



La investigación, su esencia y arte.

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

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO**

Tesis para optar título profesional de licenciada en enfermería

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

LI11: SALUD PÚBLICA Y ENTORNO SALUDABLE

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE:

SALUD Y BIENESTAR

CAMPO DE LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO OCDE:

3.00.00-CIENCIAS DE LA SALUD

PRESENTADO POR:

Capcha Huaccaychuco Maybel Melisa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9865-4517>


ASESOR:

Dra. Nieva Villegas Lilia María

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9889-6332>

Pampas - Perú

2024

	UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA	Página 1 de 1
---	---	---------------

ACTA DE SUSTENTACIÓN EN LA MODALIDAD PRESENCIAL PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Expediente N°08-EPE/2024



En el auditorium de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, ubicado en el distrito de Ahuaycha, provincia de Tayacaja, región Huancavelica, el día **09 de Setiembre del 2024**, a las **10:00** horas, se reunieron los miembros del jurado calificador designados con la Resolución de Comisión Organizadora N°357-2023-CO-UNAT del 04 de octubre del 2023 y con Resolución de Coordinación de Facultad N°0010-2024-C-FCS-UNAT se Declara Expedito para la sustentación de tesis, para evaluar la defensa de la tesis titulada:

"ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNANDEZ MORRILLO".

Presentada por la bachiller **MAYBEL MELISA, CAPCHA HUACCAYCHUCO** y asesorada por la **DRA. LILIA MARÍA NIEVA VILLEGAS**.

Después de haber calificado el informe final de tesis, escuchada la sustentación y las respuestas a las preguntas formuladas por el Jurado, se le declara Aprobada para optar el Título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA** con la calificación de 17, que corresponde a la condición Muy Buena

En consecuencia, la sustentante queda en condiciones de recibir el Título Profesional que se indica, de conformidad con las Normas Estatutarias y la ley Universitaria en vigencia, vigencia siendo las 12:16, del mismo día, mes y año se da por concluida la sustentación, firmando los presentes.

		
Dra. YENNYS K. BENAVENTE SÁNCHEZ	Mg. GERMAN INGA HUAYLLANI	DRA. LILIA NIEVA VILLEGAS
PRESIDENTE	MIEMBRO	ASESOR

Anexo F: Constancia de Conformidad de Originalidad

UNAT Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo Ley de Creación N° 29716	 <i>La Investigación, su esencia y arte.</i>
“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”	
CONSTANCIA DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD	
EL DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO, QUIEN SUSCRIBE:	
HACE CONSTAR:	
Que el (la) Tesis titulada: “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO” , desarrollado por la Bachiller en Enfermería Capcha Huaccaychuco, Maybel Melisa para optar el Título Profesional de Licenciada en enfermería, asesorada por la Dra. Nieva Villegas, Lilia ; es inédito y cumple con los requisitos de conformidad de originalidad, evidenciándose en el informe de originalidad un porcentaje de similitud de diecisiete por ciento (17%).	
Se otorga la presente constancia para los fines que estime conveniente.	
Pampas, 27 de agosto de 2024	
	
Constancia: N° 006 Expediente: N° 006-2024-UI-FSC-UNAT (27/08/2024) Recibo N°: 006 CC. Archivo	

AGRADECIMIENTO

Primero, expresar gratitud a Dios por brindarnos vitalidad y bienestar, ayudándonos así en nuestro camino de vida y dándonos el impulso para seguir formándonos profesionalmente.

La carrera profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández Morillo” forma parte de nuestra formación académica.

Gracias a nuestros familiares por toda su ayuda, consejos, amor, apoyo y también su compañía durante la formación profesional.

Agradecemos a nuestros asesores y profesores por su guía, consejo y contribución profesional que nos permitieron completar esta tesis con satisfacción.

Gracias a todos los que colaboraron con nosotros en este estudio.

Maybel Melisa

DEDICATORIA

Esta investigación se dedica a nuestro divino Dios que nos guía nuestro camino, a nuestros queridos padres que nos ofrecen su apoyo inquebrantables día a día y docentes que se esfuerzan por brindarnos una enseñanza buena para ser unas excelentes profesionales a futuro.

Maybel Melisa

ÍNDICE DE CONTENIDO

ACTA DE SUSTENTACIÓN	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Descripción del Problema Investigación.....	11
1.2. Formulación del Problema	13
1.2.1.Problema General	13
1.2.2.Problemas Específicos.....	13
1.3. Objetivo de Investigación.....	13
1.3.1.Objetivo General	13
1.3.2.Objetivos Específicos	13
1.4. Justificación	13
II. MARCO TEÓRICO	15
2.1. Antecedentes de Investigación Internacionales y Nacionales	15
2.1.1.Internacionales	15
2.1.2.Nacionales	16
2.1.3.Locales	18
2.2. Marco Conceptual de las Variables y sus Dimensiones.....	18
2.2.1.Desarrollo Histórico del Estrés Académico	18
2.2.2.El Estrés.....	19
2.2.3.Estrés Académico	20
2.2.4.Dimensiones	21
2.3. Teorías de Enfermería.....	22
2.4. Definición de Términos	22
2.5. Formulación de Hipótesis.....	22
III. METODOLOGÍA	23
3.1. Enfoque y Tipo de la Investigación	23

3.2. Nivel de investigación	23
3.3. Método de Investigación	23
3.4. Diseño de investigación.....	23
3.5. Población, Muestra y Muestreo	24
3.6. Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos.....	27
3.7. Procedimiento de Recolección de Datos y Técnicas Estadísticas de Procesamiento ...	28
3.8. Operacionalización de variables.....	28
3.9. Aspectos Éticos y Regulatorios	29
IV. RESULTADOS	30
4.1. Resultados del Trabajo	30
V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	35
5.1. Contrastación de los Resultados.....	35
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES	38
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	39
ANEXOS.....	43
Anexo A: Matriz de Consistencia.	44
Anexo B: Instrumentos de Recolección de Datos.	45
Anexo C: Formato de Consentimiento Informado.....	50
Anexo D: Validación y Confiabilidad.....	51
Anexo E: Solicitud de Autorización para la Recolección de Datos.	55
Anexo F: Constancia de Conformidad de Originalidad	60
Anexo G: Evidencia Fotográfica.....	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 01: Distribución de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja de los cinco carreras profesionales 2024 - I.....	24
Tabla N° 02: Distribución como muestreo estratificado	26
Tabla N° 03: Características sociodemográficas de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.	30
Tabla N° 04: Sexo y el nivel de estrés de los estudiantes de la Universidad Nacional de Tayacaja.....	31
Tabla N° 05: El nivel de estrés que presentan los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja	31
Tabla N° 06: La frecuencia de los estresores en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja	32
Tabla N° 07: La frecuencia de los síntomas cuando están estresados los estudiantes de la Universidad Nacional de Tayacaja	33
Tabla N° 08: Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés de estudiantes de la Universidad Nacional de Tayacaja.....	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 01: Fórmula de cálculo para el tamaño de la muestra de una población.	25
---	----

RESUMEN

Objetivo: Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja. **Metodología:** Este estudio utiliza un enfoque cuantitativo de niveles descriptivo, se clasifica como un estudio observacional que dependen de la intervención del investigador. En términos de la recopilación de datos, es prospectiva y basado en la frecuencia de medición de las variables estudiadas es transversal. Dada la cantidad de variables descriptivas fue univariado con el análisis estadístico, se verifico mediante un cuestionario tipo Likert denominado “el inventario SISCO sv-21 del estrés académico” que consta por 21 preguntas y se encuentra validada. Se utilizó el muestreo probabilístico, de la población total 1040 estudiantes, con una muestra conformada por 281 estudiantes. **Resultados:** Se evidencia una población estudiantil similar entre el sexo femenino y masculino, además los estudiantes en su mayoría se encuentran entre las edades de 17 a 22 años. El nivel de estrés de los estudiantes, principalmente se encuentra en moderado (66.9%) y severo (15.3%). Respecto a los factores estresores, los que resaltan entre casi siempre son: sobrecarga de tareas y trabajos (24,2%) y tener tiempo limitado para hacer el trabajo (22,8). En relación a los síntomas cuando están estresados, exteriorizaron con mayor frecuencia reacciones como: sentimiento de depresión y tristeza (17,1%), ansiedad, angustia o desesperación (16%), desgano y fatiga crónica (15,3%). Finalmente, para afrontar el estrés: mantener el control sobre mis emociones (24,2%) y fijarse o tratar de obtener lo positivo (23,1%). Se recomienda continuar con las investigaciones que complementen los resultados de esta investigación y que actividades de RSU, bienestar universitario y otros relacionados, puedan hacer seguimiento al nivel de estrés de los estudiantes. **Conclusión:** Los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja están moderadamente presionados y más mujeres seguidas por hombres.

Palabras clave: *Estudiantes de Enfermería, Estrés Académico.*

ABSTRACT

Objective: To determine the level of academic stress of students at the Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja. **Methodology:** This study uses a quantitative approach of descriptive levels, it is classified as an observational study depending on the intervention of the researcher. In terms of data collection, it is prospective and based on the frequency of measurement of the variables studied it is cross-sectional. Given the number of descriptive variables, it was univariate with the statistical analysis being verified by means of a Likert-type questionnaire called “the SISCO sv-21 inventory of academic stress”, which consists of 21 questions and is validated. Probabilistic sampling was used, from the total population of 1040 students, with a sample of 281 students. **Results:** There is evidence of a similar student population between male and female, and the students are mostly between the ages of 17 and 22 years old. The stress level of the students was mainly moderate (66.9%) and severe (15.3%). Regarding stressors, those that stand out among almost always are: overload of tasks and work (24.2%) and having limited time to do the work (22.8). In relation to symptoms when they are stressed, they most frequently externalized reactions such as: feelings of depression and sadness (17.1%), anxiety, anguish or despair (16%), listlessness and chronic fatigue (15.3%). Finally, to cope with stress: to maintain control over my emotions (24.2%) and to fixate on or try to obtain the positive (23.1%). It is recommended to continue with research that complements the results of this investigation and that RSU activities, university welfare and other related, can follow up the stress level of students. **Conclusion:** Students of the Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja are moderately stressed and more females followed by males.

