

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENTERMERÍA



**Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial
en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad
Nacional de San Martín. Periodo julio - diciembre 2021**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTORAS:

Keiko Leididy Carrero Tinoco

Mary Pily Sánchez Ríos

ASESORA:

Lic. Enf. Mg. Flor Enith Leveau Barrera

Tarapoto - Perú
2022



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial-Compartirigual 2.5 Perú](#).

Vea una copia de esta licencia en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/pe/>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial
en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad
Nacional de San Martín. Periodo julio - diciembre 2021**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTORAS:

Keiko Leididy Carrero Tinoco

Mary Pily Sánchez Ríos

ASESORA:

Lic. Enf. Mg. Flor Enith Leveau Barrera

Tarapoto – Perú

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio - diciembre 2021

AUTORAS:

Keiko Leididy Carrero Tinoco

Mary Pily Sánchez Ríos

Sustentada y aprobada el 11 de julio del 2022, ante el honorable jurado.

.....
Obsta. Dra. Evangelina Ampuero Fernández

Presidente

.....
Lic. Enf. Mg. Nérida Idelsa González González

Secretaria

.....
Lic. Enf. Dra. Luisa Condori

Vocal

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS VIRTUAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

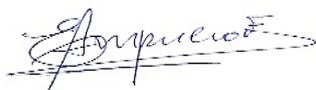
Siendo las.....20.07...Hrs..... del día 11 de Julio del 2022, en la ciudad de Tarapoto, según **Resolución N° 266-2021-UNSM/CU-R** de fecha 15 de marzo del 2021 que aprueba la ampliación de la **DIRECTIVA N° 01-2020-UNSM-T DIRECTIVA PARA LA SUSTENTACION DE TESIS SEGÚN LA MODALIDAD NO PRESENCIAL EN EL MARCO DE LA EMERGENCIA NACIONAL POR EL COVID-19** de la Universidad Nacional de San Martín, se reunieron virtualmente el **JURADO EVALUADOR**, en mérito a la Resolución N° 086-2021-UNSM-FCS/CF de fecha 02 de julio del 2021 integrado por los señores docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud:

OBSTA. DRA. EVANGELINA AMPUERO FERNÁNDEZ : **PRESIDENTE**
LIC. ENF. DRA. LUISA CONDORI : **SECRETARIA**
LIC. ENF. MG. NERIDA IDELSA GONZÁLEZ GONZÁLEZ : **VOCAL**

Asesoradas por la **LIC. ENF. MG. FLOR ENITH LEVEAU BARRERA**, para atender a la sustentación virtual de la tesis denominada: **MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL, EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN. PERIODO JULIO - DICIEMBRE 2021**, presentado por las Bachilleres en Enfermería **KEIKO LEIDIDY CARRERO TINOCO** y **MARY PILY SÁNCHEZ RÍOS** aprobada con **Resolución N° 266-2022-UNSM-FCS/D** de fecha **08 de junio del 2022** para la obtención del **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**.

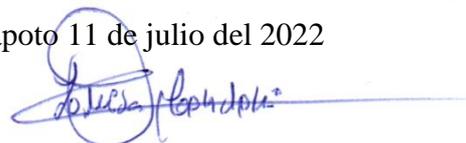
Visto y escuchada la sustentación de la tesis y las respuestas a las preguntas formuladas y, teniendo en cuenta los méritos al referido trabajo de investigación, así como el conocimiento demostrado por las sustentantes, el jurado en pleno, lo declara: ...APROBADO con el calificativo de: ...BUENO.. con la nota: ...Dieciséis (16)

Siendo las 21.10 Hrs..... del 11 de julio 2022, el/la Presidente de Jurado declara públicamente ...APROBADO..... la sustentación con el calificativo de ...BUENO..... y procedió a dar por finalizado el Acto de Sustentación. En consecuencia, quedan en condición de realizar el trámite para la obtención del **Título Profesional de Licenciado en Enfermería**



.....
OBSTA. DRA. EVANGELINA AMPUERO FERNÁNDEZ
PRESIDENTE

Tarapoto 11 de julio del 2022



.....
LIC. ENF. DRA. LUISA CONDORI
SECRETARIA



.....
LIC. ENF. MG. NERIDA IDELSA GONZÁLEZ GONZÁLEZ
VOCAL

Constancia de asesoramiento

La que suscribe el presente documento, hace constar:

Que he revisado la tesis titulada: **Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio - diciembre 2021**, en las fechas del cronograma a fin de optimizar y agilizar la investigación, elaborado por las señoritas:

Bachiller de Enfermería **Keiko Leididy Carrero Tinoco**

Bachiller de Enfermería **Mary Pily Sánchez Ríos**

La misma que encuentro conforme en estructura y contenido. Por lo que doy conformidad para los fines que estime conveniente, para constancia, firmo en la ciudad de Tarapoto.

Tarapoto, 30 de diciembre del 2021.

Atentamente:



.....
Lic. Enf. Mg. Flor Enith Leveau Barrera

Asesor

Declaratoria de autenticidad

Keiko Leididy Carrero Tinoco, con DNI N° 72807409 y **Mary Pily Sánchez Ríos**, con DNI N° 73017051, bachilleres del Programa de Estudio de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Martín, autoras de la tesis titulada: **Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio - diciembre 2021.**

Declaramos bajo juramento que:

1. La tesis presentada es de nuestra autoría.
2. La redacción fue realizada respetando las citas y referencias de las fuentes bibliográficas consultadas.
3. Toda la información que contiene la tesis no ha sido auto plagiada;
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido alterados ni copiados, por tanto, la información de esta investigación debe considerarse como aporte a la realidad investigada.

Por lo antes mencionado, asumimos bajo responsabilidad las consecuencias que deriven de nuestro accionar, sometiéndonos a las leyes de nuestro país y normas vigentes de la Universidad Nacional de San Martín.

Tarapoto, 30 de diciembre del 2021.



Keiko Leididy Carrero Tinoco
DNI N° 72807409



Mary Pily Sánchez Ríos
DNI N° 73017051

Formato de autorización NO EXCLUSIVA para la publicación de trabajos de investigación, conducentes a optar grados académicos y títulos profesionales en el Repositorio Digital de Tesis

1. Datos del autor:

Apellidos y nombres: Carrero Tinoco Keiko Leidy	
Código de alumno : 72807409	Teléfono: 914535862
Correo electrónico : leidy76@gmail.com	DNI: 72807409

(En caso haya más autores, llenar un formulario por autor)

2. Datos Académicos

Facultad de: Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de: Enfermería

3. Tipo de trabajo de investigación

Tesis	(X)	Trabajo de investigación	()
Trabajo de suficiencia profesional	()		

4. Datos del Trabajo de investigación

Título : " Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo Julio-diciembre 2021"
Año de publicación: 2022

5. Tipo de Acceso al documento

Acceso público *	(X)	Embargo	()
Acceso restringido **	()		

Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad Nacional de San Martín, una licencia **No Exclusiva**, para publicar, conservar y sin modificar su contenido, pueda convertirla a cualquier formato de fichero, medio o soporte, siempre con fines de seguridad, preservación y difusión en el Repositorio de Tesis Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.

En caso que el autor elija la segunda opción, es necesario y obligatorio que indique el sustento correspondiente:

6. Originalidad del archivo digital.

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad Nacional de San Martín, como parte del proceso conducente a obtener el título profesional o grado académico, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado.

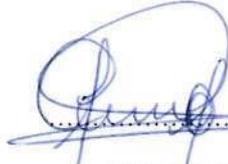
7. Otorgamiento de una licencia *CREATIVE COMMONS*

Para investigaciones que son de acceso abierto se les otorgó una licencia *Creative Commons*, con la finalidad de que cualquier usuario pueda acceder a la obra, bajo los términos que dicha licencia implica

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad Nacional de San Martín, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Digital de Tesis, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra todo el documento.

Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales - RENATI “**Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA**”.



Firma del Autor

8. Para ser llenado en el Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto de la UNSM.

Fecha de recepción del documento.

15 / 09 / 2022



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN
Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología
e Innovación de Acceso Abierto - UNSM.



Ing. Grecia Vanessa Fachin Ruíz
Responsable

***Acceso abierto:** uso lícito que confiere un titular de derechos de propiedad intelectual a cualquier persona, para que pueda acceder de manera inmediata y gratuita a una obra, datos procesados o estadísticas de monitoreo, sin necesidad de registro, suscripción, ni pago, estando autorizada a leerla, descargarla, reproducirla, distribuirla, imprimirla, buscarla y enlazar textos completos (Reglamento de la Ley No 30035).

** **Acceso restringido:** el documento no se visualizará en el Repositorio.

Formato de autorización NO EXCLUSIVA para la publicación de trabajos de investigación, conducentes a optar grados académicos y títulos profesionales en el Repositorio Digital de Tesis

1. Datos del autor:

Apellidos y nombres:	Sánchez Ríos Mary Pily	
Código de alumno :	73017051	Teléfono: 920825232
Correo electrónico :	Marypsr98@gmail.com	DNI: 73017051

(En caso haya más autores, llenar un formulario por autor)

2. Datos Académicos

Facultad de:	Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de:	Enfermería

3. Tipo de trabajo de investigación

Tesis	(X)	Trabajo de investigación	()
Trabajo de suficiencia profesional	()		

4. Datos del Trabajo de investigación

Titulo : "Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo Julio - diciembre 2021."
Año de publicación: 2022.