Keywords: *Nursing students, Academic stress.*

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción del Problema Investigación

Hasta ahora ingresar a una universidad pública, permanecer en ella como estudiante regular y graduarse ha sido a menudo una experiencia de aprendizaje y en lo cual durante todo el transcurso produce estrés académico en los estudiantes. Donde Fretel NM, et al. (1) según la Organización Mundial de Salud experimentan algún trastorno mental uno de cada cuatro personas. La depresión todavía se clasifica como uno de los principales trastornos. Se muestra cifras de países de América Latina, donde se encuestó a más de mil doscientos estudiantes universitarios, resultando el 94,5% estudiantes de pregrado y el 3,6% de posgrado, donde 31,3% desertan ello solo en el primer año de estudios esto significa que 3 de cada 10 estudiantes abandonan sus estudios universitarios, esto nos da entender que las condiciones que se enfrenta en ese cambio al ingresar a desarrollar estudios universitarios, son fuentes generadoras de estrés académico.

Según los datos nacionales que informa el Ministerio de Salud dice que uno de cada tres peruanos tiene algún trastorno mental donde el 80% no recibe atención de un profesional, en el año 2023 se atendieron 42.302 casos de estrés agudo en distintos Centros de Salud del país de este conjunto, 30.614 son femeninos y 11.688 masculinos; atención según etapa de vida en los adultos 19.430, seguido por jóvenes 11.420 y adolescentes 5.334. Donde esto nos indica estas etapas de vida son las edades de estudios universitarios (2). Así mismos Cassaretto M, et al. (3) en los estudios nacionales que realizo sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, conto con 11.801 participantes de seis ciudades del Perú muestra el 83% de estudiantes refieren haber experimentado diversas manifestaciones de estrés académico durante el semestre de estudios, observándose niveles de medio y medio alto de estrés.

Estos estudios demuestran que el estrés que presentan los estudiantes universitarios, es un problema relevante. Donde Estrada EG, et al. (4) refieren que las diversas actividades formativas que se deben de cumplir en la universidad para la mayoría de estudiantes, constituyen una fuente de factores estresores muy grave, debido a las altas demandas sociales, formativas y personales. Por ende, esta población se caracteriza por presentar altos niveles de estrés académico donde sobresa lo asociado al género, grupo etario y año de estudio en el que cursan los estudiantes.

Según Ascue RN, Navarro LE (5) describen que el estrés académico experimentado por los estudiantes de la universidad, consigue afectar su rendimiento académico,

debido a la interferencia inconsciente que genera, altera su comportamiento frente a sus compromisos académicos, como: estudiar, concentrarse y prestar atención. También Barraza menciona que el estrés experimentado por los estudiantes universitarios, es producto de una reacción mecánica ante un estímulo y la respuesta de un proceso sistémico interno del individuo en lo cual es característico de ser adaptativo, interno y que específicamente se desarrolla en el área académica de su proceso de enseñanza - aprendizaje.

Por tanto, algunos estudios señalan, que coexiste una prevalencia del estrés académico en el estudiante, considerando Ruiz N et al. (6) como patología que son asociados a estados de ánimo, como nerviosismo, depresión, tensión ,fatiga, o ansiedad, que es generado por los diversos factores estresores que provocan una serie de sintomatologías psicológicas, físicas y comportamentales todo ello conlleva a una reacción de afrontamiento ante el estrés académico, que ello ayudará a un adecuado forma de manejo de la situación lo cual sobrelleve a mejor calidad de vida de los estudiantes. La formación universitaria es un período que trae consigo muchas exigencias académicas y personales a los estudiantes. El estrés se ha convertido en una situación cotidiana entre los estudiantes universitarios que puede afectar el estado físico, psicológico y el desempeño en sus actividades académicas.

El estrés es el inicio de un grupo de enfermedades, aunque no necesariamente es la causa principal y directa, generalmente llega a contribuir con su desarrollo. El estrés afecta tu salud a largo plazo junto con una serie de situaciones que pueden afectar su calidad de vida del estudiante de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja. En este escenario, la educación superior pone a la vista los niveles más altos de estrés académico por una variedad de razones, desde la carga académica en este nuevo sistema educativo por competencias, hasta la resiliencia a los nuevos retos de la vida universitaria, entorno familiar y social, que representan una vulnerabilidad aún mayor a los estudiantes universitarios que experimentan un período prolongado de estrés que afecta su salud mental y físico.

Se observa que, en su gran mayoría los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja expresan sentirse cansado, desganado y con dolor de cabeza con los trabajos sobre todo en semana de exámenes también la ubicación distanciada de la universidad hacia la ciudad no los favorece y tienen que estar alerta al paso del bus para retorno a sus hogares y viceversa.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cómo son las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?
- ¿Como es el nivel de estrés académico, en dimensión estresores, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?
- ¿Como es el nivel de estrés académico, en dimensión síntomas, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?
- ¿Como es el nivel de estrés académico, en la dimensión afrontamiento, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?

1.3. Objetivo de Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.
- Valorar el nivel de estrés académico, en dimensión estresores, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.
- Valorar el nivel de estrés académico, en dimensión síntomas, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.
- Valorar el nivel de estrés académico, en dimensión afrontamiento, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.

1.4. Justificación

El propósito de este estudio fue crear perfil descriptivo del nivel de estrés académico reportado por los estudiantes de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, comparando y diferenciando como los estudiantes experimentan el estrés académico según las distintas dimensiones y el género.

Esta investigación se realizó dentro de las instalaciones utilizando herramientas informativas, la cual al finalizar los resultados de la investigación beneficia a los estudiantes como base teórica descriptivo identificando el estrés académico en los

estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja para las investigaciones futuras. Es por esto que esta investigación es tan importante que nos permitió tener un marco de referencia que nos ayuda a identificar las necesidades reales en las que debemos centrarnos para lograr el equilibrio mental y mantener una salud óptima.

Justificación metodológica: La presente investigación aplicó un instrumento denominado SISCO, que tiene como objetivo, medir el estrés académico de los estudiantes. Este instrumento ha sido evaluado en la recolección de los datos (7).

Justificación practica: porque los datos obtenidos sobre el estrés académico de los estudiantes, servirá para futuras investigaciones e intervenciones en salud.

Justificación teórica: Modelo de adaptación de Callista Roy con un enfoque, “persona como un sistema holístico y adaptable” (8). menciona que nuestro alcance como enfermería se basa en mejorar la interacción entre un individuo y el entorno o situación para promover la adaptabilidad (9).

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Investigación Internacionales y Nacionales

2.1.1. Internacionales

De la Rosa E, et al. (10) en México desarrollo un estudio en el año 2022, sobre la “evaluación del estrés académico y su adaptación a nivel de posgrado”. Tipo estudio correlacional. En su recolección de información utilizo cuestionario. El resultado muestra, estudiantes de posgrado tenían una fuerte adaptabilidad, estrés académico de nivel severo, la sobrecarga de tareas era la fuente más estresante, la fatiga constante, la ansiedad y la falta de atención eran los síntomas principales. A mayor adaptabilidad, menor estrés académico, valor predicho es 1.6% de la población y el valor de significación es 0.04. El más importante de ellos es que los estudiantes logran adaptarse, aceptar el cambio y mostrar resiliencia al cambio, pero su incapacidad para controlar el estrés académico y sus efectos cuando alcanza niveles severos muestra el impacto.

Rueda DE, et al. (11) en Ecuador, en 2021, desarrollo un estudio sobre la “asociación entre el estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana”, fue un estudio estadístico descriptiva, analítico, transversal. Participaron 735 estudiantes. Resultados: Encontró que el 99% de todos los estudiantes estaban estresados, entre el 39% y el 60%, los primeros tres y el sexto semestre tienen promedio más bajo. Los factores considerados más importantes por los estudiantes fueron el exceso de trabajo (54%), dificultad para concentrarse (87%) y fatiga crónica (82%). La forma de abordar estos factores, el 93% de las veces, es centrarse en las situaciones que lo causa. Conclusión: Los estudiantes de enfermería experimentan estrés de moderado a severo, lo que afecta directamente su desempeño profesional.

Soto MC, et al. (12) en México desarrollaron un estudio por los años 2020, titulado: “Estrés académico en Universitarios físico-deportivo”. Un tipo de estudio descriptivo, que fue transversal y comparativo, donde participaron 102 estudiantes. Una herramienta utilizada fue el inventario de Estrés Académico. Los investigadores lograron describir a los estudiantes que no practicaban en actividades físicas tenían reacciones de ansiedad o estrés significativamente mayores, de género femenino tenían estrés académico significativamente

mayor, especialmente en el caso inquietantes y estudiantes de Motricidad Humana mostraron una respuesta significativamente mayor a la ansiedad o estrés.

Se concluye que existe estrés académico, siendo más común entre las personas que estudian profesiones de la salud; especialmente para los estudiantes que no practican actividades físicas, la fuente de estrés a menudo se presenta en situaciones de preocupación; sobre las tareas y el trabajo; evaluaciones de los maestros (12).

Valdivieso L, et al. (13) en España aplicaron un estudio en el año 2020, sobre “estrategias de afrontamiento frente al estrés académico universitario: de la carrera de educación infantil-primaria”. Las variables crean modelos predictivos del estrés académico y en estrategias de afrontamiento. Participaron 276 estudiantes de Educación Infantil de la Universidad de Valladolid 58,1% y Educación Primaria 41,9%.

En los resultados como más estresantes calificaron la carga de trabajos asignados, el ritmo de las actividades curriculares y extracurriculares y la organización. La estrategia para afrontar el estrés es: el pensamiento desiderativo, las expresiones emocionales, la solución de dificultades y el retirarse de la sociedad. se construyó un modelo que explicaba el 30% del estrés académico a través de responsabilidades académicas. Dependiendo del evento generador de estrés, los universitarios elegían qué estrategias usar según un patrón determinado (13).

2.1.2. Nacionales

Zamora AM, Leiva FV. (14) en el departamento de Lima desarrollaron un estudio en el año 2022, sobre el “estrés académico y autoestima en estudiantes limeños de universidades de la región Metropolitana en contexto de la pandemia COVID- 19”. Se trató de un estudio no experimental, transversal y correlacional, con 428 participantes y el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO. Los resultados muestran aquellos constructos tuvieron una asociación estadísticamente significativa e inversa ($r = -.397$; $p < .05$). Además, se puede observar que la variable estrés académico muestra un p valor significativo ($p = .002$; $p < .050$) según el género las mujeres ($M = 92.33$) tenían un mayor estrés académico que los hombres ($M = 86.97$). La publicación concluyó que

la baja autoestima entre los estudiantes de Lima se asociaba con un mayor estrés académico.