5. Tipo de Acceso al documento

Acceso público *	(X)	Embargo	()
Acceso restringido **	()		

Si el autor elige el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad Nacional de San Martín, una licencia **No Exclusiva**, para publicar, conservar y sin modificar su contenido, pueda convertirla a cualquier formato de fichero, medio o soporte, siempre con fines de seguridad, preservación y difusión en el Repositorio de Tesis Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo y en el Marco de la Ley 822.

En caso que el autor elija la segunda opción, es necesario y obligatorio que indique el sustento correspondiente:

6. Originalidad del archivo digital.

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad Nacional de San Martín, como parte del proceso conducente a obtener el título profesional o grado académico, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado.

7. Otorgamiento de una licencia **CREATIVE COMMONS**

Para investigaciones que son de acceso abierto se les otorgó una licencia *Creative Commons*, con la finalidad de que cualquier usuario pueda acceder a la obra, bajo los términos que dicha licencia implica

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es>

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad Nacional de San Martín, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Digital de Tesis, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra todo el documento.

Según el inciso 12.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales - RENATI **“Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los metadatos en sus repositorios institucionales precisando si son de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio ALICIA”.**


Firma del Autor



8. Para ser llenado en el Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto de la UNSM.

Fecha de recepción del documento.

15 / 09 / 2022


UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN
Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología
e Innovación de Acceso Abierto - UNSM.

Ing. Grecia Vanessa Fachin Rufz
Responsable

***Acceso abierto:** uso lícito que confiere un titular de derechos de propiedad intelectual a cualquier persona, para que pueda acceder de manera inmediata y gratuita a una obra, datos procesados o estadísticas de monitoreo, sin necesidad de registro, suscripción, ni pago, estando autorizada a leerla, descargarla, reproducirla, distribuirla, imprimirla, buscarla y enlazar textos completos (Reglamento de la Ley No 30035).

** **Acceso restringido:** el documento no se visualizará en el Repositorio.

Dedicatoria

A papá Dios, quien me guio, apoyó y fortaleció en los momentos difíciles y débiles durante mi proceso universitario.

A mis padres, quienes han confiado en mí, en mis expectativas, quienes me han brindado consejos, valores y principios para cumplir mis sueños.

A mis hermanas Cindy y Shirley, por su amor y apoyo incondicional en mi etapa universitaria, siempre han estado ahí para mí.

A mis amigos que me brindaron su apoyo cuando más lo necesitaba, que me ayudaron en mis momentos difíciles para no decaer.

Leididy Carrero Tinoco

A Dios por darme lo más hermoso que tengo, mi familia.

De manera especial para mi madre, quien fue una parte tan importante en el desarrollo de mi vida profesional, sentando las bases de la responsabilidad y el deseo de sobresalir.

Mi madre, tiene un espejo en el que quiero verme reflejada.

A mi padre y mi hermana, seres que me han dado amor y a la cual amo infinitamente.

Mary Pily Sánchez Ríos

Agradecimiento

Agradecimiento a nuestra casa superior de estudio, la Universidad Nacional de San Martín, al Programa de Estudio de Enfermería y a los docentes quienes han sido los encargados de impartir y forjar valiosos conocimientos para crecer como profesionales cada día, gracias por su apoyo y cariño incondicional.

De igual manera, nuestro sincero agradecimiento a la Lic. Enf. Mg. Sc. Luz Karen Quintanilla Morales, Lic. Mg. Flor Enith Leveau Barrera, por su tiempo, apoyo y paciencia permitiendo el desarrollo de esta pesquisa.

Las Autoras

Índice de contenido

Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Resumen	xi
Abstract.....	xii
TÍTULO:.....	1
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Marco Conceptual	1
1.2. Antecedentes	3
1.3. Bases Teóricas.....	6
1.4. Justificación y/o Importancia	12
1.5. Problema.....	13
II. OBJETIVOS	13
2.1. Objetivo General:	13
2.2. Objetivos Específicos:.....	13
2.3. Hipótesis de Investigación.....	14
2.4. Sistema de Variable.....	14
III. MATERIAL Y MÉTODOS	18
3.1. Tipo de estudio	18
3.2. Diseño de la investigación.....	18
3.3. Universo, población y muestra.....	18
3.3.1. Criterios de inclusión.....	19
3.3.2. Criterios de exclusión	19
3.4. Procedimiento.....	19
3.5. Métodos e instrumento de recolección de datos.....	20
3.6. Plan de análisis e interpretación de datos.....	22

3.7. Aspectos éticos	22
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN	26
VI. CONCLUSIONES	29
VII. RECOMENDACIONES.....	30
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
IX. ANEXOS	38

Índice de tabla

Tabla	Título	Pág.
1	Factores sociodemográficos de los estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio-diciembre 2021.	24
2	Mecanismos de afrontamiento en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio-diciembre 2021.	25
3	Estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio-diciembre 2021.	25
4	Relación que existe entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio-diciembre 2021.	26

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo: Determinar la relación entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del programa de estudios de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín, en los meses de julio - diciembre 2021. El trabajo fue de enfoque cuantitativo, no experimental, tipo descriptivo correlacional, corte transversal. La técnica que se utilizó fue la encuesta y como instrumentos: Para la variable 1 (Mecanismos de afrontamiento) el Cuestionario COPE 28 y para la variable 2 (Estrés académico) el Inventario SISCO del Estrés académico de Barraza A. (2011). La muestra estuvo constituida por 155 estudiantes de la programa de estudios de Enfermería. En los resultados se obtuvo: En los factores sociodemográficos, se evidenció que el 73.5% se encuentran entre las edades de 18 a 20 años, son de sexo femenino un 87.7%, residen en zona urbana un 91.6%, el 20.0% se encuentran cursando el VII ciclo académico. El 65.8% de los participantes presentan regular mecanismos de afrontamiento en la educación no presencial, seguido de un 22.6% bueno y un 11.6% malo. Al determinar el estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la UNSM, observamos que el 61.3% de los estudiantes tienen un nivel de estrés académico medio, el 30.3% alto y un 8.4% bajo. La investigación concluye que existe relación estadísticamente significativa entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. En los meses de julio-diciembre 2021($p=0,023$).

Palabras clave: Mecanismos de afrontamiento, estrés académico, estudiantes.

Abstract

The objective of this research work was: To determine the relationship between coping mechanisms and academic stress in remote education in students of the Professional School of Nursing of the Universidad Nacional de San Martín. Period July-December 2021. The instruments employed for variable 1 (Coping Mechanisms) COPE 28 Questionnaire and for variable 2 (Academic Stress) SISCO Academic Stress Inventory by Barraza A. (2011). For both instruments the latest version of the aforementioned authors are considered. Materials and methods: A quantitative, non-experimental, descriptive-correlational, cross-sectional study was performed because it allowed the measurement of the variables to be studied. The following results were obtained: In relation with the sociodemographic factors, 73.5% are between 18 and 20 years old, 87.7% are female, 91.6% reside in urban areas, and 20.0% are in the VII academic cycle. The 65.8% of the participants present regular coping mechanisms in remote education, followed by 22.6% good and 11.6% bad. When determining academic stress in remote education in students of the Professional School of Nursing of the UNSM, it was observed that 61.3% of the students have a medium level of academic stress, 30.3% high and 8.4% low. Conclusion: There is a statistically significant relationship between coping mechanisms and academic stress in remote education in students of the Professional School of Nursing of the National University of San Martín. Period July-December 2021 ($p=0.023$).

Key words: coping mechanisms, academic stress, students.



TÍTULO:

Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad nacional de San Martín. Periodo julio - diciembre 2021.

I. INTRODUCCIÓN**1.1. Marco Conceptual**

Debido a una pandemia global provocada por la nueva enfermedad COVID -19 (Coronavirus) originada en China, ciudad de Wuhan; “la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha decidido declarar una emergencia de salud pública con la finalidad de disminuir y prevenir la propagación de esta infección” (1).

Como resultado de dicha enfermedad, las instituciones educativas a nivel mundial han cerrado, se han suspendido las labores académicas presenciales, se cambiaron los planes de estudio, se implementó las enseñanzas y el aprendizaje de manera virtual, se dio la suspensión de las practicas; todo esto resultó en cambios abrumadores y devastadores. Por consiguiente, los jóvenes universitarios enfrentaron gran variedad de eventos de transición y factores estresantes a medida que se iban adaptando a exigencias y nuevas situaciones académicas (2).

Sin embargo, las investigaciones muestran que entre el 18% y el 35% de los jóvenes en diferentes naciones tienen una gran preocupación debido a que el coronavirus haya causado problemas de salud a nivel psicológico (3).

El mantener acceso a cursos en línea y la actualización de la tecnología han hecho posible la obtención de una educación superior, pero también pueden exponerse a problemas como: deficiencia de la cobertura, falta de habilidades confiables en Internet, deficiencias económicas para obtener un equipo tecnológico, problemas en el hogar, exponiendo a situaciones propensas a síntomas de estrés a los estudiantes.

Conforme con la “Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)” (4), una gran parte de las universidades fueron cerradas

temporalmente, “afectando así a unos 23.4 millones de estudiantes y 1.4 millones docentes en América Latina y el Caribe, de los cuales más del 98% conforman la población con educación superior en la región” (4).

De acuerdo con Castillo (5) y Bartlett (6); los estudiantes universitarios presentan el mayor número de población que sufren estrés, lo que puede tener efectos negativos sustanciales en el estado mental y cambio de comportamiento, lo que resulta en deficiencias y problemas en su desarrollo académico (5-6).

Como resultado, gran parte de la población joven está abandonando la universidad, lo que “se ha convertido en una de las principales preocupaciones en muchos países, afectando negativamente el aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes” (7).

En el periodo de educación superior al ingresar a la universidad, experimentan un doble cambio, por un lado, la adaptación a la vida de universitario, y por otro lado, la aceptación de clases virtuales; aún más si tenemos maestros que nombran una gran cantidad de trabajos o que resuelve una amplia gama de temas en poco tiempo para un examen, provocando que el alumno reaccione de diferentes formas emocionalmente.

De todo esto, los jóvenes están estresados por la enfermedad y el confinamiento, negándose a conectarse o tomar clases en línea. Cerca de 43% de los estudiantes universitarios están sufriendo esta situación. Del mismo modo, en el país de Bangladesh se dice que el 57.5% de los estudiantes están mentalmente estresados. Sin embargo, la razón por la que los estudiantes universitarios se ven afectados en un 55% es porque las conexiones de internet son débiles e inaccesibles. Además, el confinamiento social debido a la COVID-19 tiene un impacto aún más negativo en la salud mental de los jóvenes universitarios (8).

En otra situación, se puede decir que la carrera de enfermería es una de las más complicadas porque conlleva un estrés desde el inicio de la formación universitaria ya que la población estudiantil se enfrenta a situaciones exigentes que requieren decisiones

importantes. Esta pesquisa, por lo tanto, busca definir, ampliar y mejorar nuestro conocimiento sobre el tema de la realidad actual.

1.2. Antecedentes

Acevedo K et al. (8) en el 2018 investigó sobre: “Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. La experiencia de Nicaragua y Chile” donde analizaron el estrés, las estrategias de afrontamiento y experiencia académica de 18 estudiantes del primer semestre del año 2020 de las Universidades: Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) y Pontificia Universidad Católica de Chile (UC). Los resultados fueron: “Los estudiantes de la UC evidenciaron manifestaciones de estrés de mayor gravedad que los estudiantes de la UNAN-Managua, como ansiedad, depresión e ideas de muerte” (8). “Las principales estrategias de afrontamiento ante la pandemia adoptadas por las dos entidades fueron acatar las medidas sanitarias recomendadas por las autoridades sanitarias” (8). Como diferencia se considera que en la UC, estableció un régimen de cuarentena obligatoria, no obstante, en UNAN no se establecieron tales restricciones. Finalmente concluye que “las contingencias sanitarias de cada país se reflejaron en el desarrollo del primer semestre en las instituciones académicas a las que pertenecían los participantes. Los estudiantes de la UNAN-Managua recibieron clases bajo la modalidad por encuentro, en cambio, los estudiantes de la UC cursaron el semestre en línea” (8).

Mena P et al., (9), desarrolló un trabajo de investigación titulado: “Evaluación de estrés percibido y su relación con factores sociodemográficos en docentes y estudiantes de la facultad de odontología frente la pandemia COVID-19” en el año 2020 Ambato-Ecuador, buscando “determinar la relación entre estrés percibido y factores sociodemográficos, durante la pandemia COVID-19 en estudiantes y docentes de la carrera de Odontología”. Se estudió a 24 docentes y 721 estudiantes, logrando evaluar el nivel de estrés observado durante el último mes. Esta pesquisa muestran que: “De las 758 personas encuestadas 24 fueron docentes y 721 estudiantes con promedio general de edad de 21 años, los estudiantes presentaron diferencias significativas en los diversos niveles de respuesta ($p < 0.05$); experimentaron mayores valores de estrés con 27,42% en 7mo nivel, respecto al sexo femenino con una media de 25.14%, sobre el pago de educación con préstamo

estudiantil 27,69%, la presencia de molestias fisiológicas 27,95% y la relación familiar regular se asoció a un valor de estrés percibido mayor 30,39%. No se encontraron diferencias significativas entre docentes respecto a las variables de estudio” (9). Concluyendo finalmente que “los estudiantes experimentaron mayor estrés en función de las variables sociodemográficas, los mismos se relacionan con la presencia o no de estrés percibido y con respecto a docentes los factores de riesgo evaluados no influyeron sobre la percepción del estrés” (9).

Montalvo A. (10) en el 2019 investigó sobre: “Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. Cartagena-Colombia”; asoció la presencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios matriculados en una Institución de Educación Superior en Cartagena de Indias (Colombia) en el cual participaron 1947 estudiantes matriculados durante el primer período de 2018, se utilizaron tres instrumentos: la “Encuesta sobre Aspectos Sociodemográficos”, la “Escala de Afrontamiento del Estrés Académico” (A-CEA) y la “Escala de Estrés Académico Percibido” (EEAP). “ Los participantes fueron en su gran mayoría hombres (53.5%), solteros (95.4%), de nivel socioeconómico bajo (63.4%), con pérdida de alguna asignatura (50.23%); Los estudiantes ante situaciones estresantes utilizan como estrategia de afrontamiento la reevaluación positiva, la planificación y el apoyo social ante la competencia por las calificaciones ($p=0.00$); debilidad de carácter ($p=0.00$); profesores críticos ($p=0.00$) y cantidad de trabajo ($p=0.02$); la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes fue la reevaluación positiva ante los diferentes estresores académicos, el establecer los elementos a intervenir y las estrategias a utilizar para fortalecer las respuestas del estudiante ante las situaciones de estrés” (10).

Estrada E et al., (11) realizó la investigación titulada “Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia COVID 19”, desarrollado el 2021 en el Perú. Tuvo como objetivo “determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19” (11). Estudiaron a 172 muestras a aplicando el “Inventario SISCO del Estrés Académico” y una ficha de datos sociodemográficos. Como resultados se obtuvieron; “los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significadamente al sexo, el grupo

etario y el año de estudios. Se concluyó que es necesario la aplicación de estrategias psicoeducativas que permitan disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes para que se desenvuelvan adecuadamente y mejoren su calidad de vida” (11).

Avalos M. (12) Realizó un estudio sobre: “Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por COVID-19” en el año 2021. Se compararon “los estresores académicos, la presencia de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de estudiantes universitarios de acuerdo al sexo, el campo disciplinar y la disponibilidad tecnológica en tiempos de confinamiento por COVID 19 en la implementación de la enseñanza remota de emergencia” (12). Se analizó una muestra de 765 estudiantes universitarios de los cuales 568 fueron mujeres, respondieron la “Escala de Estresores Académicos”, el “Inventario de Estrés Académico SISCO”, la “Escala de Afrontamiento de Estrés Académico”, y una “ficha de datos demográficos y de disponibilidad tecnológica”. Como resultados obtuvo que “El 65.9% de los participantes presentó nivel moderado de estrés. Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de estrés, el sexo ($t=7.51$, $p=.00$) y el campo disciplinar ($F=3.44$, $p=.00$), y diferencias significativas entre los dispositivos disponibles y los estresores ($F=3.39$, $p=.03$)” (12). El estudio concluye que “el estrés académico es un fenómeno complejo presente en población universitaria que debe abordarse desde las convencionalidades sociales, los campos disciplinares de las carreras universitarias y los estilos de afrontamiento delineados por la emergencia sanitaria” (12).

Fernández R. (13) realizó un estudio sobre: “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana-Tarapoto-Perú” en el año 2020. Tuvo como objetivo “establecer la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la UNSM-Tarapoto” (13); estudiando 30 muestras. Los resultados de esta investigación revelaron que “el 73.33% de los estudiantes presentó una calificación de bueno en función a las notas que obtuvieron como promedio final, además el nivel de estrés de dichos estudiantes fue moderado en un 50%, mientras el 23.33% evidenció tener un nivel profundo de estrés. En cuanto al resultado de la prueba estadística de chi-cuadrado se ha logrado evidenciar que el nivel de significancia bilateral resultó igual a 0,05” (13). Así mismo él estudió concluyó que el nivel de estrés y

el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de medicina de la UNSM-Tarapoto, 2019, estuvieron asociados.

Trigoso E. et al. (14), realizaron un estudio sobre: “Estrés y calidad de vida en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería-Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto Perú”. Teniendo como objetivo “establecer la relación que existe entre el estrés y la calidad de vida de los estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto” (14), constituido por 194 estudiantes. En los resultados de su trabajo de investigación “dentro de las características sociodemográficas, se pudo evidenciar que las edades fluctúan entre los 17 a 19 años con un 63.4%, el 87.6% son de sexo femenino, 55.2% proceden de zonas rurales, el 91.8% son solteras (os), el 90.7% no tienen hijos y el 88.1% profesan la religión católica; el 48.5% presentan estrés moderado, el 30.4% estrés leve y el 21.1% estrés grave, el 28.9% presentan síntomas del estrés con un nivel de estrés moderado, el 16.0% presentan estrategias de afrontamiento del estrés con estrés moderado y el 14.9% presentan estresores con estrés moderado; en el aspecto físico el 19.9% presentan calidad de vida malo, en el aspecto psicológico el 19.1% presentan calidad de vida regular, en el aspecto social el 17.0% presentan calidad de vida regular, el 50.7% presentan estrés leve con calidad de vida buena, el 36.1% estrés moderado con calidad de vida regular, el 59.2% estrés grave con calidad de vida malo” (14). Concluye que “existió relación entre el estrés y la calidad de vida, se aplicó la prueba no paramétrica chi cuadrado leída con un nivel de significancia $p = 0,016$ ” (14).