Fretel NM, et al. (1) en departamento de Madre de Dios desarrollaron un estudio en el año 2022, sobre “estrés académico en ingresantes de la Carrera de Enfermería”. Los tipos de estudio fueron descriptivos, transversales, prospectivos y no experimentales. 60 estudiantes participaron. Como resultado, se encontró que más de la mitad de los estudiantes analizados estaban bajo alto estrés. Finalmente, concluyó que mayores niveles de experiencias sociales y cambios en las demandas académicas llevaron a cambios emocionales que conllevo al estrés académico, y los resultados indicaron más del 50% de los estudiantes que ingresan a la carrera de enfermería dijeron que se encuentran bajo mucha presión y confirman estrés elevado.

Asenjo JA, et al. (15) en Departamento de Arequipa desarrollaron un estudio en el año 2021, sobre el “grado de estrés académico en estudiantes de una carrera de salud, durante la pandemia de COVID-19”. El tipo de estudio fue transversal observacional e incluyó a 122 estudiantes de enfermería del I al X ciclo donde respondieron el Inventario de Estrés Académico SISCO SV. Los resultados muestran en cuanto al estrés, en el sexo femenino estrés severo en estresor 64,4% y masculino 77,2%; para la dimensión síntomas es severo en femeninos 42,5% y leve en masculinos 48,6% y para estrategias de afrontamiento positivo en femeninos 62,1% y masculinos 60,0%. Niveles más alto de estrés académico en el mundo se da entre lo femenino 51,7% y masculino 48,6%. Finalmente, tanto masculino como femenino que estudian en enfermería indicaron un estrés académico severo.

Pari E, Villena NM. (16) en el departamento de Huancavelica desarrollaron un estudio en el año 2021, sobre el “estrés académico de una carrera de salud, en tiempos de pandemia por covid-19”. El tipo de estudio descriptivo, observacional, prospectivo, transversal y método inductivo de diseño no experimental. Participaron 244 estudiantes. Resultados de 143 estudiantes de obstetricia en total, (60.1%) tuvo estrés moderado, (21%) tuvo estrés severo y (18,9%) tuvo estrés leve.

Sobre las dimensiones de los estresores el 37,1% que algunas veces es un factor, las formas de evaluación de docente: tareas, ensayos, etc. Sobre la

repuesta física al estrés informaron casi siempre tienen fatiga crónica 19,6%, a veces reportaron trastornos del sueño 34,3%, a veces informaron cefaleas y Migrañas 32,2%, el 23,8% se encontraban deprimidos y tristes, el 32,2% presentaba a veces dificultad para concentrarse, y al medir las estrategias de afrontamiento, el 38,5 % casi siempre se centró en resolver las situaciones que les preocupaban y ver lo positivo de la situación y enfrentar (16).

Apaza AE, et al. (17) en el departamento de Puno desarrollaron estudios por los años 2020, titulado: “Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios”. Tipo estudios cuantitativos, transversales según diseños no experimentales. Muestra 241 estudiantes de enfermería. Instrumento inventario SISCO con un índice de confiabilidad de 0,83 según el alfa de Cronbach; Hubo una correlación negativa y estadísticamente significativa (-0,182) entre el rendimiento académico y el estrés, se encontró que a mayor nivel de estrés académico (54 %), menores son los resultados académicos (28%). Como conclusión los estudiantes perciben estrés académico en su universidad y se ve afectado el rendimiento académico por su nivel de estrés.

Huincho P. (18) en el departamento de Junín desarrollaron estudios en el año 2020, sobre la asociación entre estrés y rendimiento académico de alumnos universitarios de la carrera de ciencias de la salud. Tipo estudio cuantitativo, analítico, transversal y diseño descriptivo. Participaron 84 estudiantes como resultado obtuvieron información sobre el estrés, indicaron que tuvo estrés bajo el 32,2% (27 estudiantes), tuvo estrés moderado el 67,8% (57 estudiantes) y ningún estudiante tuvo el estrés severo. Conclusión de que existe relación chi-cuadrado, es que p es menor a 0,05 lo que significa que existe una relación con el rendimiento académico.

2.1.3. Locales

En la provincia de Tayacaja, luego de hacer la revisión bibliográfica en la red de salud y biblioteca municipal “casa de la cultura” no se evidencian estudios sobre el estrés académico.

2.2. Marco Conceptual de las Variables y sus Dimensiones

2.2.1. Desarrollo Histórico del Estrés Académico

Según publicaciones de revisión de documentos, realizados por Collazo y Hernández, citado por Alfonso B, et al. (19) el estrés ha sido un tema muy investigado en el área de las ciencias sociales, la salud y la educación, el

término estrés, tiene sus raíces en el estudio de la física en el siglo XVII. Donde en ese tiempo el Ingles Hooke, descubrió una asociación interesante entre la resiliencia a los procesos mentales y la tolerancia del individuo al estrés.

Espinoza AA, et al. (20) que, al inicio del siglo XIX, el fisiólogo y médico Bernard de origen francés, fue el primero que conceptualizo el estrés aplicado a la ciencia de la medicina, quien mencionó que “La estabilidad del medio interno es condición indispensable para una vida libre e independiente” (pg.345). Según estudios citado bibliográfica elaborado por Grau, Hernández y Vera, citado por Espinoza A se considera a Hans Selye el padre de los estudios de estrés, por reconocer y observar en sus pacientes independiente de la enfermedad que presentaran, tenían síntomas habituales como fatiga, falta de apetito, disminución de peso y debilidad por ende teorizar sobre el efecto de la enfermedad en los procesos psicológicos del paciente como elemento dañino físico.

Por tanto, en la provincia de Tayacaja los estudiantes universitarios han experimentado estrés académico durante el transcurso de su educación universitaria debido a la condición de la carga académica en este nuevo sistema educativo por competencias donde hubo compañeros que somatizaron el estrés presentaron dolor de cabeza, depresión y la ansiedad que afecta directa o indirectamente su aprendizaje y sus actividades académicas (Pg.04) (21).

2.2.2. El Estrés

Según OMS el año 2016 citado por García (22) se define estrés “una serie de respuestas fisiológicas que preparan el organismo para la acción”. Ante un factor de estrés, el organismo reacciona iniciando una serie de procesos fisiológicos y psicológicos que permiten a la persona actuar de acuerdo con las necesidades a sus demandas (Pg.15). También en el año 2018 Espinoza AA, et al. (20) menciona “la palabra estrés proviene del latín stringere, que significa oprimir, apretar, atar, [...] angustia. Ansiedad, sentimiento de miseria que oprime el corazón, el alma y nos lleva a la angustia” (Pg.705).

Selye en 1936 que cita Espinoza AA, et al. (20) Considera el estrés como un agente que induce y altera la homeostasis del cuerpo, el cual responde con respuestas fisiológicas inespecíficas y lo cual influye en el ámbito tanto personal, social y académico.

a. Periodos del Estrés:

- El Período de Alarma, el cuerpo reconoce una característica como nociva en consecuencia, inicia una primera respuesta de alarma. Esta es una fuerte reacción a corto plazo.
- El Período de Resistencia, que hace que la respuesta autónoma del cuerpo se adapte a factores dañinos o estresantes, es seguido por la desaparición de los primeros síntomas, la mejora de las reacciones del cuerpo y un mayor estado de alerta.
- El Período de Agotamiento, si los factores estresantes persisten, pueden producirse daños, colapso y los síntomas pueden reaparecer, perjudicando el proceso de recuperación y provocando la muerte (Pg.704) (20).

b. Tipos de Estrés:

Pueden ser negativo o positivo, dependiendo de cómo lo maneje la persona, afrontarlo es un proceso salud y enfermedad que promueve el crecimiento personal y provoca somatización o enfermedad en otras. Por ende, Selye citado Cayllahua NY (23) y Huincho P (18), describe el estrés en dos tipos.

- El Distrés, conocido como estrés negativo, es un tipo de "estrés perjudicante o desagradable" que produce una sobrecarga de esfuerzos en relación a la tarea que está pendiente y produce un desequilibrio fisiológico y psicológico, emocional y conductual.
- El Eutrés, conocido por estrés positivo, el individuo interactúa con sus factores estresantes, lo cual le permite mantener la mente con capacidad de apertura y creatividad. El individuo obtiene sensación de satisfacción y permite la activación mental y físico (Pg.16) (Pg.2).

2.2.3. Estrés Académico

En el año 2018 Barraza A. (24) estrés académico es definido, “un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” (pg. 34), Toribio C, Franco S. (25) mencionan que se muestra cuando los estudiantes están expuestos a diversas demandas en los ambientes, las cuales con base de la propia evaluación de los estudiantes estos serán considerados factores estresores; cuando estos factores inducen a una pérdida de la homeostasis sistemática (situación estresante), donde una serie de signos y síntomas se

manifiestan en el estudiante (indicadores del desequilibrio) (pg. 11); y Cayllahua N (23) indica que finalmente, ocurre cuando ese desequilibrio de homeostasis sistémica obliga al estudiante efectuar respuestas de afrontamiento o resiliencia para restablecer la homeostasis.

2.2.4. Dimensiones

a) Estresores

Barraza A. (24) describe que los estudiantes presentan estresores menores o cotidianos donde Campos MM, Garay E. (26) describen que el estudiante está expuesto a múltiples ambientes escolares y múltiples requisitos también exigencia que son considerados estresores por la propia evaluación o valoración del propio estudiante. Por ende, lo que estresa a uno no precisamente estresa a otro (Pg. 39).

Se pueden identificar según Ruiz C, Barraza A (24) dos tipos de estresores: hay estresores primarios donde son impredecibles e incontrolables y no dependen de la evaluación cognitiva de un individuo, y como otra parte esta los estresores secundarios que depende de la valoración que el individuo realiza de ello. Por ejemplo, si la mayoría de los factores estresantes académicos son secundarios, sobre carga y la competitividad de actividades académicas y evaluaciones, etc. Varía según la comprensión y la interpretación de cada estudiante (Pg. 22).

b) Síntomas

Barraza A. (24) describe los síntomas o reacciones que muestran los estudiantes ante los factores estresantes varían según su personalidad y experiencia pasadas. Esto afecta directamente a los estudiantes que presentan reacciones al organismo y mentales como ansiedad, falta de concentración, agotamiento crónico, depresión, desesperanza, sentimientos de irritabilidad y agresividad, predisposición a discutir y desganarse en participar (Pg. 34).

c) Afrontamiento

Donde Olivas LO, et al. (28) en el año 2021 describe que los estudiante demuestran el aprendizaje estratégica del afrontamiento, “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo” (pg. 11),

menciona Campos MM, Garay E. (26) presenta alta variabilidad de estrategia para usar cuando se enfrenta a estímulos estresores, En estudios del año 2018 Barraza A. (24) menciona que su uso también depende de la propia experiencia y aprendizaje previo del estudiante. Al enfocándose en resolver situaciones difíciles, analizando los aspectos positivos y negativos, controlando firmemente sus emociones y recordando como manejo otros momentos estresantes en su vida (Pg. 34).