1.3. Bases Teóricas

El presente estudio da a conocer los mecanismos de afrontamiento ante el estrés académico que deriva en problemas por el COVID-19 en la población universitaria del Programa de Estudio de Enfermería, considerando que su calidad de vida se ve afectada, dado que es la reacción del estrés es catalogado como una enfermedad vulnerable ante la Salud Pública. Considerando que a lo largo del desarrollo de la carrera se realizan prácticas en campo clínico, comunitario y están bajo la supervisión y tutela de profesionales y docentes, además de eso, tienen que prepararse para pruebas y exámenes, sin considerar los problemas familiares, sentimentales, entre otros que traen consigo.

Estrés población estudiantil universitaria.

La reacción del estrés “es considerada una enfermedad ante la salud pública. Por lo tanto; la mayoría de nosotros hemos experimentado situaciones abrumadoras, irritables, tensas o inquietas en el trabajo o en nuestra vida personal. Las personas se sienten enfadada, importante y desanimada. El balance entre la tensión y relajación, el descanso y actividad, estrés y descanso ha cambiado significativamente en los últimos años” (15).

El estrés, se acompaña en nuestra rutina, por lo tanto, viene hacer parte de nuestra vida diaria, sin embargo, manejar o reducir el estrés optimizará el rendimiento académico. Por el contrario, a altos niveles de estrés, puede ser la causa de diferentes enfermedades. Sin embargo, “el estrés crónico no solo acrecienta el riesgo de padecimientos, sino también afecta negativamente a nuestro comportamiento” (16). Además, por lo general las personas suelen presentar comportamientos alterados originados por presión y estrés que son perjudiciales para la salud: manifestándose en fumar con mayor frecuencia, beber bebidas alcohólicas en cantidades considerables, y sobre todo teniendo un mal hábito alimenticio. Todo ello, origina la probabilidad de sufrir accidentes, desempeño deficiente, comete más errores y presentar malestar a nivel general (16).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (17), conceptualizó el estrés a modo de “una serie de respuestas fisiológicas y necesidades externas o internas, que preparan al organismo para la acción. Todos somos susceptibles a diversos factores externos e internos que provocan estrés y pueden manifestarse con diferentes síntomas” (17).

En medicina y psicología, la definición de estrés en 1950: "Las cargas, esfuerzos, e incomodidades, a las que un organismo a diario, en los diferentes ambientes en los que se desarrolla" (18).

Selye (18), señala que el “Síndrome General de Adaptación”, es el que moviliza todo lo necesario para hacer frente a las amenazas de estrés causados por diferentes factores, toda vez, que los seres humanos adquirimos diferentes respuestas ante las mismas condiciones. Selye simplifica la respuesta adaptativa en 3 divisiones:

- a) **Etapa 1: Respuesta de alarma:** Todos los fenómenos que no se encuentran especificados, afectando gran parte del organismo como consecuencia del estímulo súbito y no permiten que el organismo se adapte ni cuantitativa ni cualitativamente.
- b) **Etapa 2: Resistencia:** Los periodos prolongados de estrés dejan el cuerpo, especialmente el sistema inmunológico, tan hiperactivo que no funciona correctamente. El organismo se debilita y es susceptible a otros factores estresantes.
- c) **Etapa 3: Fatiga:** A medida que persiste el estrés se incrementan nuevos factores, como son los signos de fatiga y atrofia muscular. Durante este tiempo, una persona puede presentar problemas mentales y enfermedades potencialmente mortales (somatización).

La primera manifestación (pre-percepción) altera al sistema nervioso simpático suprarrenal. Posteriormente de la evaluación, "la información ingresa al hipotálamo y provoca la liberación de catecolaminas (adrenalina, noradrenalina, dopamina) actuando sobre el cuerpo y lo preparan para la huida" (19). El sistema neuroendocrino también es impulsado por el hipotálamo, se activa y desencadena una variedad de reacciones que conducen a la liberación de cortisona, hidrocortisona y corticosterona, entre otras. Esta hormona prepara al sujeto para realizar las acciones que considere oportunas (19).

El estrés se presenta desde nuestros ancestros. Toda vez, que en la actualidad seguimos actuando como nuestros antepasados y muchos otros mamíferos. "La respuesta al estrés consistía en mantener la vida a través de un mecanismo de lucha y/o huida de rodillas; cuando nos encontramos en peligro las glándulas suprarrenales secretan adrenalina en la sangre. Aumenta la actividad del sistema nervioso simpático, liberando energía muscular y cerebral o movilizándolo repentinamente todas las reservas corporales. La frecuencia cardíaca, la presión arterial y la frecuencia respiratoria aumentan, el tracto digestivo se paraliza, los glóbulos rojos se expanden para facilitar la absorción de oxígeno y la liberación de dióxido de carbono, y aumentan los factores de coagulación. En muy poco tiempo, una persona está lista para atacar o huir" (3).

El estrés es lo que llamamos la condición en la que nos encontramos. Estos últimos se denominan "factores de estrés". "El estrés es una reacción a un estresor. Es una respuesta tanto innata como adquirida que nos permite adaptarnos rápidamente a las circunstancias

cambiantes de la vida” (3). Los factores de estrés incluyen todos los requisitos internos y externos. El cuerpo divide todos los estímulos en positivos o negativos. Cualquier cosa que sea divertida o útil se califica positivamente. Cualquier cosa que sea desagradable, amenazante o abrumadora se evalúa como negativa o estresante.

Un estresor también puede ser un estímulo positivo que se presenta de forma muy repentina, a gran escala o con mucha intensidad y ante el que uno cree que no puede responder adecuadamente, o al menos uno que no puede responder, es precisamente el (pequeño) enfado diario que es responsable de la aparición de estos efectos. Todas las situaciones que podemos imaginar que pueden causar estrés, decepción, miedo al fracaso, falta de desafío (estudiantes), incertidumbre en la evaluación de la situación, son percibidas por los individuos como desagradables y/o amenazantes. Es un estresor particularmente fuerte.

“Los hombres tienden a ser irritables, agresivos y propensos al comportamiento adictivo, mientras que las mujeres tienden a ser retraídas y deprimidas. Los síntomas del estrés están interrelacionados y, a menudo, un síntoma desencadena otro a través de un ‘efecto dominó’; los síntomas se vuelven más severos y notorios a medida que el estrés progresa gradualmente” (20).

Distrés General

Este tipo de estrés crea una imposición de trabajo irreversible que finalmente conduce a desequilibrios fisiológicos y psicológicos que conlleva a una disminución de la productividad personal, la aparición de trastornos psicosomáticos y una acelerado senectud. Lo cual te ocasiona sensaciones desagradables. “En el campo médico, angustia o estrés negativo es un estado de ansiedad o angustia en el que una persona o animal no tiene la capacidad de adaptación de manera completa a un factor amenazante o aumento de la demanda, es la «inadecuada activación psicofisiológica que conduce al fracaso»” (21).

Es una forma de estrés crónico o dañino que “puede durar meses o inclusive años y puede manifestarse en las personas a través de las interacciones sociales y las relaciones interpersonales; la angustia es lo opuesto al eustrés, un estrés positivo que produce

felicidad y satisfacción: el término distrés a veces se asocia con el agotamiento ‘síndrome de Burnout’, un trastorno asociado con el estrés crónico” (22).

Factores de riesgo

La educación superior reduce la carga psicosocial en hombres como en mujeres, y los efectos persisten no solo inmediatamente después, sino que persisten a lo largo del proceso de envejecimiento (23).

Consecuencias

Todo ser humano que presenta distrés son “vulnerables a padecer enfermedad cerebrovascular y otras como la cardiopatía isquémica; las capacidades físicas se ven afectadas, como por ejemplo, fatiga, dolores de cabeza, disminución del deseo sexual, mareos, calambres, diarrea, náuseas, sequedad en la boca, palpitaciones, apneas, temblores, estreñimiento, etc. la clarividencia incluye la falta de creatividad, comportamiento irracional, agresión, ansiedad, falta de concentración, inflexibilidad, depresión, preocupaciones e impaciencia, entre otros” (24).

Prevención

Las personas continuamente encuentran formas de lidiar con el estrés. Por ejemplo, los deportes son buenas actividades para relajar el cuerpo y la mente; los aeróbicos hacen que una persona se sienta más tranquila y relajada ya que el cuerpo realiza la liberación de endorfinas del cuerpo. Además, identificar estos factores negativos también puede ser de gran ayuda para contrarrestar la angustia. El descanso adecuado reduce los efectos del estrés, de tal manera, el escuchar música, meditar y ducharse. Además, también existe un “Inventario de Distrés Emocional” (IDEP) con características que “evalúan diferentes aspectos de la ansiedad, depresión, expresión de la ira, y desesperanza en pacientes con problemas de salud en general” (3).

Esta manera de definición al parecer es más apropiada dada la “evidencia científica factorial de que el concepto de estrés emocional percibida mantiene una jerarquía multidimensional, con la mayor parte de información se deriva de un factor primario” (25).

Es así; que el distrés mide:

- ✓ Afección inesperada
- ✓ Incapacidad de controlar cosas
- ✓ Nerviosismo o estrés
- ✓ Acumulación de dificultades

Actitud de afrontar el estrés

Afrontar, viene hacer el desarrollo a través del cual el afectado afronta las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera. De tal manera; que el afrontamiento está vinculado con la evaluación cognitiva de las diferentes maneras de manifestarse el estrés. Puede deberse a un proceso o estilo personal de afrontamiento el estrés.

Del mismo modo, el afrontamiento se entiende como una variedad de esfuerzos cognitivos y conductuales, que están en constante cambio, con la finalidad de abordar las necesidades y demandas específicas externas y/o internas que son estudiadas como excedentes de los recursos de las personas.

Por lo tanto, los padres de familia deben estar en la capacidad de apoyar a sus hijos cuando presentan algún indicio de estrés, como por ejemplo sobre carga académica: tareas, exámenes, lidiar con los temperamentos de sus compañeros o docentes, etc., conllevando a que los estudiantes sean vulnerables a presentar diferentes manifestaciones en los aspectos físicos, psicológicos o conductuales “por lo que es importante que tanto los docentes y padres de familia desarrollen actividades y/o estrategias de adaptación que favorezca a los estudiantes a afrontar de manera adecuada las diferentes situaciones que se presenten” (26).

En consecuencia, las habilidades de afrontamiento serán cambiantes de acuerdo a las situaciones presentadas, dependiendo de las características de las situaciones a enfrentarse. Es muy importante mencionar que las estrategias de afrontamiento son todo lo que uno hace con independencia de si, obteniendo un resultado que puede ser positivo o negativo.

Es así; la capacidad para afrontar el estrés es una modificación en donde las personas requieren el uso de sus maniobras defensivas para lograr resolver un determinado problema. Todo lo que se relaciona con su entorno va resultando de manera positiva. Para obtener un buen rendimiento académico.

Las capacidades de afrontamiento permiten que los estudiantes puedan manejar el estrés, logrando obtener conductas positivas, logrando planificar y ejecutar sus labores académicas, Sin embargo, se evidencia que los estudiantes aún carecen de estrategias de afrontamiento para poder resolver situaciones que los atormentan, elogiarse a sí mismo, viéndose obligados a buscar información para resolver la situación en la que les limite a solucionar sus problemas que los aqueja, De tal manera; que el estudiante ve lo positivo de los peores escenarios. Cuando se trata de positividad, significa que algunos estudiantes son abiertos, directos, positivos, y tienen habilidades sociales adecuadas, demostrando un buen rendimiento académico; cuando se trata de la elaboración de planes y ejecución de actividades, lo desarrollan de manera organizada, disminuye la acumulación de tareas, y pueden ser sistemáticos, también tener la capacidad de concentrarse, enfocarse y resolver situaciones problemáticas. Los estudiantes que luchan con la sobrecarga de trabajos tienden a ver el lado positivo para no sentirse enfadados y abrumados.

Entre ellos, se considera:

- ✓ Actitudes para afrontar problemas
- ✓ Control de las dificultades

1.4. Justificación y/o Importancia

El presente estudio de investigación es de pertinencia aplicada dado que permitirá abordar el de estrés académico que aqueja a la población estudiantil del Programa de Estudio de Enfermería, y pues, con dichos resultados consideramos que la Oficina de Bienestar Universitario diseñe mecanismos de afrontamiento para que los estudiantes sepan controlar el estrés, más aún en tiempos en el que nos encontramos, la emergencia sanitaria por la COVID 19.

También puede ser de mucha utilidad a los docentes responsables de las diferentes asignaturas, toda vez; que será de viabilidad para abordar estrategias que ayude al estudiante a manejar el estrés. Logrando así que los estudiantes conozcan y ejecuten

acciones positivas para enfrentar al estrés y de esa manera planifiquen sus actividades de manera asertiva.

De igual forma, los docentes y tutores deben de conocer estrategias de afrontamiento para evitar el estrés en sus estudiantes, posteriormente deberán de socializar dichas estrategias para que el estudiante planifique de manera organizada sus labores académicas, con hábitos de estudios adecuados.

Todo lo mencionado fortalecerá su aprovechamiento académico de los estudiantes y disminuirá la tasa de deserción universitaria. Posteriormente, si conocemos el tipo de relación que existe entre ambas variables, se podrán optimizar los recursos destinados a incrementar las competencias de los egresados.

1.5. Problema

¿Existe relación entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín - Periodo julio-diciembre 2021?

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General:

Determinar la relación que existe entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio-diciembre 2021.

2.2. Objetivos Específicos:

1. Identificar los factores sociodemográficos de los estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio-diciembre 2021.

2. Identificar los mecanismos de afrontamiento en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. En los meses de julio-diciembre del año 2021.
3. Identificar el estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. En los meses de julio-diciembre 2021.

2.3. Hipótesis de Investigación

Hi: Existe relación significativa entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Meses julio-diciembre 2021.

Ho: No existe relación significativa entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Meses julio-diciembre 2021.

2.4. Sistema de Variable

- ✓ **Variable 1:** Mecanismos de afrontamiento.

- ✓ **Variable 2:** Estrés académico.

Variable 1	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Mecanismos de afrontamiento.	Los mecanismos de afrontamiento, vienen hacer los esfuerzos cognitivos y conductuales que se realiza para manejar, mitigar, dominar o tolerar las situaciones externas o internas que nos causan estrés (27).	Los mecanismos de afrontamiento se medirán utilizando el inventario COPE-28.	Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Afrontamiento activo. ✓ Planificación. ✓ Aceptación. ✓ Negación. ✓ Humor. ✓ Reinterpretación positiva. ✓ Auto distracción. ✓ Autoinculpación. ✓ Desconexión conductual. ✓ Comportamiento. ✓ Desahogo emocional. 	<p style="text-align: center;">Nominal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bueno: 57 a 84 puntos. • Regular: 29 a 56 puntos. • Malo: 0 a 28 puntos.
			Sociocultural	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Búsqueda de apoyo social emocional. ✓ Búsqueda de apoyo social instrumental. ✓ Uso de sustancias. ✓ Religión. 	

Variable 2	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Estrés académico	Reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (28).	El instrumento fue desarrollado por Barraza (2011), la cual clasifica el estrés académico en: Bajo, medio y alto.	Demanda del Entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia. • Sobrecarga. • La personalidad y el carácter del profesor. • Las evaluaciones. • Trabajos. • Participación en clases. 	<p style="text-align: center;">Nominal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo: 22 a 51 puntos • Medio: 52 a 81 puntos • Alto: 82 a 110 puntos
			Reacciones Físicas	<ul style="list-style-type: none"> • Trastorno del sueño. • Fatiga. • Dolores de cabeza. • Problemas de digestión. • Nerviosismo. • Somnolencia. 	
			Reacciones Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> • Inquietud. • Sentimiento. • Ansiedad. • Concentración. • Agresividad 	
			Reacciones Comportamentales	<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos. • Asilamiento. • Desgano. • Ingesta de alimentos. 	

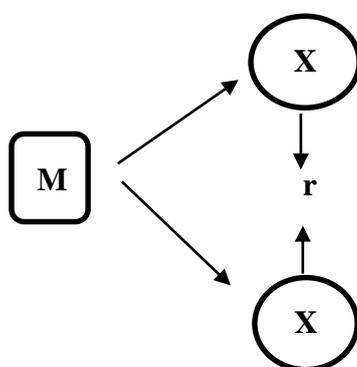
III. MATERIAL Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio

La pesquisa de investigación se enfocó en un estudio cuantitativo, no experimental, descriptivo correlacional, transversal, toda vez que consistió en medir las variables estudiadas (29).

3.2. Diseño de la investigación

La investigación fue “correlacional” representado en el siguiente esquema:



Dónde:

M: Representó los estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín.

X₁: Variable Mecanismos de afrontamiento.

X₂: Variable Estrés académico.

r: Representó la relación entre las variables de estudio.

3.3. Universo, población y muestra

Universo

El universo considerado para este estudio estuvo conformado por todos los estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín.

Población

La población considerada para este trabajo de investigación estuvo conformada por 221 estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín.

De los cuales 66 estudiantes menores de 18 años de edad. (Fuente: Oficina de Asuntos Académicos-UNSM-2021).

Muestra

La muestra de este estudio estuvo conformada por los estudiantes mayores de 18 años de edad que ascendió a 155 estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín.

3.3.1. Criterios de inclusión

Se tuvieron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín.
- Población de estudio: matriculados en el semestre académico 2021-I.
- Población de estudio que deseen colaborar voluntariamente en el desarrollo de la investigación (Consentimiento Informado).

3.3.2. Criterios de exclusión

Se consideró lo señalado:

- ✓ Población de estudio, menores de 18 años de edad.

3.4. Procedimiento

La pesquisa, se procedió a realizar de la siguiente manera:

- ✓ Se diseñó para luego para ser presentado a la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSM, y posteriormente sea revisado por la asesora designada y jurados evaluadores.