2.3. Teorías de Enfermería

El modelo de adaptación de Callista Roy con enfoque, “persona como un sistema holístico y adaptable” (Pg.15) (8). Propone cuatro modos de adaptación los cuales son fisiológicos y físicos, el auto concepto, función del rol y de la independencia; mide el comportamiento, reacción, los recursos y estrategias de afrontamiento de un individuo. Nuestro alcance como enfermería basa en mejorar la interacción entre un individuo y el entorno o situación para promover la adaptabilidad (Pg.18) (9).

2.4. Definición de Términos

- Estrés: Es conocido como un conjunto de procesos que se inicia ante las demandas del entorno que recibe el individuo, que debe responder apropiadamente y usar sus recursos de afrontamiento. (Pg.11) (25).
- Estudiante universitario: Una persona que este matriculado y cursa estudios en la casa superior de estudios.

2.5. Formulación de Hipótesis

No se formuló hipótesis porque es de una sola variable estrés académico de nivel descriptivo.

III. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque y Tipo de la Investigación

Este estudio es de enfoque cuantitativo, porque la investigación utiliza la estadística donde cuenta con el número determinado de estudiantes, se cuantifico la recopilación y el análisis de datos estadísticos es representado en números y porcentajes (Pg. 330) (29). El Tipo de investigación es básica se le conoce como “investigación pura o fundamental donde la IB descriptiva, tiene como objetivo recopilar datos e información sobre las características, propiedades, aspectos o dimensiones de las personas, también se denomina investigación diagnostica o de levantamiento de datos" (Pg. 160-161) (30).

3.2. Nivel de investigación

Nivel es descriptivo puesto que describe fenómenos del estrés académico en los estudiantes de la universidad nacional autónoma de Tayacaja en una condición temporal y geográfica establecida (Pg. 319) (29).

3.3. Método de Investigación

Es deductivo “este método obliga al investigador a combinar la reflexión racional (la formación de hipótesis y la deducción) con la observación de la realidad [...]; porque mediante la clasificación sistemática de los datos obtenidos mediante la observación, a través de los hechos empíricos y de la operacionalización de las variables; permite comprobar las hipótesis planteadas, así como también permite plantear conclusiones” (Pg. 333) (29).

3.4. Diseño de investigación

Diseño estudio no experimental, dependiendo del número de ocasiones que se mide la variable de estudio es transversal y se midió en un solo momento y por la intervención del investigador se basó en la observacional sin alterar el fenómeno de estudio. Prospectivo, la planificación de la toma de datos (Pg. 320) (29).

O → X1

Donde:

O = Muestra (estudiantes de la universidad)

X1= La medición de la variable estrés académico

3.5. Población, Muestra y Muestreo

3.5.1. Población

La población conformó a los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja con una población total que consta de 1040 estudiantes entre mujeres y varones; de distintas profesiones 192 Ingeniería Civil, 193 Ingeniería de Industrias Alimentarias, 213 Ingeniería Forestal y Ambiental, 195 Ingeniería Industrial y 247 Enfermería según lista de matriculados 2024-I.

Tabla N° 01: Distribución de estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja de las cinco carreras profesionales

N°	Carrera	Ciclo										Total
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	x	
1	Ingeniería civil	47	0	50	0	32	0	28	0	35	0	192
2	Ingeniería en industrias alimentarias	52	1	51	1	33	0	29	0	22	4	193
3	Ingeniería forestal y ambiental	54	1	43	0	39	0	48	0	28	0	213
4	Ingeniería industrial	52	0	50	0	36	0	25	0	32	0	195
5	Enfermería	72	0	48	0	47	0	48	0	32	0	247
Total		277	2	242	1	187	0	178	0	149	4	1040

* **Fuente:** Estudiantes matriculados en el SISACAD del semestre 2024-I de la Universidad Nacional Autónoma “Daniel Hernández Morillo”, 2024.

3.5.2. Muestra

La muestra está orientada a la representatividad y evitar sesgo en la obtención de parámetros de la población total 1040 estudiantes. Por ende, la muestra conformada por 281 estudiantes de la universidad Nacional de Tayacaja 2024-I. El valor final de la muestra fue obtenido en dos etapas donde la primera: por el muestreo estratificado, una técnica probabilística de la estadística, para controlar el sesgo en la selección donde se selecciona individuos

representativos de la población. Y la segunda se realizó muestra intencional, sus técnicas implican la selección deliberada de unidades de investigación por parte del investigador (Pg. 345) (29).

Figura N° 01: Fórmula de cálculo para el tamaño de la muestra de una población.

Matriz de Tamaños Muestrales para diversos márgenes de error y niveles de confianza, al estimar una proporción en poblaciones Finitas

N [tamaño del universo]	1,040	← Escriba aquí el tamaño del universo
p [probabilidad de ocurrencia]	0.5	← Escriba aquí el valor de p

Nivel de Confianza (alfa)	1-alfa/2	z (1-alfa/2)
90%	0.05	1.64
95%	0.025	1.96
97%	0.015	2.17
99%	0.005	2.58

Fórmula empleada

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad \text{donde:} \quad n_0 = p*(1-p)* \left(\frac{z(1-\frac{\alpha}{2})}{d} \right)^2$$

Matriz de Tamaños muestrales para un universo de 1040 con una p de 0.5										
Nivel de Confianza	d [error máximo de estimación]									
	10.0%	9.0%	8.0%	7.0%	6.0%	5.0%	4.0%	3.0%	2.0%	1.0%
90%	63	77	95	121	158	214	299	435	642	901
95%	88	106	131	165	212	281	381	527	726	938
97%	106	128	156	195	249	324	431	579	768	956
99%	143	172	208	256	320	406	520	666	832	979

* Fuente: Elaboración propia, aplicado el año 2024.

3.5.3. Muestreo estratificado: esta consiste en dividir el universo en estrato de cada uno de las cinco carreras profesionales con los respectivos ciclos de estudio. Se eligiera al azar una parte proporcional de la muestra. (Pg. 344) (29).

Fórmula para calcular la fracción del estrato:

$$fe = \frac{n}{N}$$

Dónde:

Fe= Fracción de estrato

N = Población

n = Muestra

Tabla N° 02: Distribución según muestreo estratificado.

N°	Carrera	N° de estudiantes	%	Ciclo					Total
				I	III	V	VII	IX	
1	Ingeniería civil	192	18.46	13	14	9	8	9	53
2	Ingeniería en industrias alimentarias	193	18.56	14	14	9	8	6	51
3	Ingeniería forestal y ambiental	213	20.48	14	11	10	13	7	55
4	Ingeniería industrial	195	18.75	14	14	10	7	9	54
5	Enfermería	247	23.75	19	14	13	13	9	68
Total		1040	100.00	74	67	51	49	40	281

* **Fuente:** Elaboración propia, aplicado el año 2024.

3.5.4. Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados de cinco diferentes carreras profesionales que llevan las clases presenciales de los ciclos pertinentes I, III, V, VII Y IX de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, durante el semestre 2024-I.
- Estudiantes que acepten participar de la investigación.

3.5.5. Criterios de exclusión

- Estudiantes que se negaban a participar de la investigación.
- Cuestionarios mal llenados o con falta de datos.
- Se excluían los demás estudiantes que al llegar al número definido por cada salón.

3.6. Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos

a. Técnica

La investigación se realizó con encuesta tipo cerrado (restringidas, estructuradas) y descriptiva.

b. instrumento

Elaborado por Barraza A. (24). En el año 2018, el instrumento es cuestionario denominado “Inventario SISCO SV-21 del estrés académico” evalúa al estrés académico en su nivel e intensidad durante sus estudios. Se configura por 23 ítems y el valor numérico a continuación:

1 = Nunca

2 = Casi nunca

3 = Rara vez

4 = A veces

5 = Casi siempre

6 = Siempre

El nivel de estrés se determina con las preguntas 2,3 y 4 de acuerdo a los puntajes conseguidos.

21 - 56 = Leve

57 - 91 = Moderado

92 - 126 = Severo

c. La aplicación

El cuestionario fue autoadministrado y se pidió que se complete de forma individual o colectiva; su solución involucra no más de 20 a 25 minutos.

d. Validez y confiabilidad del instrumento

Lo Validaron Ruiz C y Barraza A (27). en 2020, por lo que la herramienta “inventario SISCO SV-21” al evaluar el estrés académico, obtuvieron una fiabilidad global de 0,804 según el alfa de Cronbach. En cuanto a sus dimensiones componentes, las dimensiones estrés y afrontamiento presentaron un alfa de Cronbach de 0,797, y la dimensión síntoma también mostró un 0,829. Por lo tanto, también se realizó un análisis de consistencia interna, donde todos los ítems se asociaron positivamente ($p < .001$) tanto con la media general como con la media de la dimensión respectiva, lo que indica una alta consistencia interna. Esto indica que el SISCO SV-21 es una herramienta eficaz para medir e investigar el estrés académico (anexo 4).

3.7. Procedimiento de Recolección de Datos y Técnicas Estadísticas de Procesamiento

3.7.1. Procedimiento de recolección de datos

- Primero: Se informó a las facultades mediante solicitud a la coordinadora de las distintas carreras profesionales de la UNAT.
- Segundo: Se coordinó con docentes de curso o delegados de las distintas carreras profesionales de la UNAT.
- Tercero: Se aplicó el cuestionario de forma presencial a todos los estudiantes de la UNAT.