- ✓ Previa aprobación del proyecto a investigar, se solicitó la autorización a la Dirección de Programa de Estudio de Enfermería para poder aplicar el instrumento de investigación de manera virtual.
- ✓ Posterior a la aceptación de la solicitud, se aplicó los instrumentos de investigación para poder recolectar la información solicitada a la población estudiada, teniendo en cuenta como principio ético de la investigación el consentimiento informado.
- ✓ Seguidamente; se elaboró una base de datos con la información recolectada, para ser procesado de acuerdo a los datos estadísticos.
- ✓ Culminando en la sustentación del informe final de la tesis ante el jurado evaluador.

3.5. Métodos e instrumento de recolección de datos

La técnica que se utilizó en este estudio de investigación para la recopilación de datos fue la encuesta y como instrumentos: para la variable 1 “Mecanismos de afrontamiento” Cuestionario COPE 28 y para la variable 2 “Estrés académico” Inventario SISCO del Estrés académico de Barraza A. (2011). Considerados ambos instrumentos la última versión de los autores en mención (30).

- **Variable 1: Mecanismos de afrontamiento**

Para el análisis de la siguiente variable se consideró el cuestionario de COPE-28, modificado por las autoras Iliada M, Alvares S y Duarte S. Con el título: “Personalidad, estrés y afrontamiento en estudiantes Universitarios de España”; consta de 28 ítems que se responde en una escala tipo Likert que va de 0 a 3: (31).

Criterio	Puntaje
No, en absoluto	0
Un poco	1
Bastante	2
Mucho	3

En función de la puntuación obtenida, se clasificó en los siguientes niveles: Bueno, regular y malo.

Criterio	Puntaje
Bueno	De 57 a 84
Regular	De 29 a 56
Malo	De 0 a 28

Los 28 ítems se agruparon en 02 dimensiones:

Dimensiones	Ítems
Psicológico	2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14,18,19,21,22,23,25,26,27
Sociocultural	1,9,15,16,17,20,24,28

- **Variable 2: Estrés académico**

Para el análisis de la siguiente variable se consideró el “inventario SISCO”, elaborado por Barraza (2011), y modificado por Alania y Colaboradores (2020) considerándose las características del estrés; donde nos menciona la intensidad con que estas afectan a las personas. Dicho instrumento está calificado de la siguiente manera:

Criterio	Puntaje
Nunca	1
Rara vez	2
Algunas veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

Según el puntaje se clasificó de la siguiente forma:

Categoría	Puntaje
Bajo	De 22 a 51
Medio	De 52 a 81
Alto	De 82 a 110

Los 22 ítems se agruparon en 04 dimensiones:

Dimensiones	Ítems
Demanda del Entorno	1,2,3,4,5,6,7
Reacciones Físicas	8,9,10,11,12,13
Reacciones Psicológicas	14,15,16,17,18
Reacciones Comportamentales	19,20,21,22

3.6. Plan de análisis e interpretación de datos

Luego de ultimar con la recolección de datos, esta se procesó utilizando hojas de cálculo Excel, ordenando la información para luego ser tratado bajo el software SPS v24 en el cual se analizaron los resultados a través de sus tablas dinámicas.

3.7. Aspectos éticos

En la presente investigación se adoptó los principios de protección de los derechos y la seguridad de las personas seleccionadas en la muestra como autonomía, beneficencia y justicia. Además, se debe obtuvo el consentimiento informado para realizar investigaciones con seres humanos, protegiendo el derecho de las personas a elegir libremente participar en la investigación después de haber sido informados del propósito, los riesgos y los beneficios de la investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 1: Factores sociodemográficos de los estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. meses julio-diciembre 2021.

Factores sociodemográficas	Frecuencia (fi) (n=155)	Porcentaje (%)
Edad		
De 18 a 20 años	114	73.5
De 21 años a más	41	26.5
Sexo		
Masculino	19	12.3
Femenino	136	87.7
Lugar de residencia		
Urbano	142	91.6
Rural	13	8.4
Ciclo académico que cursa		
I Ciclo	4	2.6
II Ciclo	10	6.5
III Ciclo	27	17.4
IV ciclo	21	13.5
V Ciclo	19	12.3
VI Ciclo	18	11.6
VII Ciclo	31	20.0
VIII Ciclo	25	16.1

Fuente: Propio de la investigación

La **tabla 1**, demuestra que el 73.5% están entre las edades de 18 a 20 años de edad, el 87.7% pertenecen al sexo femenino, el 91.6% residen en zona urbana y el 20.0% se encuentran cursando el VII ciclo académico.

Tabla 2. Mecanismos de afrontamiento en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. meses julio-diciembre 2021.

MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO	fi (n=155)	%
Bueno (De 57 a 84 puntos)	35	22.6
Regular (De 29 a 56 puntos)	102	65.8
Malo (De 0 a 28 puntos)	18	11.6
Total	155	100.0

Fuente: Propio de la investigación.

La **tabla 2**, establece que 65.8% de estudiantes presentan un nivel regular de mecanismos de afrontamiento en la educación no presencial, el 22.6% presentan un nivel bueno y un 11.6% un nivel malo.

Tabla 3. Estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. meses julio-diciembre 2021.

ESTRÉS ACADÉMICO	fi (n=155)	%
Bajo (De 22 a 51 puntos)	13	8.4
Medio (De 52 a 81 puntos)	95	61.3
Alto (De 82 a 110 puntos)	47	30.3
Total	155	100.0

Fuente: Propio de la investigación.

Al determinar el estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la UNSM, podemos evidenciar que el 61.3% de la población universitaria presentan un nivel de estrés académico medio, un 30.3% presentan un nivel alto y un 8.4% presentan un nivel bajo.

Tabla 4. Relación que existe entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. meses julio-diciembre 2021.

MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO	ESTRÉS ACADÉMICO							
	ALTO		MEDIO		BAJO		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
BUENO	8	5.2	12	7.7	15	9.7	35	22.6
REGULAR	28	18.1	61	39.4	13	8.4	102	65.8
MALO	5	3.2	11	7.1	2	1.3	18	11.6
TOTAL	41	26.5	84	54.2	30	19.4	155	100.0

Se puede evidencia que, con la prueba estadística X^2 , se alcanzó un nivel de significancia de $p=0,023$; por lo tanto, como el nivel de significancia es menor a 0,05, con 1 grado de libertad, se acepta la hipótesis alterna, y no se acepta la hipótesis nula, donde podemos decir que; sí existe relación significativa entre los mecanismos de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. meses julio-diciembre 2021.

V. DISCUSIÓN

Considerando que el estrés inquietó con mayor frecuencia la tranquilidad del ser humano de acuerdo a los estilos de vida que se presenta. Abordando la realidad del estudiantado, sabiendo que sus actividades académicas, conlleva a horarios diferentes, mantener buenas relaciones entre compañeros, entrega oportuna de trabajos, rendición de exámenes, originan actitudes estresantes donde manifiestan desgano o deserción a sus estudios universitarios (32).

En la tabla 1, evidencia que el 73.5% se encuentran entre las edades de 18 a 20 años de edad, el 87.7% son de sexo femenino, el 91.6% residen en zona urbana y el 20.0% se encuentran cursando el VII ciclo académico.

Diferenciándose con los resultados de Valles B (33) donde señala que en “los factores sociodemográficos el 39,5% de los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la UNSM, cursan el X ciclo, el 26,3% el XI ciclo y el 34,2% el XII ciclo académico. Los estudiantes son mayores de 21 años (100%), la mayoría de ellos son varones (68,4%); esto reflejaría la continuación del estereotipo asociado a ciertas carreras en Latinoamérica, donde aún profesiones como la Medicina Humana albergan población principalmente masculina. En su mayoría proceden de otras ciudades distintas a las de Tarapoto (42,1%) e incluso de otro departamento (44,7%); el 2,6% son convivientes y el 15,8% estudia y trabaja” (33).

Así mismo, los resultados difieren con el estudio realizado por Marín M. Álvarez C, Lizalde A, Anguiano A, Lemus B (34). en su trabajo de investigación titulado: “Estrés académico en estudiantes”. “El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana México, donde menciona que en el 58.3% de estudiantes se encuentran entre las edades de 21-23 años” (34).

Por otro lado, guardan relación con los resultados del trabajo de investigación de Jerez M, Oyarzo C., (35) titulado: “Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la Universidad de los Lagos Osorno”, señalando “estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%)” (35).

En la tabla 2, se puede observar que el 65.8% de la población investigada presentan un nivel regular de mecanismos de afrontamiento en la educación no presencial, el 22.6% presentan un nivel bueno y un 11.6% un nivel malo.

Asemejándose con la pesquisa de Ramos D, (36); en su trabajo de investigación titulado: “Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad pública”. Ya que gran porcentaje de la población estudiada que “representa el 86%, presenta estrategias de afrontamiento regulares, seguido por el 13,5 % con estrategias de afrontamiento adecuadas y el 0,5 % ponen en práctica estrategias inadecuadas de movilidad interna” (36).

Así mismo no guarda relación con la pesquisa de Cueva N.,(37) “Mecanismos de afrontamiento de los estudiantes frente al estrés generado por la carga académica en la Escuela Académico Profesional de Enfermería U.N.M.S.M”., donde señala que “un 71% no utilizan mecanismos de afrontamiento pasivos y un 79% tampoco utilizan mecanismos de afrontamiento activos” (37).

En la tabla N° 03, se puede evidenciar que el 61.3% de la población investigada tienen un nivel de estrés académico medio, el 30.3% un nivel alto y un 8.4% un nivel bajo.