3.7.2. Técnicas estadísticas para el procesamiento de datos

- Se efectuó la tabulación a los resultados obtenidos de los estudiantes de la UNAT.
- Se procedió a realizar el análisis estadístico utilizando hojas de cálculo Microsoft office Excel y los resultados obtenidos se transfieren a un SPSS para proporcionar un resumen de los resultados estadísticos.
- Los cuadros y/o gráficos estadísticos se procedieron a su respectivo análisis, interpretación y discusión para llegar a conclusiones y recomendaciones.

3.8. Operacionalización de variables

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Ítems /indicadores preguntas orientadoras	Valor	Tipo y escala de medida
Estrés académico	Que se utilizó el instrumento, cuestionario SISCO VS-21 que está compuesto por 23 ítems y será escala tipo Likert.	Estresores	-La sobrecarga de tareas y trabajos. -La personalidad y el carácter de los/as profesores. -La forma de evaluación de mis profesores. -El nivel de exigencia de mis profesores/as. -El tipo de trabajo que me piden los profesores. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo. -La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores.	Escala Likert N = nunca CN = casi nunca RV = rara vez AV = algunas veces CS = Casi siempre S = siempre	Categorico / ordinal

		Síntomas <ul style="list-style-type: none"> - Fatiga crónica. - Depresión y tristeza. - Ansiedad y angustia - Problemas de concentración. - Sentimiento de agresividad. - Tendencia a discutir. - Desgano. 		
		Afrontamiento <ul style="list-style-type: none"> - Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. - Establecer soluciones concretas. - Analizar lo positivo y negativo de las soluciones. - Mantener el control sobre mis emociones. - Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione. - Elaboración de un plan. - Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación. 		

3.9. Aspectos Éticos y Regulatorios

El consentimiento informado se les realizara a todos los estudiantes de la carrera cinco carreras de la universidad, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial, siendo así utilizado para fines de estudio.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados del Trabajo

Tabla N° 03: Características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

Variable	Fi	%
Sexo		
Masculino	141	50.2
Femenino	140	49.8
Carrera Profesional		
Ingeniería Civil	53	18.9
Ingeniería en Industrias Alimentarias	51	18.1
Ingeniería Forestal y Ambiental	55	19.6
Ingeniería Industrial	54	19.2
Enfermería	68	24.2
Edad		
17 - 22 años	223	79.3
23- 27 años	47	16.7
28- 32 años	10	3.5
33- 37 años	1	0.3

* **Fuente:** Elaboración propio, aplicado el año 2024.

Según los datos recogidos, el 50.2% de los participantes eran masculinos y el 49.8 % eran femeninos. Respecto a las carreras profesionales se contó con mayor grupo de estudiantes 24.2% enfermería y el menor grupo 18.1% ingeniería en industrias alimentarias. debido a la cantidad de estudiantes matriculados. Respecto a las edades en la tabla, se observa que el 79.3% de los estudiantes que tienen los 17 a 22 años y 0.3% de 33 a 37 años lo que indica mayor cantidad de estudiantes muy jóvenes en la universidad. Resalta una población estudiantil similar entre el sexo femenino y masculino, pese a tener 4 carreras de ingeniería y una de salud, siendo la carrera de salud, la que tiene una ligera diferencia con respecto a la cantidad de alumnos, y que los estudiantes en su mayoría se encuentran entre las edades de 17 a 22 años, periodo de reciente término de la educación secundaria.

Tabla N° 04: Sexo y el nivel de estrés de los estudiantes de la Universidad Nacional de Tayacaja.

	Nivel de estrés						Total	
	Leve		Moderado		Severo			
Sexo	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Masculino	32	64.0	92	48.9	17	39.5	141	50.2
Femenino	18	36.0	96	51.1	26	60.5	140	49.8

* **Fuente:** Elaboración propia, aplicado el año 2024.

Como se ve en esta tabla, 96 (51.1%) de estudiantes mujeres tenían estrés moderado seguido de varones 92 (48.9%) y estrés leve en los varones 32 (64.0%). Por tanto, experimentaron más estrés que los varones estrés severo las mujeres 26 (60.5%), lo que genera varias hipótesis de estudios futuros, sobre la relación entre el sexo de los estudiantes y el nivel de estrés.

Tabla N° 05: El nivel de estrés que presentan los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

		Niveles de estrés	
		Fi	%
92-126	Severo	43	15.3
57-91	Moderado	188	66.9
21-56	Leve	50	17.7
Total		281	100.00

* **Fuente:** Elaboración propio, aplicado el año 2024

Como se puede observar en la tabla, el nivel de estrés de los estudiantes mayoritariamente se encuentra en 66.9% de los estudiantes universitarios que tienen nivel de estrés moderado, siendo menor el porcentaje de los estudiantes con estrés leve (17.7%) y severo (15.3%).

Tabla N° 06: La frecuencia de los estresores en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.

Estresores	N		CN		RV		AV		CS		S		Total
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	6	2.1	36	12.8	78	27.8	73	26.0	68	24.2	20	7.1	281
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	18	6.4	65	23.1	97	34.5	66	23.5	22	7.8	13	4.6	281
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	9	3.2	49	17.4	92	32.7	69	24.6	48	17.1	14	5.0	281
El nivel de exigencia de mis profesores/as.	17	6.0	58	20.6	75	26.7	61	21.7	51	18.1	19	6.8	281
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	14	5.0	50	17.8	73	26.0	85	30.2	45	16.0	14	5.0	281
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	9	3.2	40	14.2	75	26.7	68	24.2	64	22.8	25	8.9	281
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	15	5.3	52	18.5	88	31.3	55	19.6	54	19.2	17	6.0	281

* **Donde:** N = nunca, CN = casi nunca, AV= a veces, CS= casi siempre, S= siempre

* **Fuente:** Elaboración propio, aplicado el año 2024.

Como se puede observar en esta tabla los estudiantes universitarios dijeron; entre los factores estresores, los que resaltan entre casi siempre son: sobrecarga de tareas y trabajos (24,2%) y tener tiempo limitado para hacer el trabajo (22,8%), mientras que son considerados rara vez factores estresores son: la personalidad y el carácter de los docentes que imparten clases (34.5%), la forma de evaluación de docentes (32.7%) y la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los docentes (31.3%), lo que evidencia que los factores estresores generalmente están relacionados con la sobrecarga de trabajos y el tiempo limitado para hacerlos.

Tabla N° 07: La frecuencia de los síntomas cuando están estresados los estudiantes de la Universidad Nacional de Tayacaja.

Síntomas	N		CN		RV		AV		CS		S		Total
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	
Fatiga crónica (cansancio permanente).	33	11.7	67	23.8	70	24.9	51	18.1	43	15.3	17	6.0	281
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	18	6.4	58	20.6	75	26.7	62	22.1	48	17.1	20	7.1	281
Ansiedad, angustia o desesperación.	15	5.3	67	23.8	73	26.0	59	21.0	45	16.0	22	7.8	281
Problemas de concentración.	17	6.0	64	22.8	72	25.6	74	26.3	33	11.7	21	7.5	281
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	54	19.2	81	28.8	64	22.8	46	16.4	24	8.5	12	4.3	281
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	55	19.6	88	31.3	57	20.3	54	19.2	15	5.3	12	4.3	281
Desgano para realizar las labores escolares.	23	8.2	78	27.8	72	25.6	52	18.5	43	15.3	13	4.6	281

* **Donde:** N = nunca, CN = casi nunca, AV= a veces, CS= casi siempre, S= siempre

* **Fuente:** Elaboración propio, aplicado el año 2024.

Se puede observar en esta tabla los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja cuando están estresados exteriorizaron con mayor frecuencia reacciones como Sentimiento de depresión y tristeza (17,1%), ansiedad, angustia o desesperación (16%), desgano y fatiga crónica (15,3%), mientras que casi nunca presentan conflicto o tendencia a polemizar (31,3%), sentimiento de agresividad o irritabilidad (28,8%) y desgano para hacer su deber escolar (27.8%).

Tabla N° 08: Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés de estudiantes de la Universidad Nacional de Tayacaja.

Afrontamiento	N		CN		RV		AV		CS		S		Total
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%	
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	11	3.9	47	16.7	89	31.7	62	22.1	55	19.6	17	6.0	281
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	8	2.8	42	14.9	83	29.5	73	26.0	57	20.3	18	6.4	281
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	6	2.1	38	13.5	85	30.2	81	28.8	55	19.6	16	5.7	281
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	10	3.6	40	14.2	72	25.6	61	21.7	68	24.2	30	10.7	281
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	11	3.9	50	17.8	64	22.8	79	28.1	62	22.1	15	5.3	281
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	11	3.9	44	15.7	87	31.0	69	24.6	57	20.3	13	4.6	281
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	11	3.9	37	13.2	70	24.9	72	25.6	65	23.1	26	9.3	281

* **Donde:** N = nunca, CN = casi nunca, AV= a veces, CS= casi siempre, S= siempre

* **Fuente:** Elaboración propio, aplicado el año 2024.

Se puede observar en esta tabla los estudiantes universitarios, que casi siempre utilizan para afrontar el estrés: mantener el control sobre mis emociones (24,2%) y fijarse o tratar de obtener lo positivo (23,1%), mientras que casi nunca utilizan las estrategias de recordar situaciones similares (17,8%), concentrarse en resolver la situación (16.7%) y elaborar un plan para afrontar lo que me estresa (15,7%).

V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. Contrastación de los Resultados

Cuando los estudiantes experimentan mayores exigencias en el entorno universitario, el estrés académico se convierte en un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico cuando estos factores estresantes desencadenan procesos sistémicos. Un desequilibrio de varios signos y síntomas ocurre cuando este desequilibrio hace que los estudiantes tomen medidas de afrontamiento cuando el estudiante se siente sometido a la adaptación al nuevo entorno es esta presión adaptativa es la que caracteriza al estrés académico, esta última es un tema de relevancia y por lo tanto se realizan investigaciones relacionadas con el tema.

Resultados encontrados en el estudio muestra que el 79.3 % corresponden a la edad que comprende de 17 hasta 22 años; 16.7% corresponden a la edad 23 hasta 27 años; 3.5% corresponde de 28 hasta 32 años en efecto el resultado concuerda con lo obtenido también de Valdivieso L, et al. (13) las edades comprenden 17 hasta 32 años con edad media 20,8. Por tanto se observa el grupo de estudiantes de la edad más numeroso son de 17-22 años.