Resultados que se asemejan con Quenaya T. “Estrés académico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de Medicina Humana-UNSAAC-Cusco”, señalando que el 60.4% de la población estudiada, mostraron estrés de nivel medio (38).

Del mismo modo, los resultados del trabajo de investigación de Avalos M, titulado: “Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por COVID-19”; guardan coherencia ya que el 65.9% de los participantes evidenció un nivel moderado de estrés (12).

En la tabla N° 04, podemos evidenciar que existe relación significativa entre los mecanismos de afrontamiento y el estrés académico en los estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio-diciembre 2021, ya que se encontró un p – valor igual a 0, 023 menor 0. 05 (margen de error).

A partir de los resultados obtenidos, se puede analizar que es necesario brindar estrategias a los estudiantes para evitar el estrés académico, actuando de manera oportuna y eficaz. Por ello, es importante ayudar al estudiante a lograr culminar de manera satisfactoria sus estudios universitarios, Por otro lado; los resultados obtenidos de esta pesquisa permitirán a las autoridades universitarias buscar estrategias que le permita al estudiante afrontar el estrés académico y así evitar la deserción estudiantil.

VI. CONCLUSIONES

Se concluye en lo siguiente:

1. Según los factores sociodemográficos, se evidencia que el 73.5% presentan las edades de 18 a 20 años, el 87.7% son de sexo femenino, el 91.6% residen en zona urbana y el 20.0% se encuentran cursando el VII ciclo académico.
2. El 65.8% de estudiantes presentan un nivel regular de mecanismos de afrontamiento en la educación no presencial, el 22.6% presentan un nivel bueno y un 11.6% un nivel malo.
3. Al determinar el estrés académico en la educación no presencial en la población estudiada, se puede evidenciar el 61.3% de los estudiantes tienen un nivel de estrés académico medio, el 30.3% un nivel alto y un 8.4% un nivel bajo.
4. En la presente pesquisa se evidencia la relación estadísticamente significativa entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. En los meses julio-diciembre 2021($p=0,023$).

VII. RECOMENDACIONES

1. Difusión de los resultados de este estudio a los docente del Programa de Estudio de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, para que grupos de investigación realicen estudios similares.
2. En relación a los mecanismos de afrontamiento, se recomienda que la Dirección General de la Facultad de Enfermería, gestionar ante el área de Psicopedagogía de la Oficina de Bienestar Universitario de la UNSM, se brinde consejería, orientación, capacitación o reuniones virtuales para el abordaje adecuado del problema.
3. Se propone a la dirección de Bienestar Universitario, coordine trabajos con los docentes encargados de la tutoría de estudiantes del Programa de Estudio de Enfermería, implementando programas e intervención continua que aseguran un estado emocional estable frente a los desafíos académicos, así evitar alteraciones en el estado emocional del estudiante.
4. A los tutores de las diferentes asignaturas de nuestro Programa de Estudio de Enfermería de la UNSM, se sugiere trabajar temas relacionados con la salud mental, permitiendo así detectar a tiempo situaciones de riesgo en los estudiantes de tal manera que podamos brindar apoyo fundamental junto con las autoridades de la universidad para contribuir en la prevención, recuperación, afrontamiento y disminución de las patologías psicológicas.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Thompson L. Inicio de una nueva epidemia, SARS. Rev Med Hered 14 (2), 2003 49. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v14n2/v14n2e1.pdf>.
2. Rengifo R, Lozano J. Estrés percibido durante la pandemia de la COVID 19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín Tarapoto. (Tesis pregrado) Escuela Profesional de Enfermería. Facultad Ciencias de la salud. Universidad Nacional de San Martín 2021. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/4271/ENFERMER%C3%8DA%20-%20Reyna%20Isabel%20Rengifo%20Cabanillas%20%26%20Juan%20David%20Lozano%20Garc%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
3. Cuestas J. Estrés percibido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de estudiantes de enfermería de una universidad en Lima Norte. (Tesis pregrado) Escuela Profesional de Enfermería. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad de Ciencias y Humanidades. Lima-Perú 2020. Disponible en: https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/561/Cuestas_J_tesis_enfermeria_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
4. Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y el Caribe, Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. [Internet]. 2020. p. 9. Disponible en: <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID19-060420-ES-2.pdf>.
5. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo [Internet]. 2018 [citado 08 de marzo de 2021];20(2):1-11. Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/145256681002_visor_jats.pdf).

6. Bartlett M, Taylor H, Nelson D. Comparison of Mental Health Characteristics and Stress Between Baccalaureate Nursing Students and Non-Nursing Students. *Journal of Nursing Education* [Internet] 2016 [citado 08 de marzo de 2021];55(2):87-90. Disponible en: <https://www.healio.com/nursing/journals/jne/2016-2-55-2/%7Ba7e35b00-57bc-41c6-8a38-ac3e10f06dd9%7D/comparisonof-mental-healthcharacteristics-and-stress-between-baccalaureatenursing-students-and-non-nursingstudents#divReadThis>.
7. Santana E. Factores que inciden en la deserción escolar de los estudiantes. Copiado el 28. 12. 2010. Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos77/factores-inciden-desercion-escolar-estudiantes/factores-inciden-desercion-escolar-estudiantes2>.
8. Acevedo K et al. Estrés, estrategias de afrontamiento y experiencia académica en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia del COVID-19. *Rev. Torreón Universitario*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-Managua. vol. 10, núm. 27, 2021. Disponible en: revis.torreon.faremc@unan.edu.ni.
9. Mena P et al., Evaluación de estrés percibido y su relación con factores sociodemográficos en docentes y estudiantes de la facultad de odontología frente la pandemia COVID-19” Ambato. (Tesis pregrado) Carrera de Odontología. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Regional Autónoma de los Andes-Ecuador. 2020. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/11880/1/ACUAODONT021-2020.pdf>.
10. Montalvo A. Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. Cartagena. *Panorama Económico* – Vol. 27, No. 3. Disponible en: https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/10222/ART%c3%8dCULO%204_No.3%28655-674%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
11. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H, Zuluaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia COVID 19. *AVFT. Rev.*

Archivos Venezolanos de Farmacología t Terapéutica Vol. 40. N° 01- Perú. 2021. Disponible en: http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf.

12. Avalos M. Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. Rev. Psicología Iberoamericana. Vol. 29 n° 3. México 2021. Disponible en: https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=5OX5L7QAAAAJ&citation_for_view=5OX5L7QAAAAJ:gVv57TyPmFsC.
13. Fernández R. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana. [Tesis pregrado] Facultad de Medicina Humana. Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto Perú. 2020. Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3709/MED.%20HUM.%20-%20Royer%20Fern%20c3%a1ndez%20D%20c3%adaz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
14. Trigo E, García J. Estrés y calidad de vida en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería-Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto. Tesis pregrado] Escuela Profesional de Enfermería. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto Perú. 2020. Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/2977/ENFERMERIA%20-%20Erika%20Noemi%20Trigo%20Pizango%20%26%20Jeny%20Lisbeth%20Garcia%20Vela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
15. Sandín, B. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>.
16. Ramón G, Fariña F, Gonzales P. Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and*

- Psychology, vol. 6, núm. 1, junio, 2013, pp. 19-32 Editorial CENFINT Almería, España. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>.
17. Arcia D, Leiva P, Prado M. Estrés, ansiedad y desempeño laboral en trabajadores de la Empresa Empaques y Productos Plásticos de Nicaragua. (Tesis pregrado) Departamento de Psicología. Facultad de Humanidades y Ciencias Jurídicas. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/10378/1/9142.pdf>.
18. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad de Sevilla. Apuntes de Psicología. Vol. 25, número 1, págs. 87-99. 2007. España. Disponible en: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf;jsessionid=F720AA37D39D41D53A5E67B9AEE6ED1A?.
19. Orjuela B, Pímas I, Culebras N, Davidoch C. Influencia de determinados factores psicológicos en la génesis del cáncer. Postgrado de psicopatología clínica Universidad de Barcelona. Disponible en: <https://www.psicologiamaresme.com/descarga/Estresycancer.pdf>.
20. Polo A, Hernández J, y Poza C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés. 1996; 2 (2-3): 159-172. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>.
21. Manya A. Fuentes de presión laboral, dimensiones de personalidad y estrés laboral en profesionales de educación especial de Lima-Metropolitana. Rev. Cultura. Vol. 22. Disponible en: https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_22_1_fuentes-de-presion-laboral-dimensiones-de-personalidad-y-estres-laboral-en-profesores-de-educacion-especial-de-lima-metropolitana.pdf.
22. Gutiérrez J. Eustrés y Distrés: modelo de superación del estrés. Art. Cient. Psicopediahoy. Consultado el 2 de julio 2022. Disponible en: <https://psicopediahoy.com/eustres/>.

23. Brannlund A. Educación superior y angustia psicológica: un estudio de cohorte prospectivo de 27 años en Suecia. *Public Health*. 2014 Mar;42(2):155-62. Disponible: [10.1177/1403494813511559](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24265167/). Epub 2013 Nov 21. PMID: 24265167.
24. Acosta J. El estrés afecta a la salud cerebrovascular. Fundación Española del Corazón. Consultado el 2 de julio de 2022. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2434-distresafecta-salud-cerebrovascular.html>.
25. Lázaro R. Folkman S. Teoría transaccional e investigación sobre emociones y afrontamiento. *Rev. Europea de personalidad*. Sage Journals. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1002/per.2410010304>.
26. Levenstein S. Prantera C. Varvo V. Scribano M. Berto E. Desarrollo del Cuestionario de Estrés Percibido: una nueva herramienta para la investigación psicosomática. *Psychosom Res*. Vol 37 (1): 19-32. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8421257/>.
27. Portal de información Online. Mecanismos de afrontamiento. *Psiquiatria.com*. Disponible en: <https://psiquiatria.com/glosario/mecanismo-de-afrontamiento>.
28. Berrio N, Mazo R. Estrés académico. *Rev. De psicología*. Vol. 3 Núm. 2. Universidad De Antioquia, 3(2), 55–82. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>.
29. Polit, D. Hungler, B. *Investigación científica en ciencias de la salud*. (6ª Ed). México: McGraw- Hill Interamericana, 2003. Nancy Burns, Susan K. Grove. *Investigación en enfermería* (3ª Ed). Madrid: Elsevier, 2004.
30. Barraza, A, Martínez J, Silva J, Camargo E & Antuna R. Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura, 5(12), 33 - 43. 2011. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>.

31. Iliada M, Alvares S y Duarte S. Personalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en estudiantes Universitarios. Universidad de León en España, 2014. Disponible en: https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/3611/tesis_80df58.PDF?sequence=.
32. Rocha, R., Cabrera, E.; González, D.; Martínez, R.; Pérez, J.; Saucedo, R.; et al. Factores de estrés en estudiantes universitarios. Bibliopsiquis, Interpsiquis 1. Presentado en 11º Congreso Virtual de Psiquiatría 1-10 disponible en: <http://hdl.handle.net/10401/119>; 2010.
33. Valles B. Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de la Facultad de Medicina Humana de la UNSM. (Tesis pregrado) Facultad de Medicina Humana. Universidad Nacional de San Martín. Disponible en: <https://tesis.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/1038/ITEM%4011458-1000.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
34. Marín M, Álvarez C, Lizal A, Anguiano A, Lemus B. Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Revista Iberoamericana de producción Académica y Gestión educativa. 2014 junio; 1(1).
35. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Rev Chil Neuro-Psiquiat 2015; 53 (3): 149-157. Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v53n3/art02.pdf>.
36. Ramos D. Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una Universidad Nacional. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Rev. Científica de Enfermería. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1219>.
37. Cueva N. Mecanismos de afrontamiento de los estudiantes frente al estrés generado por la carga académica en la Escuela Académico Profesional de Enfermería U.N.M.S.M. (Tesis de pregrado) Escuela Académico Profesional de Enfermería. Facultad de Medicina. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Disponible en:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9796/Cueva_qn%20-%20Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

38. Quenaya J. Estrés académico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana, UNSAAC. (Tesis pregrado). Escuela Académico Profesional de Medicina Humana. Facultad de Ciencias de la salud. Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco. Disponible en: <https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/2577/253T20170411.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

IX. ANEXOS

Anexo 1 Solicitud de Permiso



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



Oficio S/N-2021-/KLCT-MPSR.

Lic.

Directora de la Escuela Profesional de Enfermería-FCS-UNSM.

SD

Nosotras; Mary Pily Sánchez Ríos y Keiko Leididy Carrero Tinoco, Bachilleres de Enfermería, nos encontramos realizando el proyecto de investigación titulado: **“Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio - diciembre 2021”**, para poder ostentar el título profesional de Licenciado en Enfermería. Para lo cual requerimos el permiso y/o autorización de aplicar nuestro instrumento de investigación a todos los 155 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería que según criterios de inclusión podrán participar del estudio.

Por lo expuesto.

Requerimos conceda a nuestra petición por ser de justicia.

.....
Mary Pily Sánchez Ríos
Bachiller en Enfermería

Atentamente;

.....
Keiko Leididy Carrero Tinoco
Bachiller en Enfermería

Anexo 2



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

**Consentimiento Informado**

Mary Pily Sánchez Ríos y Keiko Leididy Carrero Tinoco, Bachilleres de Enfermería, de la Universidad Nacional de San Martín; estamos ejecutando un estudio de investigación cuyo objetivo es determinar la relación que existe entre los mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio-diciembre 2021.

Si acepta participar en la encuesta, le solicitamos que firme este documento con su consentimiento informado y responda con veracidad las preguntas de la encuesta, seleccionando con una (x) la respuesta que considere adecuada.

Hago de su conocimiento que la información es estrictamente confidencial y anónima, será para uso exclusivo de los autores; sin recordarle de antemano que nadie le obliga a participar en la encuesta; y no hay inconveniente si decide no participar o retirarse del estudio.

Firma de la participante

Firma de la Investigadora

Firma de la Investigadora

Anexo 3

Instrumento de Investigación.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Cuestionario de Mecanismos de afrontamiento (COPE-28).

Adaptado por las investigadoras

Instrucción:

Buenos días, quienes les saludan en esta oportunidad somos bachilleres de enfermería de la Universidad Nacional San Martín, estamos ejecutando una pesquisa para optar el título profesional de Licenciados en Enfermería, se coordinó previamente con la directora de la Escuela Profesional de Enfermería, requerimos tu colaboración en el llenado del presente cuestionario, agradeciendo de antemano tu participación.

El cuestionario es completamente anónimo.

I. Características sociodemográficas:**Sexo**

- a. Femenino (...)
- b. Masculino (...)

Edad

- a. De 18 a 20 años (...)
- b. De 21 a más años (...)

Ciclo académico (.....)**Lugar de residencia**

- a. Urbana (...)
- b. Rural (...)

Instrucciones: en el siguiente cuestionario se describen formas de pensar, sentir o comportarse que las personas suelen utilizar para hacer frente a problemas personales o situaciones difíciles de la vida que provocan estrés o tensión.

Marque con una **X** en la respuesta que crea conveniente a todas las preguntas, en la siguiente escala.

No, en absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
0	1	2	3

II. Ítems del instrumento:

MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO			Nunca	A veces	Usualmente	Siempre
1	SC	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir mi estrés académico.				
2	P	Concentro mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios.				
3	P	Acepto la realidad en la que me encuentro.				
4	P	Recurso a otras actividades para apartar las cosas de mi mente o relajarme				
5	P	Me digo a mí mismo “esto no es real”.				
6	P	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado				
7	P	Hago bromas para salir del estrés académico.				
8	P	Me critico a mí mismo.				
9	SC	Consigo apoyo emocional de alguien cuando me siento estresado				
10	P	Tomo medidas para intentar que la situación mejore en mis estudios				
11	P	Renuncio a intentar ocuparme de una situación estresante en mis estudios				
12	P	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos				

		desagradables provocados por el estrés académico.				
13	P	Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés.				
14	P	Intento verlo con otros ojos.				
15	SC	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
16	SC	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17	SC	Consigo el consuelo o la comprensión de alguien cuando me siento estresado				
18	P	Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
19	P	Me rio de la situación que me produce estrés académico				
20	SC	Rezo o medito.				
21	P	Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio.				
22	P	Hago algo para pensar menos en la situación que me produce estrés, tal como ir al cine o ver la tv.				
23	P	Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios.				
24	SC	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
25	P	Renuncio al intento de hacer frente al problema estresante en mis estudios				
26	P	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir para afrontar el estrés generado por los estudios.				
27	P	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28	SC	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				
Total						

Anexo 4

Instrumento de Investigación.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTIN
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
 PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERIA



Cuestionario de Estrés Académico (Barraza 2011)

Instrucción: en el siguiente cuestionario, se presenta un grupo de situaciones y reacciones que pueden ocurrir o no frente al estrés.

Marque con una **X** la respuesta que crea conveniente a todas las preguntas tomando la siguiente escala de valores.

Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Ítems del instrumento:

¿Con que frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones?

Dimensión: Demanda del entorno					
Ítems	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros de clases.					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.					

3. La personalidad y el carácter del docente.					
4. Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5. El tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
6. No entender los temas que se abordan en la clase.					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
Dimensión: Reacciones físicas					
8. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
9. Fatiga crónica (cansancio permanente).					
10. Dolores de cabeza o migrañas.					
11. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
12. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
13. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Dimensión: Reacciones psicológicas					
14. Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo.					
15. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
16. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.					
17. Problemas de concentración.					
18. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Dimensión: Reacciones comportamentales					
19. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, o discutir.					
20. Aislamiento de los demás.					
21. Desgano para realizar las labores académicas.					
22. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

Mecanismos de
afrentamiento
y estrés académico en la
educación no presencial en
estudiantes de la Escuela
Profesional de Enfermería
de la
Universidad Nacional de
San
Martín. Periodo julio -
diciembre 

por Mary Sánchez Ríos Keiko Carrero Tinoco

Fecha de entrega: 09-sep-2022 05:56p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1896222102

Nombre del archivo: y_Carrero_Tinoco_-
_Mary_Pily_Sanchez_Rios_sin_bibliografi_a.docx (8.18M)

Total de palabras: 8118

Total de caracteres: 45073

Mecanismos de afrontamiento y estrés académico en la educación no presencial en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín. Periodo julio - diciembre

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	13%
2	1library.co Fuente de Internet	1%
3	tesis.unsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
8	www.doccity.com Fuente de Internet	<1%