Sobre los niveles de estrés presentados en el estudio 66.9% de los estudiantes presento estrés moderado, seguido del 15.3% de los estudiantes con estrés severo y el 17.7% con estrés leve; Asimismo los resultados concuerdan con lo obtenido por Pari E, Villena NM (16) el 61.1% presencio estrés moderado, 21.0% estrés severo y 18.9% estrés leve; discrepa con lo obtenido por Huincho P. (18) el 67.8% presencio estrés moderado y 32.2% presencio estrés bajo y ninguno estrés severo. Con estos resultados cabe mencionar que todos los estudios referenciados coinciden en que los estudiantes expuestos a circunstancias diversas crean estrés académico que se manifiesta en otras situaciones.

Con respecto a los estresores que presentaron los estudiantes, presentaron sobrecarga de tareas y trabajos (24,2%) y tener tiempo limitado para hacer el trabajo (22,8%), mientras que son considerados rara vez factores estresores son: la personalidad y el carácter de los docentes que imparten clases (34.5%), la forma de evaluación de docentes (32.7%) y la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los docentes (31.3%).

Respecto a la relación a los síntomas los estudiantes presentaron como sentimiento de depresión y tristeza (17,1%), ansiedad, angustia o desesperación (16%), desgano y fatiga crónica (15,3%), mientras que casi nunca presentan conflicto o tendencia a

polemizar (31,3%), sentimiento de agresividad o irritabilidad (28,8%) y desgano para hacer su deber escolar (27,8%). Y en relación al afrontamiento los estudiantes casi siempre en mantener el control sobre sus emociones (24,2%) y fijarse o tratar de obtener lo positivo (23,1%), mientras que casi nunca utilizan las estrategias de recordar situaciones similares (17,8%), concentrarse en resolver la situación (16,7%) y elaborar un plan para afrontar lo que me estresa (15,7%).

Este resultado coincide con el estudio obtenido por De la Rosa E, et al. (10) el 54% el exceso de trabajos, 87% falta de concentración y 82% fatiga crónica. Así mismo coincide con resultados obtenidos por Asenjo JA et al. (15) el 66.4% el exceso de tareas y trabajos, 58.2% mayor exigencia de los docentes y 58.2% examen o practicas; estrategias de afrontamiento más habituales 49.2% enfocarse en solucionar los problemas. Así mismo coincide resultados obtenidos por Pari E, Villena NM (16) el 37.1% en algunas veces es un factor las formas de evaluación del docente, en síntomas 32.2% presentan a veces dificultad para concentrarse, 33.6% a veces mostro desgano a realizar trabajos académicos.

En estrategia de afrontamiento, 38.5% casi siempre enfocarse en solución de situaciones de preocupación y 38.5% informa que a veces elogia como el estudiante veía lo positivo en la situación, resultados que no se evidencia en otras investigaciones.

Sobre los niveles de estrés presentados en el estudio en relación al sexo se aprecia que (51.1%) de estudiantes mujeres tenían estrés moderado seguido de varones (48.9%) y estrés leve en los varones 32 (64.0%). Por tanto, experimentaron más estrés que los varones estrés severo las mujeres (60.5%), este resultado concuerda con lo conseguido por Asenjo JA et al. (15) de estrés severo 51.7% en mujeres y los hombres 48.6%. en este aspecto se puede mencionar las de género femenino experimentaron más estrés que los de género masculino.

VI. CONCLUSIONES

- Entre los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja se evidencia una población estudiantil similar entre el sexo femenino y masculino, pese a tener 4 carreras de ingeniería y una de salud, siendo la carrera de salud, la que tiene una ligera diferencia con respecto a la cantidad de alumnos, y debido a que el porcentaje de matriculados en enfermería es mayor y el porcentaje de ingeniería en industrias alimentarias es menor; además que los estudiantes en su mayoría se encuentran entre las edades de 17 a 22 años, periodo de reciente término de la educación secundaria.
- El nivel de estrés de los estudiantes, principalmente se encuentra en moderado, siendo menor el porcentaje de los estudiantes con estrés leve y severo.
- Respecto a los factores estresores, los que resaltan entre casi siempre son: sobrecarga de tareas y trabajos y tener tiempo limitado para hacer el trabajo, mientras que son considerados rara vez los factores estresores son: la personalidad y el carácter de los docentes que imparten clases, la forma de evaluación de docentes y la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los docentes, lo que evidencia que los factores estresores generalmente están relacionados con la sobrecarga de trabajos y el tiempo limitado para hacerlos.
- En relación a los síntomas cuando están estresados, exteriorizaron con mayor frecuencia reacciones como: sentimiento de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, desgano y fatiga crónica, mientras que casi nunca presentan conflicto o tendencia a polemizar, sentimiento de agresividad o irritabilidad y desgano para hacer su deber escolar.
- Finalmente, para afrontar el estrés: principal acción fue mantener el control sobre mis emociones y seguido de fijarse o tratar de obtener lo positivo, mientras que casi nunca utilizan las estrategias de: recordar situaciones similares, concentrarse en resolver la situación y elaborar un plan para afrontar lo que me estresa.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda continuar con las investigaciones que complementen los resultados de esta investigación y que actividades de RSU, bienestar universitario y otros relacionados, puedan hacer seguimiento al nivel de estrés de los estudiantes, principalmente en aquellos que se encuentra en nivel moderado (66.9%) y severo (15.3%).
- Que las intervenciones tanto como proceso de investigación, RSU y/o bienestar universitario, tengan como punto de partida, a los factores estresores más frecuentes: sobrecarga de tareas y trabajos (24,2%) y tener tiempo limitado para hacer el trabajo (22,8%).
- Además, las acciones de seguimiento o intervención frente al estrés pueden estar enfocadas en los principales síntomas, como: sentimiento de depresión y tristeza (17,1%), ansiedad, angustia o desesperación (16%), desgano y fatiga crónica (15,3%).
- Finalmente, como otras estrategias para afrontar el estrés, se deben de potenciar las acciones que los alumnos ya desarrollan, como: mantener el control sobre mis emociones (24,2%) y fijarse o tratar de obtener lo positivo (23,1%).
- Se recomienda seguir investigando las diversas causas y factores que llevan a los estudiantes universitarios a desarrollar distrés durante su proceso formativo.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Fretel NM, Aranciaga HA, Torres E, Velásquez LR, Riera ED. Estrés académico en nuevos estudiantes en la Carrera de Enfermería. caso UNAMAD [Internet]. Ecuador: CIDE; 2022 abr [Citado el 23 de setiembre 2022]; 5(13):170-178. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/172/399>
2. Guardamino B. Salud Mental en el Perú: Minsa atendió a más de 42 mil personas con estrés agudo y postraumático en el 2023 [Internet]. Perú: Infobae; 2024. [Citado el 17 de julio 2024]. Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2024/06/06/salud-mental-en-el-peru-minsa-atendio-a-mas-de-42milpersonas-con-estres-agudo-y-postraumatico-en-el-2023/>
3. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas [Internet]. Perú: Lib Rev Perú Psicol; 2021 nov [Citado el 30 de setiembre 2022]; 27(2): e482. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02e482.pdf%0A>
4. Estrada EG, Mamani M, Gallegos NA, Mamani HJ, Zuloaga MC. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19 [Internet]. Venezuela: AVFT; 2021 oct [Citado el 23 de setiembre 2021]; 40(1):88. Disponible en: http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
5. Ascue RN, Navarro LE. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19 [Internet]. México: Rev Multidisciplinar Cienc Lat.; 2021 feb [Citado el 23 de setiembre 2021]; 2215:365-76. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
6. Ruiz N, Vela J, Clement V, Ferrer R, Alcocer C, Albaladejo N. Impacto de la pandemia de COVID-19 en el estrés académico y Clima de aula percibido en estudiantes universitarios españoles [Internet]. España: Res. Salud Publica; 2022 abr [Citado el 22 de setiembre 2022]; 19,4398. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph19074398>
7. Ruiz C, Barraza A. Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles [Internet]. México: Centro de estudios clínica e investigación; 2020 jun [Citado el 22 de setiembre 2022]; 101 p. Disponible en:

- https://www.researchgate.net/publication/344853194_Validacion_del_Inventario_SISCO_SV-21_en_estudiantes_universitarios_espanoles
8. Morales E, Rubio A M, Ramírez MV. Metaparadigma y teorización actual e innovadora de las teorías y modelos de enfermería [Internet]. España: Rev Científica Enfermería. 2012 [Citado el 22 de setiembre 2022];(4):1-17. Disponible en: [file:///C:/Users/COREI5/Downloads/Dialnet-MetaparadigmaY.TeorizacionActualEInnovadoraDeLasTeo-5417719 \(1\).pdf](file:///C:/Users/COREI5/Downloads/Dialnet-MetaparadigmaY.TeorizacionActualEInnovadoraDeLasTeo-5417719%20(1).pdf)
 9. Acosta D, Lapeira P, Osorio E. Abordaje y tolerancia al estrés académico en situación de confinamiento según Callista Roy [Internet]. España: Rev Unimagdalena; 2021 [Citado el 22 de setiembre 2022]; 18(3). Disponible en: <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4260/317>
 10. De la Rosa E, Ríos V, Valles M. La evaluación del estrés académico y la adaptación en estudiantes de posgrado en la UPNECH [Internet]. México: Ra Ximhai; 2022 ene [Citado el 27 de noviembre 2022]; 63-82. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/358916068_2022_La_evaluacion_de_l_estres_academico_y_la_capacidad_de_adaptacion
 11. García DE, Borja LT, Carbajal LJ, Flores MS. Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana [Internet]. Ecuador: Rev científica INSPILIP; 2021 abr [Citado el 23 de setiembre 2021]; vol 5:1-15. Disponible en: <https://www.inspilip.gob.ec/index.php/inspi/article/view/4>
 12. Soto MC, Franco LI, López LR, Medina HL, Flores FJ. Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo [Internet]. México: Rev Publicando; 2021 ene [Citado el 22 de setiembre 2022].;8(28):1-8. Disponible en: <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
 13. Valdivieso L, Lucas S, Tous J, Espinoza IM. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil - primaria. [Internet]. España: Educ UNED. 2020 [Citado el 22 de setiembre 2022]; 23(2):165-86. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11162/200528>
 14. Zamora AM, Leiva FV. Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021 [Internet]. Asunción: Acad Rev Investig en Ciencias Soc y Humanidades. 2022 jul [Citado el 22 de setiembre 2022]; 9(2):127-38. Disponible en: <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>

15. Asenjo JA, Linares O, Díaz YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19 [Internet]. Perú: Rev Cient Am Lat. 2021 feb [Citado el 22 de setiembre 2022]. 2021;5(2):59-66. Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867/856>
16. Pari E, Villena NM. Estrés académico en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19 enero 2021 [Internet]. Perú: Tesis. 2021 dic [Citado el 23 de setiembre 2022];1-104. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/4158>
17. Apaza AE, Pacta R, Jala YG. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios [Internet]. Perú: Dir Gen Investig; 2020 dic [Citado el 22 de setiembre 2022];1-93. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14615/Moran_Paucar_Estrés_académico_apoyo%0Asocial1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Huincho P. Estrés Y Rendimiento Académico De Los Estudiantes De La Facultad De Enfermería De La Universidad Nacional Del Centro Del Perú Huancayo 2018 [Internet]. Perú: Tesis; 2020 [Citado el 23 de setiembre 2021];1-66. Disponible en: <http://localhost:8080/xmlui/handle/UPECEN/226>
19. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico [Internet]. Cuba: Rev. Edumecentro; 2015 abr [Citado el 11 de noviembre 2021]; 7(2):163-78. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
20. Espinoza AA, Pernas IA, Gonzales RL. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés [Internet]. Ecuador: Humanidades Médicas; 2018 [Citado el 11 de noviembre 2021]; 18(3):697-717. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
21. Sanchez BO, Capcha AV, Capcha ML, Quispe DJ, Reza SZ. Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: una revisión sistemática [Internet]. México: Rev.Ciencia Latina; 2021 nov [Citado el 23 de setiembre 2022]; 5:11279-90. Disponible en: <https://doi.org/10.37811/clrcm.v5i6.1167> p 11279
22. García MC, Gil M. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud [Internet]. España: dialnet.unirioja; 2016 jun [Citado el 23 de setiembre 2022]; 0(019):11-30. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>
23. Cayllahua NY. Estrés académico en estudiantes Universitarios: una

- aproximación teórica [Internet]. Perú: Rev.Renati; 2020 [Citado el 22 de setiembre 2022]; 1-34. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12727/8660>
24. Barraza A. Inventario SISCO SV-21 [Internet]. México: ECORFAN; 2018. [Citado el 22 de setiembre 2022]; 33-49p. Disponible en: http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf
 25. Toribio C, Franco S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. [Internet]. México: Salud y Adm; 2016 ene [Citado el 22 de setiembre 2022]; 3(200):11-8. Disponible en: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
 26. Campos MM, Garay E. Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de huancayo-2020 [Internet]. Perú: Tesis. 2021 [Citado el 22 de setiembre 2022];1-170. Disponible en: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2247/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 27. Ruiz C, Barraza A. Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles [Internet]. México: Centro de estudios clínica e investigación; 2020 jun [Citado el 22 de setiembre 2022]; 101 p. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/344853194_Validacion_del_Inventario_SISCO_SV-21_en_estudiantes_universitarios_espanoles
 28. Olivas LO, Morales SF, Solano MK. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos [Internet]. Perú: Propósitos y Representaciones; 2021 may [Citado el 22 de setiembre 2022]; 9(2), 647. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
 29. Supo F y Cavero HN. Fundamentos teóricos y procedimentales de la investigación científica en ciencias sociales [Internet]. Perú: Libro. 2014 [Citado el 22 de setiembre 2022]; 474. Disponible en: <https://www.felipesupo.com/wp-content/uploads/2020/02/Fundamentos-de-la-Investigación-Científica.pdf>
 30. Ñaupas H, Mejía E, Trujillo IR, Romero HE, Medina W, Novoa E. Metodología de la Investigación Total cuantitativa-cualitativa y redacción de tesis [Internet]. Bogotá: Edición de la U; 2023 [Citado el 22 de Julio 2024]; 641. Disponible en: <https://edicionesdelau.com/producto/metodologia-de-la-investigacion-total-cuantitativa-cualitativa-y-redaccion-de-tesis-6a-edicion/>

ANEXOS

Anexo A: Matriz de Consistencia.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	MÉTODO Y TÉCNICA
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.</p>	El estrés académico	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga de tareas y trabajos. - Personalidad y el carácter de los docentes. - Forma de evaluación de los docentes. - Nivel de exigencia de los docentes. - Tipo de trabajo que me piden los docentes. - Tiempo limitado para hacer el trabajo. - Poca claridad que tengo sobre lo que quieren los docentes. 	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN: Este estudio es de enfoque cuantitativo. según el nivel de intervención observacional, ya que ningún investigador intervino. Se basa en una planificación prospectiva de la recopilación de datos, porque los datos necesarios para el estudio se recopilan a propósito de la investigación. En función del número de veces que se mide una variable, de forma transversal porque todas las variables se miden en una sola ocasión. Dependiendo del número de variables, analítico porque el análisis estadístico por lo menos es univariado. NIVEL: Descriptivo DISEÑO: No experimental. POBLACION: Conformado por un total 1041 estudiantes de UNAT. MUESTRA Conformado por un total 281 estudiantes de UNAT. MUESTRA ESTRATIFICADO: Sub muestra para cada estrato. MUESTRA INTENSIONAL: Conocimiento del universo e implica la selección deliberada de unidades de investigación por el l investigador. TECNICA: Encuesta. INSTRUMENTO: Cuestionario. TECNICA DE ANALISIS DE DATOS: Los datos fueron analizados de forma cuantitativa se utilizó hojas de cálculo Microsoft Office Excel, simultáneamente este resultado se transfirió a SPSS para la representación final de los resultados estadísticos.</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo son las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023? - ¿Cómo es el nivel de estrés académico, en dimensión estresores, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023? - ¿Cómo es el nivel de estrés académico, en dimensión síntomas, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023? - ¿Cómo es el nivel de estrés académico, en dimensión afrontamiento, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023? 	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023. -Valorar el nivel de estrés académico, en dimensión estresores, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023. -Valorar el nivel de estrés académico, en dimensión síntomas, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023. -Valorar el nivel de estrés académico, en dimensión afrontamiento, de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023. 	Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> - Fatiga crónica. - Depresivo y tristeza. - Ansiedad y desesperación - Dificultad en concentrarse - Efecto de agresividad. - Predisposición a discutir. - Desganarse. 		
		Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Solucionar la situación que preocupa. - Establecer solución concreta. - Analices de lo positivo y negativo de las soluciones. - Conservar el control de mis emociones. - Recordar situaciones similares ocurridas en el pasado y pensar en cómo solucionarlas. - Realizar un plan. - Tratar de sacar un resultado positivo de cualquier situación dada. 		

Anexo B: Instrumentos de Recolección de Datos.

**Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico
(Barraza, 2018)**

Edad:**Sexo:**(M) (F) **Ciclo:**..... **Carrera profesional:**.....

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

- Si**
 No

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

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con 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
N	CN	RV	AV	CS	S

Con qué frecuencia te estresa :

Estresores	N	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:

Síntomas	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 que 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						

143

Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico
(Barraza, 2018)

Edad: 19 Sexo: (M)(F) Ciclo: VI Carrera profesional: Encesmesia

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

- SI
 No

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

1. 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
			X	

2. Dimensión estresores

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

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

¿Con qué frecuencia te estresa :

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

3. 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:

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

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

Anexo C: Formato de Consentimiento Informado.

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE TAYACAJA “DANIEL
HERNANDEZMORILLO” FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD CARRERA
PROFESIONAL DE ENFERMERIA CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Ivestigadora: CAPCHA HUACCAYCHUCO, Maybel Melisa

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2023.**

YO: ----- en uso pleno de mis facultades mentales acepto participar voluntariamente en el estudio de la presente investigación, sabiendo que los datos recogidos solo serán utilizados con fines de investigación. Comprendo que formare parte de un estudio de investigación que se enfoca en reconocer las características de estrés académico en estudiantes de la universidad nacional autónoma de Tayacaja, 2023. Además, sé que mis respuestas a las preguntas serán utilizadas para fines de investigación. También se me informa que la participación es voluntaria por lo que uno está en su derecho de contestar o no contestarlo. Comprendo que el resultado de la investigación será presentado a la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, con la cual la investigadora de dicha casa de estudio ejecutará su tesis. Una vez leído este presente documento, paso a autorizar mediante mi firma que participare en este estudio.

Firma participantes

Investigadora

Anexo D: Validación y Confiabilidad

Ficha técnica del Inventario SISCO SV-21

Nombre: Inventario SISOstémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems

Nombre abreviado: Inventario SISCO SV-21

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura: este instrumento está constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que el investigador lo considere puede utilizar este dato para reportar el nivel de presencia del estrés académico en la población encuestada.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Este dato el investigador lo puede utilizar como variable monoítem para medir la intensidad del estrés o, en su defecto, eliminarlo.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Administración: el cuestionario fue diseñado para ser autoadministrado y puede ser aplicado de manera individual o grupal.

Duración: sin tiempo limitado para su resolución; su aplicación dura entre 20 y 25 minutos.

Población objeto de estudio: alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).

Propiedades Psicométricas: este instrumento reporta las siguientes propiedades psicométricas:

- Confiabilidad: el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo a la escala de valores propuesta por DeVellis (2011) y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra.
- Análisis de consistencia interna: los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente ($p < .01$) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .280 y el mayor de .671; así mismo, cada ítem correlaciona de manera positiva ($p < .01$) con el puntaje obtenido, en su dimensión correspondiente, por cada encuestado, siendo el valor r de Pearson menor de .662 y el mayor de .801. Este resultado confirma la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y la direccionalidad única de los ítems.

- Análisis de grupos contrastados: los resultados muestran que todos los ítems permiten discriminar ($p < .01$) entre los alumnos que presentan un nivel bajo de estrés de los que presentan un nivel alto; así mismo permiten discriminar ($p < .01$) entre una baja y alta presencia de cada uno de los componentes sistémico procesuales del estrés.
- El Análisis Factorial Exploratorio permitió identificar tres factores que explican el 47% de la varianza total; estos tres factores se corresponden con los componentes sistémico procesuales que establece el Modelo Sistémico Cognoscitivista: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Instrumento:

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

- Si
- No

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

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con 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
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa :

Estresores	N	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:

Síntomas	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 soluciónes						
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

Control de calidad: para determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlo e integrarlo a la base de datos, éste debe estar respondido en un porcentaje mayor al 70%. En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 16 ítems de los 23 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.

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 (vid supra).
- 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.

Baremo normativo centrado en la población en que se validó:

- De 0 a 48% nivel leve del estrés
- De 49% a 60% nivel moderado del estrés
- Del 61% al 100% nivel severo de estrés

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:

- De 0 a 33% nivel leve del estrés
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés
- Del 67% al 100% nivel severo de estrés

Algunas precisiones conceptuales necesarias

Las estrategias de afrontamiento como parte del concepto de estrés

La tradición de investigación sobre el estrés ha centrado su atención en los estresores o síntomas del estrés, ya que su estudio responde a dos enfoques conceptuales diferentes, anclados en la historia misma de este campo de estudio (vid Barraza, 2007b); así mismo, las estrategias de afrontamiento se han adoptado como una variable diferente que tiende al manejo del estrés para mitigar o eliminar su presencia.

Desde el Modelo Sistémico Cognoscitivista, y contrario a esta visión, Barraza (2006) ha hecho suyo el compromiso de considerar al estrés como un término que debe ser tratado como un concepto multidimensional que permita comprender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana. Es bajo esa lógica, que este autor plantea su concepto tridimensional, procesual y sistémico del estrés académico en los siguientes términos:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input),
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006, p. 126).

No obstante, algunos investigadores siguen considerando al afrontamiento como algo diferente al estrés pensando en que su presencia correlaciona negativamente con el estrés. Esto sin lugar a dudas sería cierto si partiéramos del supuesto de que las estrategias de afrontamiento son efectivas para tal fin, sin embargo algunas investigaciones demuestran lo contrario (Barraza, 2018).

Otros autores sostienen que la “efectividad de una determinada estrategia de afrontamiento no es una característica inherente a la misma, por lo que los pensamientos y acciones que conforman el afrontamiento deben ser analizados de modo independiente al éxito de sus resultados” (Ramírez, 2002, p. 42).

Por su parte Lazarus (1993), uno de los principales exponentes del estudio del afrontamiento, afirma que se debe considerar como efectivo aquel afrontamiento que incrementa la probabilidad de un resultado adaptativo, por lo que tal vez el hecho de que su presencia se correlacione de manera positiva con los estresores y síntomas se debe a que el mayor uso de las mismas ayuda a tolerarlo; en ese sentido Lazarus y Folkman (1984) reconocen que el afrontamiento puede conducir a minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes.

Los resultados obtenidos en este proceso de validación muestran como el afrontamiento se integra sin mayores problemas a las otras dos dimensiones del estrés, por lo que puede ser considerado como uno de los componentes sistémico procesuales del estrés.

Anexo E: Solicitud de Autorización para la Recolección de Datos.



UNAT

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA
DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Pampas, 09 de noviembre de 2022.

CARTA N° 01 -2022-MMCH-EPE-UNAT.

Señor:

Dra. Yennys Katusca Benavente Sánchez.
Coordinadora de la Escuela Profesional de Enfermería.

Presente:

Asunto: Solicita Autorización para recolección de datos..

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente a la vez hacer de su conocimiento que teniendo la necesidad de recolectar información para la ejecución de trabajo de investigación.

Es por este motivo que me dirijo a su digno despacho para solicitarle autorización para que mi persona, pueda recolectar la información correspondiente al tema de investigación "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022".

Esperando contar con su valioso apoyo en favor de la formación de nuestros futuros profesionales me suscribo de usted no sin antes expresarle mis muestras de estima personal.

Atentamente;

MAYBEL MELISA CAPCHA HUACCAYCHUCO
DNI: 77210320

UNAT

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo

Ley de Creación N° 29716



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

La investigación, su esencia y arte.

CARTA INT N° 00000066-2022-UNAT/P-VPA-E.P.E.

Pampas, 11 de noviembre de 2022.

Señor:

Dr. Jorge Rafael DIAZ DUMONT.
Coordinador de la Escuela Profesional de Ingeniería Industrial.

Presente:

Asunto: **SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE DATOS.**

De mi especial consideración:



Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente a nombre de la Coordinación de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja - Daniel Hernández Morillo y el mío propio, a la vez hacer de su conocimiento que nuestros próximos egresados de la Carrera Profesional de Enfermería vienen ejecutando trabajos de investigación para la obtención de grado de bachiller, motivo por el cual necesitan recolectar información.

En consecuencia, a ello me dirijo a su digno despacho para solicitar autorización para que nuestra estudiante **MAYBEL MELISA CAPCHA HUACCAYCHUCO** pueda recolectar la información correspondiente al tema de investigación **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022"**, dicha recolección de datos se aplicará a los del IV, VI y VIII ciclo de su Coordinación que Usted dignamente dirige.

Esperando contar con su valioso apoyo en favor de la formación de nuestros futuros profesionales me suscribo de usted no sin antes expresarle mis muestras de estima personal.

Atentamente;



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA
"DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO"
[Signature]
Dra. YENNY KATY CAPCHA BELLAVENTE SÁNCHEZ
Coordinadora de la E.P. Enfermería

979 332 746

<https://unat.edu.pe/>

OFICINA ADMINISTRATIVA:
Jr. Bolognesi N° 416 - 418 - Pampas - Tayacaja - Huancavelica.

OFICINA DE ADMISIÓN:
Jr. Lima, esquina con el Jr. Bolognesi, Plaza Principal.

UNAT

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo

Ley de Creación N° 29716



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

La investigación, su esencia y arte.

CARTA INT N° 00000067-2022-UNAT/P-VPA-E.P.E.

Pampas, 11 de noviembre de 2022.

Señor:

Mg. Adiel ÁLVAREZ TICLLASUCA.
Coordinador de la Escuela Profesional de Ingeniería Forestal y Ambiental.

Presente:

Asunto: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE DATOS



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente a nombre de la Coordinación de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja - Daniel Hernández Morillo y el mío propio, a la vez hacer de su conocimiento que nuestros próximos egresados de la Carrera Profesional de Enfermería vienen ejecutando trabajos de investigación para la obtención de grado de bachiller, motivo por el cual necesitan recolectar información.

En consecuencia, a ello me dirijo a su digno despacho para solicitar autorización para que nuestra estudiante **MAYBEL MELISA CAPCHA HUACCAYCHUCO** pueda recolectar la información correspondiente al tema de investigación "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022", dicha recolección de datos se aplicará a los del IV, VI y VIII ciclo de su Coordinación que Usted dignamente dirige.

Esperando contar con su valioso apoyo en favor de la formación de nuestros futuros profesionales me suscribo de usted no sin antes expresarle mis muestras de estima personal.

Atentamente;



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA
"DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO"
[Firma]
Dra. YENNY KATILUSCHI GUEHENTE SANCHEZ
Coordinadora de la E.P. Enfermería

979 332 746

<https://unat.edu.pe/>

OFICINA ADMINISTRATIVA:
Jr. Bolognesi N° 416 - 418 - Pampas - Tayacaja - Huancavelica.

OFICINA DE ADMISIÓN:
Jr. Lima, esquina con el Jr. Bolognesi, Plaza Principal.

UNAT

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo

Ley de Creación N° 29716



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

La investigación, su esencia y arte.

CARTA INT N° 00000065-2022-UNAT/P-VPA-E.P.E.

Pampas, 11 de noviembre de 2022.

Señor:

Dr. Gino Paul PRIETO ROSALES.
Coordinador de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias.

Presente:

Asunto: **SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE DATOS**



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente a nombre de la Coordinación de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja - Daniel Hernández Morillo y el mío propio, a la vez hacer de su conocimiento que nuestros próximos egresados de la Carrera Profesional de Enfermería vienen ejecutando trabajos de investigación para la obtención de grado de bachiller, motivo por el cual necesitan recolectar información.

En consecuencia, a ello me dirijo a su digno despacho para solicitar autorización para que nuestra estudiante **MAYBEL MELISA CAPCHA HUACCAYCHUCO** pueda recolectar la información correspondiente al tema de investigación **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022"**, dicha recolección de datos se aplicará a los del IV, VI y VIII ciclo de su Coordinación que Usted dignamente dirige.

Esperando contar con su valioso apoyo en favor de la formación de nuestros futuros profesionales me suscribo de usted no sin antes expresarle mis muestras de estima personal.

Atentamente;



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA
"DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO"
[Signature]
Dra. YENNY KARLECA GEMATE SÁNCHEZ
Coordinadora de la E.P. Enfermería

979 332 746

<https://unat.edu.pe/>

OFICINA ADMINISTRATIVA:
Jr. Bolognesi N° 416 - 418 - Pampas - Tayacaja - Huancavelica

OFICINA DE ADMISIÓN:
Jr. Lima, esquina con el Jr. Bolognesi, Plaza Principal.

UNAT

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo

Ley de Creación N° 29716

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



CARTA INT N° 00000064-2022-UNAT/P-VPA-E.P.E.

Pampas, 11 de noviembre de 2022.

Señor:

Mg. Delmer HUAYRA ROMANÍ.
Coordinador de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil.

Presente:

Asunto: **SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE DATOS**



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente a nombre de la Coordinación de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja - Daniel Hernández Morillo y el mío propio, a la vez hacer de su conocimiento que nuestros próximos egresados de la Carrera Profesional de Enfermería vienen ejecutando trabajos de investigación para la obtención de grado de bachiller, motivo por el cual necesitan recolectar información.

En consecuencia, a ello me dirijo a su digno despacho para solicitar autorización para que nuestra estudiante **MAYBEL MELISA CAPCHA HUACCAYCHUCO** pueda recolectar la información correspondiente al tema de investigación **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA, 2022"**, dicha recolección de datos se aplicará a los del IV, VI y VIII ciclo de su Coordinación que Usted dignamente dirige.

Esperando contar con su valioso apoyo en favor de la formación de nuestros futuros profesionales me suscribo de usted no sin antes expresarle mis muestras de estima personal.

Atentamente;



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA
"DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO"
Dra. YERNYS KATIUSKA BOLAÑETE SANCHEZ
Coordinadora de la E.P. Enfermería

979 332 746

<https://unat.edu.pe/>

OFICINA ADMINISTRATIVA:
Jr. Bolognesi N° 416 - 418 - Pampas - Tayacaja - Huancavelica.

OFICINA DE ADMISIÓN:
Jr. Lima, esquina con el Jr. Bolognesi, Plaza Principal.

Anexo G: Evidencia Fotográfica



Aplicando instrumento a los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.



Aplicando instrumento a los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja.