



La investigación, su esencia y arte.

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

REACCIONES AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO, 2023.

Tesis para optar título profesional de Licenciado en Enfermería

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

LI11: SALUD PÚBLICA Y ENTORNO SALUDABLE

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOTENIBLE:

SALUD Y BIENESTAR

CAMPO DE LA INVESTIGACIÓN Y EL DESARROLLO OCDE:

3.00.00-Ciencias médicas, Ciencias de la salud -3.03.00 Ciencias de la Salud

PRESENTADO POR:

HUAMAN ROJAS, Roger Carlos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4694-257X>


ASESOR:

Dra. NIEVA VILLEGAS, Lilia María

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

PAMPAS-PERÚ

2024

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

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

Expediente N°12-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 **30 de Octubre del 2024**, a las **10:00 horas**, se reunieron los miembros del jurado calificador designados con la Resolución de Comisión Organizadora N°452-2024-CO-UNAT del 11 de setiembre del 2024 y con Resolución de Coordinación de Facultad N°0019-2024-C-FCS-UNAT se Declara Expedito para la sustentación de tesis, para evaluar la defensa de la tesis titulada:

“REACCIONES AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA DANIEL HERNÁNDEZ MORILLO, 2023”

Presentado por el Bachiller **HUAMAN ROJAS ROGER CARLOS** y asesorado 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 aprobado para optar el Título de **LICENCIADO EN ENFERMERÍA** con la calificación de 18, que corresponde a la condición Muy Bueno

En consecuencia, el sustentante queda en condiciones de recibir el Título Profesional que se indica, de conformidad con las Normas Estatutarias y la ley Universitaria en vigencia, siendo las 10:50, del mismo día, mes y año se da por concluida la sustentación, firmando los presentes.

		
<p>Dra. MERCEDES ACOSTA ROMÁN</p>	<p>Dra. YENNY S. BENAVENTE SÁNCHEZ</p>	<p>Dra. LILIA M. NIEVA VILLEGAS</p>
<p>PRESIDENTE</p>	<p>MIEMBRO</p>	<p>ASESOR</p>

ANEXO B: Constancia de Conformidad y de Originalidad

UNAT

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo
Ley de Creación N° 29716



"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: "REACCIONES AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA "DANIEL HERNANDEZ MORILLO", 2023", desarrollado por el Bachiller en Enfermería **Huaman Rojas, Roger Carlos**, para optar el Título Profesional de Licenciado en enfermería, asesorada por la **Dra. Lilia María Nieva Villegas**; es inédito y cumple con los requisitos de conformidad de originalidad, evidenciándose en el informe de originalidad un porcentaje de similitud de diecinueve por ciento (19%).

Se otorga la presente constancia para los fines que estime conveniente.

Pampas, 10 de Setiembre de 2024

Constancia: N° 09
Expediente: N° 009-2024-UI-FSC-UNAT (10/09/2024)
Recibo N°: 09

CC. Archivo



AGRADECIMIENTO

A la Dra. Lilia María Nieva Villegas asesora de este trabajo de investigación, por su orientación y apoyo permanente, quien con su amplio conocimiento y enseñanza logramos desarrollar esta investigación.

A la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja y Docentes de la E.P. Enfermería por su contribución en nuestra formación académica y profesional.

A los estudiantes de la E.P. de Enfermería, quienes de manera voluntaria contribuyeron a la recolección de información, permitiendo el desarrollo de la presente investigación.

DEDICATORIA

A Dios, que ha sido mi fortaleza en cada paso, mi luz y guía incesante en este viaje de mí carrera.

A mis Padres Dionicio y Teresa.

Quienes me apoyaron incondicionalmente, se preocuparon por mi bienestar, por los consejos, motivación y estuvieron a mi lado para hacer de mí una gran persona como profesional.

Roger, HR.

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Página
ACTA DE SUSTENTACIÓN	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
INDICE DE CONTENIDO	v
ÍNDICE DE TABLA	vii
RESUMEN	viii
ABSTRAC	ix
I. INTRODUCCIÓN	10
1.1. Descripción del Problema	11
1.2. Formulación del Problema	13
1.2.1. Problema General	13
1.2.2. Problemas Específicos	13
1.3. Objetivos de Investigación	13
1.3.1. Objetivo General.....	13
1.3.2. Objetivo Específico.....	14
1.4. Justificación	14
II. MARCO TEÓRICO	15
2.1. Antecedentes de Investigación Internacionales y Nacionales.....	15
2.1.1. Nivel Internacional.....	15
2.1.2. Nivel Nacional	16
2.2. Marco Conceptual de las Variables y sus Dimensiones.	19
2.2.1. Estrés	19
2.2.2. Niveles de Estrés.....	20
2.2.3. Estrés Académico	20
2.2.4. Dimensiones	22
2.3. Teorías de Enfermería.....	22
2.4. Definición de Términos.....	24
III. METODOLOGÍA	25
3.1. Enfoque y Tipo de Investigación.....	25
3.2. Diseño de Investigación	25
3.3. Población, Muestra y Muestreo.....	26
3.3.1. Población	26
3.3.2. Muestra	26

3.4. Técnica e Instrumento de Recolección de Datos	27
3.4.1. Técnica.....	27
3.4.2. Instrumento	27
3.5. Procedimiento de Recolección de Datos y Técnicas Estadísticas de Procesamiento	28
3.5.1. Procedimiento de Recolección de Datos	28
3.5.2. Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de Datos	28
3.6. Operacionalización de Variable	29
3.7. Aspectos Éticos y Regulatorios	30
IV. RESULTADOS	32
V. DISCUSIÓN.....	35
VI. CONCLUSIONES	38
VII. RECOMENDACIONES	39
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
ANEXOS	43
ANEXO A: Matriz de Consistencia	44
ANEXO B: Constancia de Conformidad y de Originalidad	47
ANEXO C: Consentimiento Informado	56
ANEXO C: Instrumento de Recolección de Datos.....	57
ANEXO D: Fotografía de Aplicación de Encuesta a Estudiantes de Enfermería.	64
ANEXO D: Base de Datos	65

ÍNDICE DE TABLA

Tabla N° 1. Estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023. ...	26
Tabla N° 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	32
Tabla N° 3. Reacciones físicas que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023. ...	33
Tabla N° 4. Reacciones psicológicas que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	33
Tabla N° 5. Reacciones comportamentales que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.	34

RESUMEN

Objetivo: determinar las reacciones del estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja “Daniel Hernández Morillo”, 2023. **Método:** estudio descriptivo, observacional, tiene un enfoque cuantitativo; el método utilizado fue la aplicación de una encuesta mediante un instrumento de estrés académico denominado SISCO, la participación de la población se contó con 195 estudiantes universitarios. **Resultados:** Se analizó respectivamente las tablas y gráficos, en la que se presentan en reacciones al estrés de moderadas a leves, con respecto a la reacción física, el 56.4% presentan reacciones físicas de manera moderadas; el 31.8% presentan reacciones físicas leves; en cuanto a la reacción psicológica, el 53.3% presentan reacciones psicológicas de manera moderada; el 31.3% presentan reacciones psicológicas de manera leve; y con respecto a la reacción comportamental, el 64.6% presenta reacciones comportamentales de manera leve; el 27.2% presenta reacciones comportamentales de forma moderada. **Conclusión:** Los estudiantes de la escuela profesional de enfermería en su mayoría ante el estrés responden a las reacciones físicas y psicológicas, y con respecto a las reacciones comportamentales son una minoría; entonces el nivel de preocupación y nerviosismo en los estudiantes también es un gran porcentaje que lo manifiestan.

Palabras claves: Estrés; estudiantes; reacciones.

ABSTRAC

Objective: Determine the reactions of academic stress in students of the Professional School of Nursing of the National Autonomous University of Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.

Method: Descriptive, observational study, has a quantitative approach; The method used was the application of a survey using an academic stress instrument called SISCO; likewise, the population included 195 university students.

Results: The tables and graphs were analyzed respectively, in such a way that they have determined moderate and mild reactions, with respect to the physical reaction, 56.4% present moderate physical reactions; 31.8% present mild physical reactions; Regarding the psychological reaction, 53.3% present moderate psychological reactions; 31.3% present mild psychological reactions; and with respect to the behavioral reaction, 64.6% present mild behavioral reactions; 27.2% present behavioral reactions in a moderate way.

Conclusion: Most students of the professional nursing school respond to stress with physical and psychological reactions, and with respect to behavioral reactions they are a minority; So the level of worry and nervousness in the students is also a large percentage that express it.

Keyword: Stress, students, reactions.

I. INTRODUCCIÓN

La educación universitaria es fundamental para la mejora de la persona en su formación personal y profesional, ya que es producto de la toma de decisiones sobre su formación académica y profesional, que en el futuro podrá determinar sus condiciones socioeconómicas. Durante este proceso de aprendizaje el estudiante universitario estará frente a muchos desafíos, responsabilidades y exigencias nuevas, que conlleva a situaciones estresantes de tal manera que el estudiante se verá afectado, todo esto influye en la salud mental en el transcurso de su formación como profesional.

La pandemia por la covid-19, se volvió un problema elemental de salud pública a nivel internacional y global, por lo que generó muchos cambios en distintos aspectos; en nuestro país el gobierno publicó estado de emergencia en marzo del 2020, de tal manera que se establecieron medidas preventivas tales como el aislamiento social obligatorio, prohibieron las reuniones y la circulación en el territorio Peruano a fin de preservar la vida y salud, de esta manera afectando el bienestar de las personas (1); así mismo la educación se vio afectada, por lo que, en el sector educativo se optó por una educación virtual y los estudiantes tenían nuevos retos para adaptarse a este tipo de educación.

La educación virtual, siendo algo nuevo para muchos estudiantes de distintas instituciones como escuelas, colegios, institutos y universidades, se vio afectada. Siendo que la educación se vincula con las emociones, cogniciones y conductas (2). Por tanto, el estrés académico vinculado a universitarios relacionados a la pandemia por la COVID-19, llevó a un aumento de casos, por lo que muchos de ellos mostraron la motivación disminuida de tal manera afectando al rendimiento académico, y así provocando en los universitarios un aumento de ansiedad y dificultades personales; tales que muchos universitarios, llegaron a presentar algunos síntomas y/o reacciones (3). Entonces la población afectada en esta pandemia por el covid-19 fueron muchos de los universitarios, quienes enfrentaron nuevos desafíos para adaptarse y seguir con su formación.

La actual investigación compone los siguientes capítulos: Capítulo I, que incluye la situación problemática, planteamiento del problema, objetivos y justificación; capítulo II, antecedentes, bases teóricas y conceptos; capítulo III, el marco metodológico, población, muestra, procesamiento de recolección de datos e instrumento; capítulo IV, presenta los resultados; capítulo V, se presenta la discusión de resultados.

1.1. Descripción del Problema

El estrés académico en universitarios es una reacción conductual, emocional y cognitivo, que se presenta frente a diversas exigencias en la misma institución; entonces el ser un estudiante universitario no es una tarea fácil ya que hay factores y/o actividades que hacen que se vea complicado y más aún cuando la vida universitaria es de cinco años, por ende, los estudiantes de pregrado están inmersos a muchas responsabilidades, exigencias y retos que se presenta en este proceso académico la cual tiene que asumir y enfrentar para poder lograr y adquirir conocimientos en su respectivo área y/o carrera profesional, para poder desempeñar en el campo laboral y ser un profesional de calidad; al estar mucho tiempo en este proceso, exigencia y retos universitarios puede llevar a los jóvenes a desarrollar cuadros de estrés (4).

Algunas investigaciones, como la realizada en la región de España, que encuestó a 976 personas, describen que se elevaron los niveles de estrés, ansiedad, y depresión por intermedio de la escala DASS, y que, a pesar de la presencia de niveles bajos de sintomatología al comienzo de la pandemia, los jóvenes y personas delicados de salud que manifestaron enfermedades complejas mostraron mayor sintomatología que los demás de la población.

Cuando el estado español decretó el aislamiento social, es ahí donde se ha identificado un nivel alto de sintomatología, ya que a partir de ahí la población tenía prohibido salir de sus hogares, afectando de este modo emocionalmente a cada una de las personas por el cambio repentino de la interacción social. Estos análisis posibilitan inferir que la sintomatología aumentaría según vaya transcurriendo los días del confinamiento ya que la propagación del covid-19 iría en aumento, de este modo tomando nuevas medidas de prevención ante la pandemia, prohibiendo realizarse reuniones sociales por otro lado el temor por el contagio de las mismas personas y/o familiares. Es así que realizaron algunas actividades intervenidas de carácter psicológicas con la finalidad de tratar y disminuir el impacto psicológico que pueda provocar la pandemia del covid-19 (5).

De este modo, diversas investigaciones sitúan el interés en universitarios que tuvieron clases presenciales y en modelos de enseñanza de manera virtual, que han sido implementados en el periodo de la COVID-19, con el objetivo fue analizar el entorno personal y familiar de la equidad digital, reconocer el modelo de enseñanza que reciben, de tal manera presentar y conocer la percepción sobre aquel modo educativo. Como la

desarrollada en medida, que siguió un estudio cuanti-cualitativo descriptivo y se optó por aplicar una encuesta utilizando un instrumento en la Universidad de Extremadura con una población de 548 universitarios, posterior a ello se realizaron entrevistas de forma virtual a los gestores de la mencionada universidad. Los resultados muestran que los universitarios de familias con bajo nivel educativo tienen pocas posibilidades de utilizar herramientas tecnológicas. Entonces la percepción negativa generada sobre la educación online, es explicada por la relación inversa percibida que existe entre el tiempo de dedicación al estudio y el desempeño académico en relación al conocimiento, además de ello la falta de adaptación al nuevo modelo de educación de los profesores a las necesidades y particularidades de cada estudiante (6). Por tanto, el estrés generado del proceso educativo relacionado a la pandemia por la COVID-19 ha estado creciendo progresivamente.

El estudio de los datos conseguidos en la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) así, como en el Cuestionario Percepción del Estrés Académico de universitarios, muestran que la motivación se ha mostrado disminuida la cual se evidencia con un desempeño académico bajo, por diversos motivos como el incremento de la ansiedad y conflictos familiares, la cual ocurre esencialmente en los estudiantes de recursos económicos limitados; de este modo, se inicia polémica en la comunidad universitaria acerca de las consecuencias y repercusiones que la pandemia ha ocasionado en la salud mental de docentes y estudiantes, y que constituyen los desafíos de la educación universitaria para hacer frente en los siguientes años(3).

Desde inicios del brote del COVID-19, se evidenció muchos cambios tales como en la rutina diaria de las personas. El sector educación no siendo ajeno a estas diferentes reformas de la coyuntura actual que afectó de manera negativa que es en la formación académica en este caso de los universitarios, de tal manera que las distintas universidades adaptaron de brindar educación en un modelo educativo virtual. Entonces entorno a esta coyuntura de la pandemia, se desarrolló otra investigación con el objetivo de estudiar y evaluar aquellos efectos en la salud mental de una universidad privada peruana. Por ello, reúne las distintas percepciones de 74 estudiantes de una facultad, y todo ello se realiza el trabajo en base a la experiencia con las clases online. Por lo que la muestra se tuvo que dividir en dos grupos distintos: en la evaluación del primer grupo, se realiza en base a quienes cuentan con diversos recursos tecnológicos y el segundo grupo, quienes representan estudiantes con poca accesibilidad a las tecnologías de calidad. Por lo tanto los resultados que se obtuvieron al analizar estos grupos de participantes, determinan que

la consecuencia más habitual para los universitarios, uno es el estrés que se debe a la sobrecarga académica, y por otro lado que es analizado en el segundo grupo, adicionalmente al estrés académico, se manifiesta la frustración y la deserción (7).

En este contexto de la covid-19 las clases virtuales han sido algo nuevo en muchos universitarios ya que hubo dificultades para adaptarse a nuevas plataformas digitales, por la falta de información y capacitación para poder acceder a estas plataformas de esta manera generando un impacto negativo en los alumnos de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, conllevando a un cuadro de tensión y estrés, ocasionando un bajo nivel en el rendimiento académico, también hubo alumnos que llegaron a posponer y/o reservar sus matrículas e incluso algunos que hasta tomaron una decisión definitiva en renunciar a la carrera y universidad.

Ante lo mencionado se plantea el siguiente problema:

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son las reacciones al estrés académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023?.

1.2.2. Problemas Específicos

- ✓ ¿Cuáles son las reacciones físicas de las características del estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023?.
- ✓ ¿Cuáles son las reacciones psicológicas de las características del estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023?.
- ✓ ¿Cuáles son las reacciones comportamentales de las características del estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023?.

1.3. Objetivos de Investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar las reacciones del estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.

1.3.2. Objetivo Específico

- ✓ Determinar las reacciones físicas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.
- ✓ Determinar las reacciones psicológicas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.
- ✓ Determinar las reacciones comportamentales de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.

1.4. Justificación

La educación universitaria constituye una experiencia y un reto nuevo para el universitario, que implica enfrentar situaciones que busca cambiar la forma en el que el aprendizaje se enfoca en su formación profesional, ya que dicho cambio influye en aumentar el riesgo de estrés durante su proceso de formación ya que está presente frente a muchas experiencias y exigencias nuevas, es así que los universitarios se darán cuenta que están frente muchas situaciones estresantes y cada uno de ello conlleva a una respuesta o una reacción distinta frente al estrés.

Justificación teórica: La presente investigación servirá para tener mayores antecedentes respecto a los efectos en la salud mental de los alumnos universitarios en el periodo de postcovid, por ende, este estudio buscó determinar las reacciones del estrés académico durante la educación universitaria la cual nos ayudó a identificar las necesidades que tienen los universitarios.

Justificación metodológica: La presente investigación aplicó un instrumento denominado inventario SISCO, que tiene como finalidad determinar el nivel de estrés y las reacciones del estrés académico, Este instrumento ha sido evaluado en la recolección de los datos.

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

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de Investigación Internacionales y Nacionales.

2.1.1. Nivel Internacional

Rodriguez I, et al (8), en Argentina en el año 2020, realizaron el estudio, Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, el estrés académico en la educación tiene tres facetas: estresores, reacciones sobre la salud en general y reguladores del estrés. El propósito de esta investigación fue medir el estrés académico de los estudiantes que ingresan a la carrera de odontología en la Universidad Nacional de Córdoba en Argentina. El estudio fue de tipo descriptivo y la muestra consistió en 291 estudiantes. Al analizar los datos, se utilizaron baremos específicos y se utilizaron las pruebas de Pearson y Anova, para relacionar las variables. Se encontró que el nivel de estrés tenía un 42.5% de nivel moderado, mientras que las reacciones físicas más comunes fueron fatiga crónica 57.5% y somnolencia 57.3%. Las reacciones psicológicas más comunes fueron la ansiedad y angustia 57.6%, la inquietud 51%, en cuanto a las reacciones comportamentales el más predominante fue el aumento y disminución de consumo de alimentos 55.9% y desgano 44.6%.

Estrada E, et al (9), en Brasil en el año 2020, realizaron la investigación: “Actitud de los Estudiantes Universitarios frente a la Educación Virtual en Tiempos de la Pandemia de COVID-19”, en cuanto al objetivo del actual estudio ha sido comparar y analizar cómo los estudiantes de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios ven la educación a distancia durante la pandemia. La presente investigación es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de tipo descriptivo. Se utilizó muestreo probabilístico para determinar la población estudiada, que se ha conformado por 154 universitarios quienes fueron de la carrera de educación. La Escala de Actitudes frente a la educación online, es un instrumento que tiene validez y confiabilidad, fue utilizada para recopilar datos. Según los hallazgos en el resultado de esta investigación, se ha demostrado que un gran porcentaje de universitarios tenían una actitud de indiferencia hacia la educación. Por ende, el 47.1% presentaron un alto nivel de estrés, el 37.8% evidenciaron un nivel moderado, y el 15.1% presentaron un nivel bajo, entonces este resultado indica que los estudiantes presentaban malestares físicos y emocionales, con respecto a las reacciones del estrés, el 44.2% presentaron un nivel moderado, el 37.8%

presentaron un nivel alto y el 18% tenían un nivel bajo; entonces los estudiantes se caracterizaban por presentar una serie de reacciones tales como psicológicas, físicas y comportamentales.

Espinosa Y, et al (10), en Cuba en el año 2020, realizaron la investigación: “Estudio del impacto Psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas”, esta investigación se realizó en base a un estudio descriptivo transversal. La población estudiada incluyó 73 estudiantes, así mismo se pudo extraer una muestra de 63 estudiantes. La evaluación y/o aplicación del estudio se basó en la escala de resiliencia de Connor-Davidson y otra escala que ayudó a evaluar el estrés. Con respecto al resultado logrado el 79,4% de la población estudiada mostró un comportamiento resiliente, el 20,6 % de universitarios mostraron niveles bajos de resiliencia. En tanto al nivel de estrés evaluado, el 33,3% nivel de estrés normal, mientras que el 66,7 % si mostraron estrés. Según la investigación los universitarios han sido primordial en el enfrentamiento de la propagación de la pandemia, en el momento que ellos dieron el un paso al frente para asumir tareas, esto por otro lado se vieron afectados, ya que los universitarios mostraron estrés académico en un nivel elevado de tal manera que presentaron algunas reacciones psicológicas, debido a que muchos de ellos presentaron puntajes bajos con respecto a la resiliencia y un control bajo frente a este contexto presentado.

2.1.2. Nivel Nacional

Damián L. (11) en Perú en la ciudad de Lima en el año 2016, realizó la investigación “estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima”; el resultado del estudio indicaron estrés en un nivel “medianamente alto” el nivel de estrés académico fue reportado con un promedio de puntaje de 3.25, lo que indica un nivel de estrés medianamente alto, evaluado y medido según los criterios de intensidad. En tanto al 77% de estudiantes según la escala y el análisis el nivel de preocupación y nerviosismo experimentaron niveles medianamente altos y altos, y esto es representación de un gran número de estudiantes, por ende, el resultado muestra que las mujeres consideran mayor estrés a la sobrecarga académica que los hombres (Mmujeres= 3.76, Mhombres= 3.26); los estresores más comunes que provocaron el estrés han sido tales como la sobrecarga de actividades asignadas en relación a la falta de tiempo para su desarrollo, semana de evaluaciones, por lo que se han podido reportar también un gran porcentaje de las

reacciones psicológicas. Por lo tanto, se consiguió una correlación negativa entre la cantidad de estresores y el hacer ejercicios cotidianos, la organización del sueño y el manejo del tiempo libre. Por ende, aquellos síntomas se relacionan de manera negativa con las conductas que presentan a la actualidad; por lo que en base a esto es importante realizar estudios constantes para mejorar la calidad de vida de los alumnos y también realizar programas enfocados a los resultados y disminuir aquellos comportamientos negativos de los estudiantes.

Lovón A, et al (7) en Perú en la ciudad de Lima en el año 2020, realizaron la investigación: “Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP”, esta investigación buscó evaluar los efectos de la pandemia en el bienestar de su salud mental, social y psicológico. El estudio de las percepciones se realizó en base a 74 estudiantes de Estudios Generales Letras, quienes han sido seleccionados y evaluados por la modalidad virtual de clases que recibían en este contexto de pandemia. De los 74 estudiantes participantes se ha podido dividir en dos grupos, quienes del primer grupo fueron quienes contaban con recursos tecnológico adecuados y óptimos, en tanto al segundo grupo son quienes no contaban o carecían de equipos tecnológico para el desarrollo de las clases online. Según los resultados, se ha descubierto que el primer grupo, que, a pesar de tener acceso a recursos tecnológicos, experimentan estrés, es decir que el 93.2% considera que aumentaron las actividades asignadas, por ende, el 80% consideran que afectó a su salud mental.

Nélida R, et al (12), en Perú en la ciudad de Apurímac en el año 2020, realizaron la investigación: “Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19”, en esta investigación de estudio descriptivo, que se logró con la ayuda de los datos recolectados, que ha sido mediante un cuestionario que se ha desarrollado de manera anónima; los participantes fueron estudiantes que se encuentran alrededor de 21 a 26 años. Entonces en tanto al resultado se ha podido analizar durante el aislamiento social se encontró un nivel elevado del estrés, teniendo como estresores más frecuentes la cantidad de tareas asignadas por curso, que es regular en el 52% y alta en el 44%; evaluaciones o exámenes, que son regulares en el 54% y altas en el 44%. Además se realizó investigación de otras características encontrándose como la buena práctica de estudio, encontrándose así a expertos dando orientaciones a los

universitarios y así mismo los docentes optando por tener sesiones de clases con adecuada planificación para las actividades que los desarrollan de tal manera que esto tiene un impacto positivo en los alumnos, lo que resulta en una reducción del estrés y las respuestas a este nivel, lo que mejora la calidad de enseñanza y aprendizaje, para una buena formación académica del universitario. Entonces la investigación proporciona cierto hallazgo sobre el estrés académico, ya que más del 50% presentan un nivel regular y alto de estrés.

Estrada E.(9), en Perú en el año 2021, realizó la investigación: “Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Peruanos en tiempos de la Pandemia del COVID-19”, el objeto de este estudio fue analizar y determinar la frecuencia del estrés en los alumnos de la carrera profesional de educación durante la pandemia de covid-19. Para este estudio, la población ha sido constituido por 172 estudiantes universitarios, y se empleó el instrumento de inventario de estrés académico Sisco. Como resultado se obtuvo, el 47.1% presentan un nivel alto de estrés, el 37.8% mostraron un nivel moderado, y el 15.1% muestra un nivel bajo, entonces este resultado indica que los universitarios presentaban malestares físicos y emocionales, con respecto a las reacciones del estrés, el 44.2% presentan un nivel moderado, el 37.8% muestran un nivel alto y el 18% tenían un nivel bajo. En base a los resultados obtenidos los universitarios presentaron niveles de estrés alto, causando preocupación por lo que, como alternativa para disminuir el nivel de estrés, se deben aplicar estrategias psicoeducativas para que los estudiantes se puedan desenvolver adecuadamente en el ámbito educativo y tener una buena formación para su desempeño en el campo.

Talavera I, et al (13), en Perú en la ciudad de Puno en el año 2021, realizaron la investigación: “Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios”, el objetivo del estudio fue analizar el nivel de estrés en lo universitarios de la Universidad de Juliaca. El estudio fue descriptivo transversal, que se llevó a cabo con 337 universitarios de los ciclos I a X ciclo, y se utilizó el inventario SISCO, aplicando una encuesta. En base ya al resultado logrado en la presente investigación, se evidenció el nivel de estrés académico en la dimensión síntomas fue moderado, y los más predominantes han sido tales como, trastornos del sueño (25,8), dolor de estómago (24,6), dolor de cabeza (26,4%), morderse las uñas (22,0%), mayor necesidad de dormir (26,1%), angustia o desesperación

(26,1%), es decir que hubo una mayor prevalencia en las reacciones físicas. mencionar que también los estudiantes de alguna manera la nueva modalidad afectó negativamente en la formación académica y en la salud mental y física.

2.2. Marco Conceptual de las Variables y sus Dimensiones.

2.2.1. Estrés

El estrés, según la OMS, es el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para cualquier estímulo o reacción (14); es decir, es un sistema de alerta biológico que la persona necesita por naturaleza de supervivencia.

Las diferentes circunstancias y cambios que se presentan en la vida, tales como el cambio de trabajo, entrevista, hablar en público o el cambio de residencia puede ocasionar estrés afectando la salud mental de la persona; y estas respuestas al estrés va depender al estado psíquico y físico del individuo, un grado de estrés conlleva a un estímulo en el organismo que permite el alcance de su objetivo. Cuando la presión se mantiene y esto ya da inicio a un estado de tenacidad ante este estímulo, surge el problema; es decir, cuando ciertos estresores, como la sobrecarga de actividades, las situaciones financieras, sociales y un ambiente competitivo que puede ser educativo y laboral, se perciben inconscientemente como amenazas, lo que provoca una sensación de incomodidad. Un estado de agotamiento puede ocurrir si esta sensación persiste con el tiempo, lo que provoca algunas alteraciones funcionales fisiológicas, psicológicas y sociales (15).

El estrés también se conoce como la respuesta fisiológica del organismo del cuerpo, cuando se estimulan ciertos mecanismos de defensa ante una situación amenazante. El estrés es una reacción espontánea de un individuo y es necesario para su supervivencia, por lo tanto, si el estrés aumenta más de lo normal, crea una sobrecarga de estrés que interfiere con el funcionamiento adecuado del cuerpo y puede causar malestares en la salud de la persona. Por ende, la respuesta ante una situación de estrés, es una forma de adaptación frente a ello, además a las demandas que os encontramos a lo largo de nuestra vida (16).

El estrés es un fenómeno inherente al ser humano; esto provocado por diversos elementos que rodean a la persona, por ende, el cuerpo responde naturalmente y automáticamente a una diversa variedad de situaciones difíciles. Por lo tanto, los actos de la vida suelen generar una sensación de conmoción y tensión, que son

exactamente los estresores, que exigen un grado constante de adaptación para lidiar y sobrellevar con sus consecuencias. En caso que el estrés es más frecuente o recurrente, surge ya un problema mucho más compleja y perjudicial volviéndose ya un estrés crónico(17).

2.2.2. Niveles de Estrés

Nivel Bajo: En este nivel no se observa o percibe signos y síntomas de estrés, en caso de presentar alguna reacción, como cambios de humor, sudoración de manos, nerviosismo y ansiedad, estas no necesariamente se relacionan con la aparición del estrés. El individuo experimenta situaciones preocupantes, que afecta a la salud mental y su tranquilidad (18).

Nivel Medio: Este nivel da inicio con algunos síntomas o reacciones como mucosas deshidratadas, dificultad para concentrarse ante una actividad, movilidad constantes y persistentes, esto puede provocar algo de malestar alertando en tal caso que ocurra una alteración en la salud mental del individuo (18).

Nivel Alto: En cuanto a este nivel la situación empeora y la persona comienza a experimentar una serie de sintomatología, como estrés negativo, cansancio, palpitaciones, insomnio, dolor de cabeza, nerviosismo y depresión, entre otros, los cuales tienen un impacto negativo en su bienestar psicológico y disminuyen su desempeño en las actividades que acostumbra a desarrollarse (18).

2.2.3. Estrés Académico

La OMS establece que el estrés en estudiantes, como una respuesta de fisiológica, conductual, conductual y emocional a los estímulos y eventos académicos. La ansiedad, la frustración, la ira, la apatía, el aislamiento, los conflictos, los pensamientos negativos de incapacidad, las dificultades para resolver problemas y otros comportamientos y actitudes negativos son algunas de las manifestaciones del estrés que experimentan los alumnos en diferentes etapas académicas durante el proceso de formación académica. Evidentemente, cada persona genera estímulos y respuestas de distintas formas, por lo que es esencial y primordial centrarse en estos elementos o características y actuar en consecuencia de manera oportuna (14).

Barraza da a conocer que los estudiantes experimentan estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico cuando se enfrentan al contexto

académico, como una serie exigencias en tareas y actividades; por lo que, según la prueba de los alumnos, se consideran estresores cuando originan una inestabilidad sistemática que se muestra con diversas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, por ende, es posible que este desequilibrio obligue a los universitarios a tomar medidas de afrontamiento para restaurar el desequilibrio sistémico, de tal manera no generar alteración en la salud mental (4).

Las demandas del ámbito educativo producen estrés académico, que puede afectar tanto a los estudiantes como a los educadores. Los diversos estresores académicos causan estrés en los procesos cognitivos y emocionales de los estudiantes. Por ejemplo, los estudiantes evalúan diferentes aspectos de su entorno académico y los clasifican como inquietante, como desafíos o demandas a las que puedan responder o no. Estas evaluaciones están relacionadas con emociones como ansiedad, ira, preocupación, confianza, tristeza, alivio y satisfacción. El estrés, es una molestia que experimentan los estudiantes en su proceso educativo, debido a factores de carácter físicos, emocional y social, ya sean interrelacional, intrarrelacional o ambientales. El rendimiento académico, las habilidades de solución de problemas, la presentación de evaluaciones y las relaciones entre estudiantes y docentes son ejemplos de factores que pueden aumentar la presión en la competencia individual en el contexto académico (19).

Dentro del ambiente escolar, los estudiantes se enfrentan a una variedad de presiones académicas que son los estresores más comunes, como tareas, exámenes, competición entre compañeros y exposiciones en cada actividad de la clase. Barraza considera que un estresor “indica un estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica estas situaciones pueden causar el cambio o adaptación, son de un espectro enorme”. Como resultado, los estresores pueden ser personas cercanas o algunos sucesos o eventos de la vida, pero es importante recordar que se pueden originar del mismo individuo como una reacción físico-químico o de pensamientos propios y emociones relacionados, o de la evaluación subjetiva de la propia persona (20).

Así mismo en la actualidad en el entorno de la pandemia COVID-19 se ha optado por la educación virtual por ende los factores de estrés académico aumentaron y/o son mucho más; Barraza plantea una serie de estresores académicos, tales como, competitividad entre compañeros, demanda de tareas, mayor responsabilidad en las

asignaturas, entorno físico desagradable, evaluaciones y tiempo limitado para completar las tareas asignadas, por lo tanto, en la actualidad la señal de internet también tiene un impacto significativo (20).

2.2.4. Dimensiones

Las dimensiones que permiten evaluar las reacciones al estrés académico son las siguientes:

REACCIONES FÍSICAS

Estas reacciones son manifestaciones que se presentan ante un estímulo de estrés, como cefalea, cansancio o fatiga, aumento en la presión arterial, malestar estomacal, mayor necesidad de dormir, insomnio, impotencia, aumento o pérdida de peso, aumento o disminución de apetito, excesiva sudoración, nerviosismo (21).

REACCIONES PSICOLÓGICAS

En cuanto a estas reacciones se presentan distintas respuestas, tales como la ansiedad, tristeza o melancolía, sensación de no ser tenidos en consideración, incapacidad para toma de decisiones, la disminución de confianza de uno mismo o en lo personal, inquietud, apatía, no tener el control de la situación actual, negatividad hacia la vida, imagen negativa, aumento de preocupación por las responsabilidades, concentración disminuida, desconfianza, inseguridad y humor depresivo (21).

REACCIONES COMPORTAMENTALES

Estas reacciones son más complejas y negativas de la vida personal, como podemos encontrar lo siguiente, personas fumadoras, olvidos permanentes, problemas comunes, escaso anhelo de ejecutar las responsabilidades y algunos que hacen de la vida cotidiana, comportamientos de agresividad, inapetencia, complejidad para aceptar y realizar responsabilidades en la vida, aumento o reducción de apetito que conlleva a un trastorno alimenticio, poca importancia en la propia persona (21).

2.3. Teorías de Enfermería

El desarrollo y el avance de la teoría global del estrés y su aplicación en el ámbito psicopatológico se han destacado a través de las orientaciones sobre el estrés orientado a la respuesta, planteado por Selye, el estrés que está enfocado en los estímulos, planteado

por Holmes y Rahe, y el estrés enfocado a la valoración del conocimiento, propuesto y mencionado por Lazarus (22).

➤ **Teoría Basada en la Respuesta**

La teoría del estrés que expuso Selye, como se dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las diferentes demandas que se le hacen; para Selye, el estrés es definido como el estado de salud que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro del sistema biológico; en la que implica que el estrés esencialmente no tiene causa alguna; entonces muchos de los estresores son de alguna manera un agente que conlleva al estrés, de tal manera que si alguna persona padece de este trastorno afectará en la salud de este mismo, presentado así alguna reacción física, reacción psicológica, reacción emocional. Entonces Selye en la investigación que realizó, plantea como alternativa que no se debe evitar e ignorar las reacciones ante este estímulo, por lo que esto puede desencadenar o asociarse a otros estímulos y reacciones que pueden ser positivo o negativos. Además de ello Selye indica, que ante las distintas respuestas ante el estrés, está constituida por un grupo de mecanismos denominado tripartito, que es conocido como el síndrome general, la cual se plantea tres etapas, tales como son reacción de resistencia, reacción de alarma y reacción de agotamiento, entonces esta teoría hace referencia a la definición del estrés, en base del estresor y a la respuesta de estímulos (22).

➤ **Teoría Basada en el Estímulo**

La teoría hace referencia a que el estrés está centrado respecto a un estímulo, ya que es interpretado de acuerdo a algunas características que están asociados a los estímulos ambientales, que también pueden alterar el buen funcionamiento del organismo, a partir de ello manifestamos que los distintos estímulos o reacciones no tienen el mismo efecto estresor en las personas. Entonces Weitz ha podido clasificar a los estresores más comunes, como son, el procesar información rápidamente, percepción de amenaza, algunas cambios fisiológicos, el aislamiento, presión del grupo y la frustración; entonces esta teoría denominarse como perspectiva psicosocial del estrés, ya que se le da la importancia al ambiente y a la parte social de la persona (22).

➤ **Teoría Basada en la Interacción**

Richard Lazarus quien es el máximo exponente de esta teoría, enfatiza el tema en la relevancia de aquellos factores psicológicos que esencialmente se basa en lo cognitivo,

que es evaluado entre el estresor y las respuestas ante el estrés. La teoría interaccional es la evaluación cognitiva del individuo porque el estrés tiene origen en la relación entre el individuo y el entorno. La evaluación cognitiva es un método de evaluación que ayuda a determinar por qué y hasta qué punto una relación o una serie de relaciones entre una persona y su entorno es estresante (22).

2.4. Definición de Términos

➤ **Estudiante Universitario:**

Ser estudiante universitario implica uno de los retos más importantes a nivel social y personal. Generalmente al ingresar a la universidad es un proceso, e involucra cambios que requieren adaptación y transformación; así mismo es una oportunidad, la cual se va aprendiendo y adquiriendo conocimientos de forma gradual. Sin embargo, en las casas superiores nadie recibe a los estudiantes universitarios de un día para el otro; si no que es un proceso relativamente que lleva su tiempo.

➤ **Universidad.**

La universidad es una institución académica por el cual todos sus miembros llevan a cabo sus estudios y comunican sus aprendizajes intelectualmente. Formando individuos en la investigación y la capacidad de resolución de problemas. Así mismo tiene el reconocimiento y la autoridad para certificar el nivel de profesional de sus egresados por medio de la emisión de título.

III. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque y Tipo de Investigación

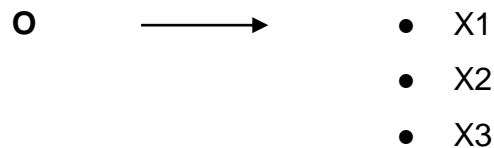
Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo, según el nivel de intervención es observacional, porque no existe intervención en la variable de estudio, por tanto se muestra el evento como tal, por intermedio de la observación del investigador (23). El tipo de investigación en el estudio es básica, porque tiene propósitos aplicativos inmediatos, puesto que busca ampliar y profundizar el caudal de conocimientos científicos existentes acerca de la realidad, así busca solucionar problemas o intervenir en la historia natural de la enfermedad; el éxito de la intervención se mide mediante medidas que enmarcan sobre los principales indicadores de salud: tasas, coberturas, rendimiento, etc. (23).

De acuerdo a la metodología de la recolección de datos fue prospectivo, porque los datos han sido recogidos de primera fuente, en el tiempo presente de la ejecución de la tesis y que permite el control de los diversos sesgos en la recolección de datos. Según el número de mediciones la variable del estudio fue transversal, porque los datos han sido obtenidos en una sola fase de medición; según el número de variables de interés fue descriptivo, ya que se ha podido describir algunas de las características; además según el análisis estadístico, fue un estudio univariado debido a que se describe la población desde la medición de los datos de una sola variable (23).

3.2. Diseño de Investigación

El nivel de investigación fue cuantitativo-descriptivo, porque describe los fenómenos, eventos o circunstancias determinadas; la finalidad de estos estudios mostrar frecuencias, promedios todos dentro de la estadística descriptiva, sin la necesidad de realizar inferencias(23).

Descriptivo:



- O:** Observacional
- X1:** Dimensiones de Reacciones Físicas
- X2:** Dimensiones de Reacciones Psicológicas
- X3:** Dimensiones de Reacciones Comportamentales

3.3. Población, Muestra y Muestreo

3.3.1. Población

La población son los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, de I, III, V, VII y IX ciclo que en total son 247 estudiantes, según la lista de matriculados del 2024-I.

Tabla N° 1: Estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.

CRITERIO	N°
Estudiantes de Enfermería del I ciclo	72
Estudiantes de Enfermería del III ciclo	48
Estudiantes de Enfermería del V ciclo	47
Estudiantes de Enfermería del VII ciclo	48
Estudiantes de Enfermería del IX ciclo	32
TOTAL	247

***Fuente:** Estudiantes de enfermería matriculados en el SISACAD del Semestre 2024-I.

3.3.2. Muestra

Se realizó una muestra censal, es decir que la población ha sido de 247 estudiantes, entonces dentro de la población se consideró la participación en su totalidad de los estudiantes de enfermería matriculados en él 2024-I, pero en vista que al momento de aplicar el instrumento se evidenció ciertos límites, por ende, se consideró los criterios de inclusión y exclusión, es así que se contó con la participación de 195 estudiantes.

➤ **Criterios de Inclusión**

- Estudiantes inscritos y/o matriculados en 2024-I.

- Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado.

➤ **Criterios de Exclusión**

- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado para el desarrollo de la encuesta.
- Estudiantes que estuvieron matriculados en el 2024-I pero que a la fecha dejaron de asistir a clases.
- Estudiantes que no se encontraron al momento de aplicar las encuestas.

3.4. Técnica e Instrumento de Recolección de Datos

3.4.1. Técnica

La técnica y el método que se empleó, fue la encuesta, esta técnica es caracterizada por recoger información por escrito; en ese sentido, el investigador identificó un cuestionario validado y los encuestados, estudiantes de enfermería de la universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, respondieron por escrito (24).

3.4.2. Instrumento

El instrumento identificado y utilizado se denomina Inventario SISCO del Estrés Académico (25); este inventario, como todo cuestionario se caracteriza por tener un conjunto de preguntas donde el entrevistado tiene que responder escogiendo su posición ante ellas, resaltamos que en el cuestionario como instrumento, ninguna respuesta es considerada como bueno/malo o correcta/incorrecta (23).

Entonces este inventario SISCO del Estrés Académico serán aplicados en los estudiantes del I, III, V, VII y IX ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja; por ende este inventario está constituido por 31 ítems o preguntas organizados de la siguiente forma; 1 pregunta dicotómica (SI-NO) para determinar si el encuestado es postulante o no a continuar con las demás preguntas; 1 pregunta con medición Likert con valores del 1 al 5 que identifica la intensidad del estrés académico 1= bajo, 2= medianamente bajo, 3=medio, 4= medianamente alto 5= alto; 8 preguntas también con medición Likert con opciones de respuesta a categoriales ordinales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para identificar las características del entorno como estímulos estresores; 15 preguntas con medición Likert de cinco valores categoriales

ordinales también para determinar la frecuencia de la presencia de síntomas o reacciones a estímulos estresores, en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se determinan de acuerdo a puntuaciones; reacciones físicas, de 6–13=leve, 14–22=moderado y 23–30=severo; reacciones psicológicas, 5-11=leve, 12-18=moderado y 19-25=severo; reacciones comportamentales, 4-9=leve, 10-14=moderado y 15-20=severo, 6 preguntas con medición Likert de cinco respuestas categoriales ordinales para identificar la frecuencia de aparición de estrategias de afrontamientos (25).

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

3.5.1. Procedimiento de Recolección de Datos

- ✓ Primero: Se realizó una gestión con el coordinador de la escuela profesional de enfermería para solicitar la autorización para la aplicación de la encuesta.
- ✓ Segundo: Se realizó coordinación con docentes de horario de clases de cada ciclo para pedir autorización para la aplicación de encuesta.
- ✓ Tercero: Se presentó el consentimiento informado a todos los alumnos de cada ciclo de la escuela profesional de enfermería.
- ✓ Cuarto: Una vez aceptada y firmado el consentimiento informado por los alumnos se aplicó la encuesta de Estrés Académico.
- ✓ Quinto: La encuesta se aplicó de manera presencial.

3.5.2. Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de Datos

Para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos por la encuesta, se utilizó técnicas estadísticas descriptivas, como: media, moda, mediana, desviación, estándar, varianza, tabla de frecuencia con sus respectivos gráficos.

Los datos han sido analizados de forma cuantitativa, y se utilizó tabla de frecuencias y también las estadísticas descriptivas, se procedió con los análisis estadísticos por lo que se utilizó la hoja de cálculo de Microsoft Office Excel, y de la misma forma para aplicar los gráficos utilizaremos el estadístico SPSS para los resultados finales. Los datos se mostraron en tablas de distribución de frecuencia, tablas y figura para su correspondiente estudio y análisis, además de ello realizar la interpretación de los resultados logrados.

3.6. Operacionalización de Variable

TITULO	REACCIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA “DANIEL HERNANDEZ MORILLO”, 2023.				
VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ITEMS/PREGUNTAS ORIENTADORAS	ESCALA
REACCIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO	Son situaciones emocionales y comportamentales están acompañadas por las secreciones hormonales(16).	Búsqueda del nivel y reacciones del estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, mediante la aplicación de un cuestionario.	REACCIONES FÍSICAS	Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)	Escala de Likert 1: Nunca (1) 2: Rara vez (2) 3: Algunas veces (3) 4: Casi siempre (4) 5: Siempre (5)
				Fatiga crónica (cansancio permanente)	
				Dolores de cabeza o migrañas	
				Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	
				Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	
			REACCIONES PSICOLÓGICAS	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	
				Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	
				Ansiedad, angustia o desesperación.	
				Problemas de concentración.	
				Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	
			REACCIONES COMPORTAMENTALES	Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	
				Aislamiento de los demás.	
				Desgano para realizar las labores escolares.	
				Aumento o reducción del consumo del consumo de alimentos	

3.7. Aspectos Éticos y Regulatorios

En la revisión de diversos modelos éticos en investigación, consideramos que el Belmont Report se aplica adecuadamente a nuestra investigación, debido a que los tres principios éticos que plantea: beneficencia, respeto a la dignidad humana y justicia, deben de preservarse en esta investigación(26).

Para ejecutar el siguiente estudio se contó con el consentimiento informado de todos los alumnos de los distintos ciclos de la facultad de ciencias de la salud; por ende, en este estudio se emplean cuatro principios principales bioéticos de la investigación.

Principio de Beneficencia: Este principio nos da a conocer que debemos hacer el bien sin dañar la imagen de las personas, de tal manera se pueda incluir la actitud de empatía, caridad y humanista, la buena acción con ética, no solamente es el respeto hacia otra persona, sino que también influye en el comportamiento positivo con el objetivo de hacer el bien a las personas (27). Entonces se les explicó a los estudiantes de una forma clara y precisa que no afectará ni dañará de ninguna manera la integridad y la moral en la encuesta aplicada en los estudiantes.

Principio de Autonomía: El principio de autonomía, menciona que toda persona e individuo tiene la libertad de expresión, así mismo está en la capacidad de poder tomar su propias decisiones frente a nuevas realidades que se presentan en la vida, siendo así para deliberar la investigación realizada, por ello es importante elaborar el consentimiento informado en tanto que este principio pueda hacer valer los derechos de la persona (27). Entonces a los estudiantes de I, III, V, VII y IX ciclo de la escuela profesional de enfermería se les brindó la información clara, precisa y necesaria sobre dicha investigación, respetando su libre voluntad y decisión.

Principio de Justicia: Es relacionado con la equidad en la distribución de la carga y beneficios; la injusticia puede surgir de la falta de aplicación de este principio, lo que resulta en que algunas personas disfruten los beneficios mientras que otras son excluidas (28). En todo momento se brindará un trato justo y equitativo a los participantes. La información obtenida durante el estudio se conservará en la más estricta confidencialidad, lo cual se podrá lograrse a través del anonimato.

Principio de No Maleficencia: En base a este principio, nos menciona que el respeto de la integridad y dignidad de la persona que se hace más relevante frente a algunos avances técnicos, por lo que este principio alude de una cierta forma de no perjudicar la salud física

y psicológica del individuo al aplicar la encuesta o algún otro instrumento de recolección de datos(27). Por lo tanto, se les explicó de manera clara y concisa que el trabajo en cuestión no pondrá en peligro su integridad ni su salud.

IV. RESULTADOS

Tabla N° 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.

Datos Sociodemográficos	N°	Porcentaje %
Sexo		
Masculino	30	15.4
Femenino	165	84.6
Total	195	100.0
Edad		
17 – 20	105	53.4
21 – 24	72	36.9
25 – 28	13	6.8
29 – 31	5	2.9
Total	195	100.0
Ciclo		
I	52	26.7
III	30	15.4
V	42	21.5
VII	39	20
IX	32	16.4
Total	195	100.0

*Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2024.

En la tabla N° 2, del total de elementos analizados, el 84.6% son del sexo femenino; y el 15.4% son del sexo masculino, existiendo habitualmente una mayoría femenina como en otras universidades. En cuanto a la edad; el 53.4% tienen de 17 a 20 años; el 36.9% tienen de 21 a 24 años; el 6.8% tiene de 25 a 28 años; y el 2.9% tiene de 29 a 31 años, lo que evidencia que los estudiantes en su mayoría son recién egresados del colegio, o no han tenido otra formación superior previa a los estudios de enfermería. En cuanto al ciclo que cursan, el 26.7% son del I ciclo; el 21.5% son del V ciclo; el 20% son del VII ciclo; el 16.4% son del IX ciclo; y el 15.4% son del III ciclo, es decir que el I ciclo cuenta con mayor cantidad de alumnado según la matrícula del 2024-I dividiéndose en 2 grupos de salón.

Tabla N° 3. Reacciones físicas que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.

Reacción Física	Frecuencia	Porcentaje %
Leve	62	31.8
Moderado	110	56.4
Severo	23	11.8
Total	195	100.0

***Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2024.

Del total de elementos analizados (195), el 56.4% presentan reacciones físicas de manera moderada, dentro de ello las reacciones que más predisponen es somnolencia, dolor de cabeza y trastornos del sueño; el 31.8% presentan reacciones físicas leve la reacción que poco frecuente presentan son problemas de digestión, rascarse y morderse la uña; el 11.8%; presentan reacciones físicas de forma severa.

Tabla N° 4. Reacciones psicológicas que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.

Reacciones Psicológicas	Frecuencia	Porcentaje %
Leve	61	31.3
Moderado	104	53.3
Severo	30	15.4
Total	195	100.0

***Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2024.

Del total de elementos analizados (195), el 53.3% presentan reacciones psicológicas de manera moderada, las reacciones que más presentan los estudiantes son inquietud, tristeza, depresión y problemas de concentración; el 31.3% presentan reacciones psicológicas de manera leve, es

decir que las reacciones poco frecuentes son sentimiento de agresividad, ansiedad y depresión; y el 15.4% presentan reacciones psicológicas de manera severa.

Tabla N° 5. Reacciones comportamentales que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2023.

Reacciones Comportamentales	Frecuencia	Porcentaje %
Leve	126	64.6
Moderado	53	27.2
Severo	16	8.2
Total	195	100.0

***Fuente:** Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, 2024.

Del total de elementos analizados (195), el 64.6% presenta reacciones comportamentales de manera leve, es decir que los estudiantes muy pocas presentan estas reacciones; el 27.2% presenta reacciones comportamentales de forma moderado; y el 8.2% presenta reacciones comportamentales de manera severa, tales como aumento y disminución de consumo de alimentos y desgano para realizar sus actividades.

V. DISCUSIÓN

La educación universitaria implicó un periodo de adaptación y cambios durante la formación universitaria, este es una etapa que demanda muchas actividades académicas que llegan a ser percibidas como estresantes provocando algunas reacciones ante ello, por ende, es importante enfatizar este tema ya que se demostraron en diversos estudios que el estrés académico puede influir negativamente en la salud mental de los estudiantes.

Con respecto a los datos sociodemográficos, específicamente en la edad la mayor participación de los universitarios tiene entre 17 a 24 años de edad. Estos datos tienen ligera relación en el estudio de, estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac, en esta investigación se ejecutó un estudio descriptivo, que se hizo, por medio del uso de datos recopilados, que ha sido mediante un cuestionario que se ha desarrollado de manera anónima; los participantes fueron estudiantes que se encuentran alrededor de 21 a 26 años (12), es decir que la edad en promedio en el estudio se evidencia una ligera relación en el intervalo de 21, 22, 23, 24 años, ya que en la población estudiada también se evidenció participantes de ciertas edades.

En relación a las reacciones físicas ante el estrés académico, los resultados han sido determinados en reacciones moderados y leves, con respecto a la reacción física el 56.4% presentan reacciones físicas de manera moderada dentro de ello las reacciones que más predisponen es somnolencia, dolor de cabeza y trastornos del sueño; el 31.8% presentan reacciones físicas leve la reacción que poco frecuente presentan en un porcentaje de los estudiantes son problemas de digestión, rascarse y morderse la uña; en cuanto a la reacción psicológica el 53.3% presentan reacciones psicológicas de manera moderada, las reacciones que más presentan los estudiantes son inquietud, tristeza, depresión y problemas de concentración; el 31.3% presentan reacciones psicológicas de manera leve, es decir que las reacciones poco frecuentes son sentimiento de agresividad, ansiedad y depresión; el 31.3% presentan reacciones psicológicas de manera leve; y con respecto a la reacción comportamental el 64.6% presenta reacciones comportamentales de manera leve; el 27.2% presenta reacciones comportamentales de forma moderado. Estos datos nos llevan a pensar en una posible correlación entre la presentación de nerviosismo y preocupación del estrés y la presencia de reacciones físicas y psicológicas de nivel moderado a alto y las reacciones comportamentales de nivel moderado a leve. Estos resultados son similares a lo publicado por Talavera I, Zela C, Calcina S, Castillo J, en la investigación Impacto de la COVID-19 del estrés en estudiantes universitarios; donde el

grado de estrés está relacionado a los síntomas fue moderado en tanto los varones presentaron en un 19.9% y en las mujeres en un 35.9%, y los síntomas más comunes que manifiestan los alumnos fueron en intensidad en el siguiente orden dolor de cabeza 26.4%, 26.1% mayor necesidad de dormir, 26.1% angustia o desesperación, 25.8% trastornos del sueño, 24.6% dolor de estómago y morderse las uñas 22.0%(13).

Sin embargo, el resultado es distinto a lo que fue publicado por Emiro J, Amador O, y Castañeda T, en la investigación estrés académico en universitarios; donde la dimensión de reacciones físicas, la inquietud mostró un porcentaje alto además que se mostraron algunas diferencias en cuanto a la edad. Para la dimensión de reacciones psicológicas, la somnolencia y mayor necesidad de sueño presentaron los mayores porcentajes y finalmente para la dimensión de reacción comportamental, el ítem que tuvo el mayor porcentaje de presentación ha sido el aumento o reducción del consumo de alimentos, es decir hubo alteración en el apetito (29).

En relación a las reacciones psicológicas, el 53.3% (104) presentan reacciones psicológicas de manera moderada; el 31.3% (61) presentan reacciones psicológicas de manera leve; y el 15.4% (30) presentan reacciones psicológicas de manera severa, es así que se evidenció que la reacción psicológica va en relación de moderada a leve; teniendo así una relación similar en la investigación “Estudio del impacto Psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas”, que siendo los resultados el 79,4% de la población estudiada mostró un comportamiento resiliente, el 20,6 % de universitarios mostraron niveles bajos de resiliencia. En tanto al nivel de estrés evaluado, el 33,3% nivel de estrés normal, mientras que el 66,7 % si mostraron estrés. Según la investigación los universitarios han sido primordial en el enfrentamiento de la propagación de la pandemia, en el momento que ellos dieron el un paso al frente para asumir tareas, esto por otro lado se vieron afectados, mostraron un nivel de estrés elevado de tal manera que se evidenciaron reacciones psicológicas en los estudiantes, debido a que muchos de ellos presentaron puntajes bajos con respecto a la resiliencia y un control bajo frente a este contexto presentado (10). Por otro lado, otra investigación titulada Estrés académico y conductas de salud en universitarios de Lima, indica que el 77% de estudiantes según la escala y el análisis, el nivel de estrés ha mostrado en una intensidad de medianamente alta y alta, por ende, se ha podido reportar un gran porcentaje de las reacciones psicológicas. Por último, los síntomas se relacionaron negativamente con los resultados, por lo que en base a esto es importante realizar estudios constantes para mejorar la calidad de vida y la salud mental

de los universitarios y también realizar programas enfocados a los resultado y disminuir aquellos comportamientos negativos de los estudiantes.(11)

Adicionalmente, se evidenció que los universitarios utilizan y/o ponen en práctica las estrategias de afrontamiento frente a las reacciones del estrés, los universitarios algunas veces buscaban aquellas estrategias tales como, búsqueda de información de la circunstancia y situación estresante, así como también la elaboración de un plan y ejecución de tareas ya que estas actividades han sido los principales estresores.

VI. CONCLUSIONES

- ✓ Respecto al grupo encuestado, se puede concluir que, existe habitualmente una mayoría de sexo femenino en la carrera de enfermería, realidad que se repite en otras universidades. Además, se evidencia que los estudiantes en su mayoría son muy jóvenes, por ende, recién egresados del colegio o no han tenido otra formación superior previa a los estudios de enfermería. Y respecto a la modalidad de estudio, recibe las clases en la modalidad presencial, esta mayoría de presencialidad responde a la naturaleza de la carrera, donde se tiene cursos de especialidad con prácticas tanto en laboratorio como en establecimientos de salud.
- ✓ Respecto al estrés, los estudiantes presentan un niveles de preocupación y nerviosismo de intensidad media a alta, donde las reacciones físicas y psicológicas son las que se presentan en nivel moderado a alto, es decir las reacciones físicas de mayor frecuencia han sido cefalea o migrañas, fatiga cansancio permanente y trastorno del sueño; respecto a las reacciones psicológicas las más comunes han sido la inquietud y sentimientos de depresión y tristeza, a diferencia que las reacciones comportamentales se presenta en niveles de moderado a bajo, pero es importante indicar que también se evidencia dos reacciones de mayor frecuencia, como el aumento o reducción de apetito y el desgano por realizar las tareas académicas y otras responsabilidades en la universidad.
- ✓ Finalmente, resalta que a veces los alumnos buscan afrontar estos factores estresores, pero que no es frecuente, esto respondería al hecho de que los universitarios en su gran mayoría presentan los tipos de reacciones al estrés de nivel moderado, esto nos conlleva a identificar la necesidad de intervenciones del manejo del estrés con mayor frecuencia y sistematización entre los estudiantes de la escuela profesional de enfermería.

VII. RECOMENDACIONES

- ✓ Al responsable de Bienestar Universitario y personal de Psicología, que debe realizar una evaluación e investigaciones en la comunidad universitaria, para identificar los factores, las reacciones y la frecuencia de estrés académico, de tal manera se pueda realizar actividades recreativas, charlas y orientaciones para disminuir el estrés en los estudiantes y mejorar su salud físico y emocional.
- ✓ Se recomienda realizar tutoría universitaria en cuanto al estrés académico, evaluando las reacciones del estrés en base a resultados de la investigación, y de esta manera apoyar en el estado emocional, física del estudiante, mejorando así la calidad de su educación.
- ✓ Se sugiere extender el tamaño de muestra en relación a futuras investigaciones, que muestre de manera más apropiado la población que se estudió, para garantizar un mejor resultado y obtener una conclusión más amplia y de tal manera se pueda intervenir en este problema que presentan los estudiantes.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gonzales-Castillo JR, Varona-Castillo L, Dominguez-Morante MG, Ocaña-Gutierrez VR. Pandemia de la COVID-19 y las Políticas de Salud Pública en el Perú: marzo-mayo 2020. *Rev Salud Pública* [Internet]. 2020;22(2):1–9. Available from: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2020.v22n2/155-163/es>
2. Guillermina N, Villavicencios V, Merino P, Elí F, Ramos E. Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios, COVID-19. *Rev Científica la Univ Cienfuegos* [Internet]. 2020;12:246–51. Available from: <https://orcid.org/0000-0002-9177-6490>
3. González Velázquez L. Estrés Académico En Estudiantes Universitarios Asociados a La Pandemia Por Covid-19. *Rev Espac I+D Innovación más Desarro* [Internet]. 2012;9(25):158–79. Available from: <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>
4. Venancio G. Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Nacional De Lima Metropolitana. *Univ Nac FEDERICO VILLARREAL - LIMA* [Internet]. 2018;1:98. Available from: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>
5. Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad Saude Publica* [Internet]. 2020;36(4):1–10. Available from: <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2020.v36n4/e00054020/es>
6. Atochero V, Rivero C, Pérez-lópez E, Atochero AV. Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. 2021; Available from: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3314/331464460016/331464460016.pdf>
7. Lovón Cueva MA, Cisneros Terrones SA. Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Represent* [Internet]. 2020;8(SPE3). Available from: <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588/1086>
8. Rodríguez I, Fonseca GM, & Aramburú G. Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Argentina Int J Odontostomat* [Internet]. 2020;14(4):639–47. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v14n4/0718-381X-ijodontos-14-04-639.pdf>
9. Estrada Araoz EG, Roque MM, Ramos NAG, Uchasara HJM, En Educación D, Zuloaga Araoz MC, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Avft* [Internet]. 2021;40(1):88–93. Available from: http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
10. Espinosa Y, Mesa D, Díaz Y, Carballo L, Mesa M. Estudio del impacto psicológico de la Covid-19 en estudiantes de ciencias médicas. *Revista cubana de salud publica. Rev Cuba Salud Pública*


- [Internet]. 2020;46:1–17. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v46s1/1561-3127-rcsp-46-s1-e2659.pdf>
11. Damian Carmin LM. ESTRÉS ACADÉMICO Y CONDUCTAS DE SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA [Internet]. Vol. 7, Nature Methods. 2016. 2016 p. Available from: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7708>
 12. Nelida R, Ruiz A. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región . Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19 Academic stress in students of public universities in the Apurímac Region in times of the Covid-19 pandemic. Rev Multidisciplinar Cienc Lat [Internet]. 2021;2215:365–76. Available from: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238/316>
 13. Talavera, I., Zela, C., Calcina, S. y Castillo J. Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. Dominio Las Ciencias [Internet]. 2021;7(4):1673–88. Available from: <https://www.dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2193/4675>
 14. Mariajesuscampos. EL ESTRÉS ACADÉMICO. 2021;1–10. Available from: <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
 15. Torrades S. Estrés y burn out. Offarm [Internet]. 2007;26:104–7. Available from: <http://www.helpguide.org/mental/burn>
 16. Regueiro A. Estrés y como nos afecta. 2557;4(1):88–100. Available from: <https://www.uma.es/media/files/tallerestrés.pdf>
 17. Pozos-radillo E, Preciado-serrano L, Plasencia-campos A. E estrés. Univ Autónoma Metrop - Iztapalapa [Internet]. 2011;54. Available from: [en:https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6850073](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6850073)
 18. Humani Arango F, Mongue Hurtado EL. Universidad Nacional De Huancavelica-Estrés en el personal de enfermería [Internet]. Repositorio Institucional - UNH. 2019. 80 p. Available from: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2755>
 19. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. Eur J Educ Psychol [Internet]. 2010;3(1):75–87. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
 20. González Medina ME y, González Martínez S. Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. Shat [Internet]. 2012;1(2):32–70. Available from: <https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/view/51/45>
 21. Perrotta Fatima D, kloster Kantlen GE. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Repos Inst Univ Catol Argentina [Internet]. 2019;96. Available from: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
 22. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev Psicología [Internet]. 2011;3:18. Available from: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
 23. Supo J. Seminario de Investigación Científica. 30Seminariodeinvestigación [Internet]. 2011;34. Available from: <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>

24. Parreño Urquiza A. Metodología de Investigación en salud [Internet]. Vol. 40, Journal of Rehabilitation Medicine. 2016. 126 p. Available from: [http://cimogsys.esepoch.edu.ec/direccion-publicaciones/public/pdf/13/metodología de la investigación en salud.pdf](http://cimogsys.esepoch.edu.ec/direccion-publicaciones/public/pdf/13/metodología%20de%20la%20investigación%20en%20salud.pdf)
25. Macías AB. El Inventario SISCO del Estrés Académico. Investig Educ Duranguense [Internet]. 2007;(7):89–93. Available from <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
26. Cruz Ortiz M, Pérez Rodríguez M del C, Jenaro Rio C, Flores Robaina N, Torres-Apolo VA. Implicaciones éticas para la investigación: El interminable reto en un mundo que se transforma. Horiz Sanit [Internet]. 2020;19(1). Available from: <https://www.redalyc.org/journal/4578/457868487002/457868487002.pdf>
27. Sánchez PIG. Principios básicos de bioética. Peru Ginecol Rev [Internet]. 2009;55(4):233. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3234/323428194003.pdf>
28. Espinoza Freire IeE, Calva Nagua DX. La ética en las Investigaciones Educativas. La ética en las Inst Educ [Internet]. 2020;12:333–40. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n4/2218-3620-rus-12-04-333.pdf>
29. Restrepo JE. Estrés académico en estudiantes universitarios. Rev Psicoespacios [Internet]. 2020;14:23–47. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8145563>

ANEXOS

ANEXO A: Matriz de Consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	MÉTODOS Y TÉCNICAS
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuáles son las reacciones del estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS: 1. ¿Cuáles son las reacciones físicas de las características del estrés académico en</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar las reacciones del estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2023.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: 1. Determinar síntomas o reacciones físicas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional</p>	<p>No hay una hipótesis establecida porque es un trabajo descriptivo.</p>	<p>V1: Reacciones del estrés académico.</p>	<p>Reacciones Físicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Trastorno en el sueño (insomnio y pesadillas). ● Fatiga crónica (cansancio permanente). ● Dolores de cabeza o migrañas. ● Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. ● Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. ● Somnolencia o mayor necesidad de dormir. 	<p>Tipo de Investigación: Según la intención del investigador: Aplicada.</p> <p>Observacional: Porque no existe intervención del investigador, los datos reflejan la evolución natural de los eventos, ajena a la voluntad del investigador.</p> <p>Transversal: Porque todas las variables son medidas en una sola ocasión; por ello de realizar comparaciones, se trata de muestras independientes.</p> <p>Descriptivo: porque el análisis estadístico, es univariado porque solo describe o estima parámetros en la población de estudio a partir de una muestra.</p> <p>Nivel: Es cuantitativo-descriptivo, porque describe fenómenos sociales o clínicos en una circunstancias temporal</p>

<p>los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja,2023?</p> <p>2. ¿Cuáles son las reacciones psicológicas de las características del estrés académico en los estudiantes</p>	<p>Autónoma de Tayacaja,2023.</p> <p>2. Determinar síntomas o reacciones psicológicas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja,2023.</p> <p>3. Determinar síntomas o reacciones comportamentales de los estudiantes de la Escuela Profesional de</p>			<p>Reacción Psicológicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). ● Sentimiento de depresión y tristeza (decaído). ● Ansiedad, angustia y desesperación. ● Problemas de concentración. ● Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. 	<p>y geográfica determinada; su finalidad es describir y/o estimar parámetros.</p> <p>Diseño: Descriptivo - observacional</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">  <p>O → X1 X2 X3</p> </div> <p>Donde: O: Observación de la variable de Reacciones del estrés. X1: Dimensión de reacción física. X2: Dimensión de reacción psicológica. X3: Dimensión de reacción comportamental.</p>
---	--	--	--	------------------------------	---	--

<p>de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja,2023?</p> <p>3. ¿Cuáles son las reacciones comportamentales de las características del estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja,2023?</p>	<p>Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja,2023.</p>			<p>Reacciones Comportamentales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. ● Aislamiento de los demás ● Desgano para realizar las labores escolares ● Aumento o reducción del consumo de alimentos 	<p>Población: La población estará constituida por los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, que en total son 195 estudiantes, en la que 165 son mujeres y 30 son varones según la lista de matriculados del 2024-I.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Inventario SISCO</p> <p>TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS: Los datos serán procesados en SPSS para su análisis.</p>
---	---	--	--	------------------------------------	---	---

ANEXO C: Consentimiento Informado
CONSENTIMIENTO INFORMADO

El formulario de consentimiento informado se dirige a todos los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja de carrera profesional de Enfermería, por lo cual se les invita a participar en la investigación titulada: **“REACCIONES AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE TAYACAJA” DANIEL HERNANDEZ MORILLO”, 2023.”**

INVESTIGADOR: Huaman Rojas Roger Carlos

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar las reacciones al estrés académico, la participación de este trabajo de investigación es de manera voluntaria, en donde usted tiene la libertad de decidir si desea o no participar, si no desea participar, no se tomará ningún tipo de represalia en contra de su persona, si acepta participar en la investigación se le hará entrega de un cuestionario, que consta de preguntas en relación al estrés académico. Con tu participación obtendremos datos sobre el estrés académico, el cual no tendrá ningún riesgo; físico ni emocional para su persona; los datos brindados serán codificados y no llevará su nombre, así conservaremos su información a fin de proteger su privacidad y su consentimiento. Los datos solo sirven para fines exclusivos para el estudio. Por tanto, se pide que participe en el desarrollo del cuestionario, espero su completa sinceridad.

Nombre del participante:

Firma: Fecha:

ANEXO C: Instrumento de Recolección de Datos

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS **CUESTIONARIO DE REACCIONES AL ESTRÉS ACADÉMICO**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante sus estudios presenciales.

La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

EDAD.....

CICLO QUE CURSA

✓ I ()

✓ III ()

✓ V ()

✓ VII

✓ IX

SEXO.....

✓ Femenino ()

✓ Masculino ()

MODALIDAD DE ESTUDIO

✓ Presencial ()

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

SI	NO
----	----

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

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia inquietaron las siguientes situaciones.

	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayo, mapas conceptuales).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas y exposiciones).					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

4. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Reacciones Físicas/Escala Lickert</i>	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Reacciones Psicológicas/Escala Lickert</i>	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<i>Reacciones Comportamentales/Escala Lickert</i>	(1) Nunca	(2) algunas veces	(3) casi siempre	(4) casi siempre	(5) siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo del consumo de alimentos					

5. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

<i>Estrategias/Escala Lickert</i>	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos a otros).					

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Elogios así mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otro _____ (especifique)					

CUESTIONARIO DE REACCIONES AL ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior durante sus estudios presenciales y semipresenciales.

La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

EDAD... 20

SEXO

CICLO QUE CURSA

- II ()
- IV (✓)
- VI ()
- VIII ()

- Femenino (✓)
- Masculino ()

MODALIDAD DE ESTUDIO

- Presencial ()
- Semipresencial (✓)
- Virtual ()

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

SI	NO
----	----

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

1	2	3	4	5
	/			

3. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia inquietaron las siguientes situaciones.

	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
La competencia con los compañeros del grupo.		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.			X		
La personalidad y el carácter del profesor.			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación).			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayo, mapas conceptuales).			X		
No entender los temas que se abordan en la clase.		X			
Participación en clase (responder a preguntas y exposiciones).		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo.			X		

4. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Reacciones Físicas/Escala Lickert</i>	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X				
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X		

<i>Reacciones Psicológicas/Escala Lickert</i>	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).		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		
<i>Reacciones Comportamentales/Escala Lickert</i>	(1) Nunca	(2) algunas veces	(3) casi siempre	(4) casi siempre	(5) siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.		X			
Aislamiento de los demás.		X			
Desgano para realizar las labores escolares.		X			
Aumento o reducción del consumo del consumo de alimentos		X			

5. En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

<i>Estrategias/Escala Lickert</i>	(1) Nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos a otros).				X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.				X	
Elogios así mismo.				X	
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). <u>cujo</u>					X
Búsqueda de información sobre la situación.			X		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)				X	
Otro _____ (especifique)					

ANEXO D: Fotografía de Aplicación de Encuesta a Estudiantes de Enfermería.



ANEXO D: Base de Datos

2	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
3	DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS					1.FILTRO	2.NIVEL DE PH		3. ESTRESORES								4.A REACCIONES FÍSICAS						
4	Id-Usuario	EDAD	SEXO	CICLO	EDAD DE E	PG1	PG2	PG 3.1	PG 3.2	PG 3.3	PG 3.4	PG 3.5	PG 3.6	PG 3.7	PG 3.8	TOTAL	PG 4A.1	PG 4A.2	PG 4A.3		PG 4A.5	PG 4A.6	TOTAL
4	1	19	2	1	1	SI	3	2	5	4	4	5	2	3	4	29	3	4	5	2	5	4	23
5	2	18	2	1	1	SI	5	4	4	4	5	4	3	3	3	30	1	3	4	1	1	2	12
6	3	18	2	1	1	SI	5	3	5	5	5	5	3	3	4	33	3	4	5	4	5	5	26
7	4	17	2	1	1	SI	3	2	4	2	4	3	3	2	4	24	1	2	2	4	1	4	14
8	5	17	2	1	1	SI	3	1	4	3	4	3	3	2	2	22	2	3	4	4	3	5	21
9	6	24	2	1	1	SI	3	1	4	2	4	4	3	1	4	23	2	1	4	2	3	2	14
10	7	19	2	1	1	SI	4	3	4	5	5	5	5	5	5	37	4	3	4	1	2	3	17
11	8	25	2	1	1	SI	5	3	4	4	3	4	5	4	5	32	3	3	4	4	2	3	19
12	9	20	2	1	1	SI	3	3	4	3	2	3	2	4	5	26	1	2	3	2	2	2	12
13	10	18	2	1	1	SI	5	3	3	4	3	4	3	4	3	27	3	3	3	3	3	3	18
14	11	17	2	1	1	SI	5	3	4	4	5	4	5	2	5	32	3	2	5	1	1	3	15
15	12	17	2	1	1	SI	5	4	3	3	5	4	4	4	4	31	4	4	3	3	1	4	19
16	13	17	1	1	1	SI	3	3	2	3	4	2	3	3	4	24	2	3	1	1	2	2	11
17	14	17	1	1	1	SI	4	3	4	3	3	4	2	3	3	25	1	1	1	2	4	1	10
18	15	23	2	1	1	SI	5	3	4	5	5	4	3	2	3	29	3	2	4	3	3	5	20
19	16	18	2	1	1	SI	4	2	4	3	4	3	2	3	5	26	2	3	4	2	1	5	17
20	17	18	1	1	1	SI	4	2	2	2	3	4	2	3	3	21	2	1	1	1	1	1	7
21	18	17	2	1	1	SI	3	2	4	3	2	3	3	2	4	23	2	3	1	1	2	3	12
22	19	17	1	1	1	SI	3	3	3	3	3	3	4	2	3	24	1	1	3	3	5	3	16
23	20	19	2	1	1	SI	4	2	3	2	3	2	2	3	3	20	3	2	3	2	1	2	13
24	21	17	1	1	1	SI	3	2	3	3	3	2	2	2	2	19	2	1	1	1	2	3	10
25	22	19	2	1	1	SI	4	2	3	2	3	1	2	2	3	18	2	2	1	1	2	2	10
26	23	17	2	1	1	SI	3	3	5	2	3	4	2	3	3	25	3	1	2	1	3	5	15
27	24	18	2	1	1	SI	5	3	4	5	5	4	4	3	4	32	3	4	4	2	4	5	22
28	25	17	1	1	1	SI	3	3	5	4	5	5	2	3	5	32	1	1	3	2	1	3	11
29	26	17	2	1	1	SI	3	3	4	3	4	3	4	2	3	26	1	4	4	1	5	4	19
30	27	19	2	1	1	SI	5	1	1	1	1	1	1	1	1	8	2	2	2	3	3	3	15
31	28	19	2	1	1	SI	3	3	5	3	4	3	3	3	5	29	2	1	4	2	3	4	16
32	29	17	2	1	1	SI	4	2	3	4	4	4	4	3	4	28	2	3	3	2	2	3	15
33	30	30	2	1	1	SI	4	2	3	3	4	4	3	4	3	26	2	4	1	2	1	2	12
34	31	18	2	1	1	SI	4	3	4	4	4	4	4	4	4	31	2	2	3	3	2	2	14
35	32	17	2	1	1	SI	3	3	3	3	4	4	3	2	3	25	2	4	3	2	2	4	17
36	33	20	2	1	1	SI	4	4	4	2	4	4	3	3	5	29	2	2	4	4	2	3	17
37	34	19	2	1	1	SI	3	4	3	3	3	4	4	4	4	29	2	2	3	3	2	3	15
38	35	18	2	1	1	SI	2	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2	2	2	2	2	2	12
39	36	21	2	1	1	SI	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24	1	1	2	2	1	1	8
40	37	25	1	1	1	SI	3	3	1	3	3	3	3	3	3	22	4	3	4	3	4	3	21
41	38	17	2	1	1	SI	3	3	5	3	4	3	5	3	3	29	2	4	1	2	3	3	15
42	39	17	2	1	1	SI	3	2	3	1	3	2	4	2	5	22	2	1	3	2	1	1	10
43	40	17	2	1	1	SI	3	3	3	2	3	3	4	3	4	25	2	2	2	2	2	2	12
44	41	28	1	1	1	SI	3	3	4	3	4	3	2	4	3	26	2	3	2	1	1	2	11
45	42	17	2	1	1	SI	4	3	4	3	4	3	2	4	5	28	2	3	3	2	5	4	19
46	43	18	2	1	1	SI	3	2	3	3	3	3	1	2	3	20	2	2	3	2	1	2	12
47	44	17	2	1	1	SI	3	4	4	3	5	4	3	3	4	30	2	3	2	3	3	3	16
48	45	18	2	1	1	SI	3	3	1	3	3	3	3	3	3	22	3	4	4	2	3	3	19
49	46	19	2	1	1	SI	4	3	2	4	4	2	2	3	2	22	2	2	2	2	1	1	10

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
50	47	17	2	1	1	SI	3	2	3	2	3	2	2	1	2	17	1	1	2	1	1	1	7
51	48	19	2	1	1	SI	4	2	4	3	5	3	3	3	3	26	3	3	4	2	2	4	18
52	49	19	2	1	1	SI	4	4	3	4	3	3	1	1	1	20	1	1	4	3	3	3	15
53	50	18	2	1	1	SI	4	3	4	2	4	3	2	2	3	23	3	4	3	3	2	2	17
54	51	24	2	1	1	SI	3	3	3	2	4	4	2	3	4	25	2	2	2	1	2	1	10
55	52	18	2	1	1	SI	3	4	4	3	4	4	3	3	4	29	3	4	3	2	3	4	19
56	53	21	2	3	1	SI	3	4	4	3	3	4	4	3	5	30	1	2	2	1	2	1	9
57	54	18	2	3	1	SI	3	3	4	4	5	4	5	3	4	32	2	3	2	3	2	2	14
58	55	20	2	3	1	SI	2	3	4	4	4	3	3	3	3	27	2	3	2	2	1	3	13
59	56	18	1	3	1	SI	3	3	4	1	3	3	2	4	3	23	3	3	2	1	3	3	15
60	57	19	2	3	1	SI	4	3	4	3	3	4	3	3	3	26	4	4	4	4	4	4	24
61	58	20	2	3	1	SI	4	3	4	4	4	5	4	5	5	34	2	4	4	1	4	5	20
62	59	23	2	3	1	SI	3	3	5	3	3	3	3	3	3	26	2	3	3	2	2	4	16
63	60	19	2	3	1	SI	3	4	4	3	3	3	2	3	4	26	2	4	4	4	1	4	19
64	61	23	2	3	1	SI	4	3	3	3	3	3	2	3	2	22	2	2	2	2	2	2	12
65	62	19	1	3	1	SI	4	5	5	4	4	3	4	4	5	34	2	1	5	4	3	5	20
66	63	20	2	3	1	SI	4	5	5	4	4	3	4	4	5	34	2	1	5	4	3	5	20
67	64	19	2	3	1	SI	4	4	5	3	2	3	2	1	2	22	4	4	3	2	2	5	20
68	65	18	2	3	1	SI	4	4	4	4	4	4	3	4	3	30	3	3	3	3	2	4	18
69	66	18	2	3	1	SI	4	3	4	3	4	4	4	4	3	29	3	4	4	3	3	4	21
70	67	18	2	3	1	SI	4	2	5	4	5	4	4	5	5	34	3	4	4	4	4	5	24
71	68	18	2	3	1	SI	3	4	3	2	2	4	2	4	4	25	2	2	3	2	1	1	11
72	69	18	2	3	1	SI	4	3	5	3	4	4	3	2	4	28	4	4	4	4	3	4	23
73	70	18	2	3	1	SI	4	3	4	3	5	4	3	3	3	28	3	2	3	3	3	3	17
74	71	18	2	3	1	SI	4	4	4	4	5	5	3	4	4	33	4	4	4	4	4	3	23
75	72	18	2	3	1	SI	5	3	5	4	5	5	4	4	5	35	5	5	2	2	4	5	23
76	73	18	2	3	1	SI	4	4	5	3	4	5	3	4	5	33	4	3	4	2	4	2	19
77	74	18	2	3	1	SI	4	4	4	5	4	4	4	4	4	33	3	2	3	3	3	5	19
78	75	20	2	3	1	SI	4	4	4	5	4	3	2	3	4	29	4	4	2	3	2	4	19
79	76	18	2	3	1	SI	4	5	4	4	4	4	4	4	4	33	3	4	4	3	3	3	20
80	77	18	2	3	1	SI	4	4	3	3	4	4	2	4	2	26	4	4	3	3	2	2	18
81	78	20	2	3	1	SI	4	5	5	4	5	5	5	5	5	39	4	5	3	3	1	1	17
82	79	20	2	3	1	SI	3	4	4	5	4	5	3	4	5	34	3	2	3	4	1	5	18
83	80	19	1	3	1	SI	3	2	4	3	2	2	3	2	3	21	2	2	1	2	2	2	11
84	81	20	2	3	1	SI	4	3	4	4	4	3	3	3	3	27	2	4	3	3	3	3	18
85	82	19	2	3	1	SI	5	5	5	4	5	3	5	3	3	33	5	4	4	3	5	5	26
86	83	21	2	5	1	SI	4	3	4	3	3	3	2	2	2	22	3	3	3	2	2	2	15
87	84	21	2	5	1	SI	4	2	5	3	3	2	2	1	2	20	2	2	2	1	2	2	11
88	85	19	2	5	1	SI	3	3	4	4	4	4	3	3	3	28	3	2	3	2	3	3	16
89	86	19	2	5	1	SI	3	2	4	3	5	4	3	5	4	30	2	2	2	2	2	2	12
90	87	23	2	5	1	SI	4	3	4	3	4	3	3	5	3	28	3	2	2	2	3	5	17
91	88	19	2	5	1	SI	3	2	3	2	3	3	2	1	2	18	3	3	4	4	1	2	17
92	89	20	2	5	1	SI	5	4	4	3	2	2	3	4	2	24	3	2	3	1	1	1	11
93	90	23	1	5	1	SI	3	2	3	3	3	3	2	3	3	22	1	2	2	2	2	4	13
94	91	19	2	5	1	SI	3	3	4	3	3	3	3	3	3	25	3	3	4	3	3	3	19
95	92	19	2	5	1	SI	4	2	4	2	4	3	2	3	3	23	4	4	3	2	4	5	22
96	93	21	2	5	1	SI	4	2	4	1	4	2	3	3	3	22	4	2	4	2	1	4	17
97	94	20	2	5	1	SI	4	3	4	3	4	4	3	3	4	28	3	3	3	3	5	4	21
98	95	24	2	5	1	SI	4	3	4	3	4	4	3	4	3	30	3	3	4	3	4	3	16

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
97	94	20	2	5	1	SI	4	3	4	3	4	4	3	3	4	28	3	3	3	3	5	4	21
98	95	21	2	5	1	SI	3	3	3	3	2	1	3	1	2	18	3	3	4	3	1	2	16
99	96	19	2	5	1	SI	3	2	5	4	3	4	4	2	5	29	2	3	1	3	2	4	15
100	97	18	2	5	1	SI	3	4	5	4	5	5	3	4	5	35	4	3	2	3	4	3	19
101	98	19	1	5	1	SI	3	2	3	4	3	4	4	2	3	25	2	2	3	2	5	2	16
102	99	22	2	5	1	SI	3	1	3	3	2	3	2	2	4	20	4	2	4	1	3	2	16
103	100	19	2	5	1	SI	4	3	4	3	4	3	4	4	4	29	3	4	4	3	2	4	20
104	101	19	2	5	1	SI	4	4	4	4	4	3	3	4	3	29	5	5	5	5	5	5	30
105	102	21	2	5	1	SI	3	5	3	3	3	3	1	3	5	26	1	5	4	3	1	5	19
106	103	21	1	5	1	SI	3	4	4	3	4	4	2	4	3	28	3	2	2	2	3	3	15
107	104	22	1	5	1	SI	3	4	5	3	5	4	2	3	3	29	2	2	2	2	3	3	14
108	105	21	2	5	1	SI	3	4	5	3	4	4	2	3	3	28	2	2	3	2	3	3	15
109	106	20	2	5	1	SI	5	3	4	4	4	4	4	4	4	31	3	4	4	4	4	4	23
110	107	19	1	5	1	SI	3	4	3	2	4	3	2	4	4	26	3	4	4	3	2	4	20
111	108	19	2	5	1	SI	4	3	4	4	3	2	2	3	3	24	2	2	2	3	1	1	11
112	109	22	2	5	1	SI	5	3	5	5	5	5	5	4	5	37	3	2	3	3	1	1	13
113	110	21	2	5	1	SI	5	4	5	4	5	4	4	3	4	33	3	5	4	5	5	5	27
114	111	19	2	5	1	SI	4	3	5	2	5	5	2	3	4	29	2	3	4	1	1	3	14
115	112	19	2	5	1	SI	3	3	3	2	3	2	2	2	2	19	1	2	2	1	1	2	9
116	113	22	2	5	1	SI	5	1	4	2	4	2	2	1	2	18	3	4	5	2	1	3	18
117	114	19	2	5	1	SI	4	3	4	3	4	3	3	3	4	27	2	2	4	4	3	3	18
118	115	19	2	5	1	SI	4	4	3	3	3	3	3	2	3	24	4	3	4	5	5	5	26
119	116	19	2	5	1	SI	3	2	2	1	2	2	1	1	1	12	2	2	1	1	1	2	9
120	117	22	2	5	1	SI	4	3	4	5	4	3	3	4	4	30	4	3	4	3	3	4	21
121	118	20	1	5	1	SI	4	3	3	3	3	3	3	3	3	24	4	4	3	1	1	4	17
122	119	18	2	5	1	SI	4	4	4	2	4	2	3	3	2	24	3	1	2	1	1	1	9
123	120	20	2	5	1	SI	4	3	3	5	4	4	5	4	5	33	5	5	5	5	5	5	30
124	121	19	2	5	1	SI	4	4	4	2	4	4	4	4	4	30	5	5	5	4	5	5	29
125	122	19	2	5	1	SI	3	2	3	1	3	3	3	3	3	21	3	3	4	2	3	4	19
126	123	19	2	5	1	SI	3	2	3	3	4	4	2	3	4	25	2	2	2	2	2	2	12
127	124	22	1	5	1	SI	3	2	3	3	3	4	2	5	2	24	3	3	3	3	3	3	18
128	125	23	2	7	1	SI	4	4	3	2	3	3	2	4	5	26	3	2	3	2	2	2	14
129	126	28	2	7	1	SI	2	3	4	4	4	3	4	3	2	27	4	3	4	4	3	5	23
130	127	26	2	7	1	SI	3	3	3	3	4	4	4	4	4	29	1	2	2	3	3	2	13
131	128	22	2	7	1	SI	2	2	3	3	3	3	2	2	3	21	2	2	2	3	1	3	13
132	129	28	1	7	1	SI	3	5	4	5	5	5	4	5	3	36	1	2	2	2	1	2	10
133	130	23	2	7	1	SI	3	3	3	3	3	3	4	3	4	26	3	4	4	3	4	3	21
134	131	21	2	7	1	SI	3	4	3	3	5	5	2	4	2	28	1	3	3	3	1	1	12
135	132	22	2	7	1	SI	4	3	4	5	4	2	3	4	4	29	4	5	2	1	2	2	16
136	133	21	2	7	1	SI	2	4	5	3	5	4	2	4	2	29	2	2	3	2	2	3	14
137	134	21	2	7	1	SI	2	4	5	3	5	4	2	4	2	29	2	3	3	2	1	3	14
138	135	22	2	7	1	SI	3	4	5	3	4	3	3	2	1	25	3	4	3	3	2	1	16
139	136	20	1	7	1	SI	2	3	3	4	4	4	4	4	3	29	3	2	2	2	2	3	14
140	137	20	2	7	1	SI	3	4	4	3	4	2	4	5	3	29	5	4	3	3	5	5	25
141	138	21	1	7	1	SI	4	5	4	4	4	3	3	2	3	28	2	1	3	2	1	2	11
142	139	22	2	7	1	SI	4	4	4	4	4	3	3	3	3	28	4	2	2	1	2	2	13
143	140	28	2	7	1	SI	3	3	3	3	2	3	2	2	3	21	2	3	3	1	2	2	13
144	141	21	2	7	1	SI	5	4	2	5	4	4	3	3	3	28	3	2	2	3	3	3	16

145	142	30	2	7	1	SI	2	3	4	3	5	5	5	4	4	33	2	1	3	3	3	13	
146	143	22	1	7	1	SI	3	3	3	3	4	3	3	2	2	23	2	3	2	1	1	2	11
147	144	27	2	7	1	SI	5	1	3	2	4	1	2	1	3	17	2	5	4	1	1	1	14
148	145	20	2	7	1	SI	2	2	2	1	2	3	2	3	2	17	1	1	1	1	1	1	6
149	146	21	1	7	1	SI	3	2	3	2	2	2	2	3	2	18	1	1	1	1	1	1	6
150	147	21	2	7	1	SI	3	2	2	2	2	2	2	2	2	16	4	4	4	4	4	4	24
151	148	30	1	7	1	SI	3	5	5	5	3	3	5	3	2	31	4	4	4	3	3	4	22
152	149	21	2	7	1	SI	1	3	5	5	2	2	3	5	5	30	3	3	1	1	1	1	10
153	150	21	1	7	1	SI	5	1	3	3	2	1	5	3	2	20	2	1	2	3	2	2	12
154	151	21	2	7	1	SI	4	2	3	3	3	2	3	2	3	21	2	2	3	3	2	3	15
155	152	23	2	7	1	SI	2	4	3	3	3	3	3	4	3	26	1	1	2	2	1	1	8
156	153	21	2	7	1	SI	3	4	4	3	3	3	3	3	3	26	2	2	2	2	2	2	12
157	154	31	2	7	1	SI	3	1	4	3	4	3	3	3	2	23	1	2	2	1	1	2	9
158	155	21	2	7	1	SI	4	4	3	4	3	3	3	4	4	28	1	4	2	1	3	1	12
159	156	20	2	7	1	SI	5	3	5	4	5	3	2	3	4	29	4	5	5	2	4	5	25
160	157	25	2	7	1	SI	4	5	4	1	5	5	4	3	4	31	5	3	5	3	1	5	22
161	158	22	2	7	1	SI	3	3	4	4	3	4	3	4	3	28	3	3	4	3	3	3	19
162	159	22	2	7	1	SI	3	2	2	3	2	3	2	2	2	18	2	2	3	2	3	2	14
163	160	21	2	7	1	SI	3	3	4	3	4	4	2	3	3	26	3	2	3	3	1	3	15
164	161	22	2	7	1	SI	4	4	5	4	4	4	5	4	5	35	3	2	5	4	3	5	22
165	162	21	2	7	1	SI	4	4	4	4	5	4	2	4	4	32	3	3	4	1	1	3	15
166	163	23	2	7	1	SI	3	2	4	3	5	5	3	2	3	27	2	3	4	3	3	4	19
167	164	30	1	9	1	SI	4	2	4	4	4	3	3	3	4	27	2	3	2	4	1	3	15
168	165	23	2	9	1	SI	4	3	4	3	3	3	4	3	4	27	4	4	4	2	3	4	21
169	166	21	2	9	1	SI	3	2	3	3	3	3	3	3	3	23	2	2	3	2	2	3	14
170	167	22	2	9	1	SI	2	2	4	2	4	3	2	5	5	27	2	3	3	1	1	1	11
171	168	21	2	9	1	SI	3	3	4	3	4	3	3	3	4	27	2	4	3	3	1	4	17
172	169	22	2	9	1	SI	2	2	3	3	3	3	3	3	3	23	2	2	3	2	1	2	12
173	170	22	2	9	1	SI	4	3	4	3	4	4	3	3	3	27	3	3	4	4	4	4	22
174	171	20	2	9	1	SI	5	3	5	3	4	4	3	3	4	29	3	4	4	3	3	5	22
175	172	23	1	9	1	SI	4	3	5	3	3	3	2	3	4	26	4	4	4	5	5	5	27
176	173	28	2	9	1	SI	4	2	3	4	3	4	4	3	4	27	4	3	3	4	4	3	21
177	174	20	2	9	1	SI	4	3	5	3	4	3	4	3	5	30	5	3	4	3	3	5	23
178	175	21	2	9	1	SI	3	2	5	3	4	2	4	3	3	26	3	2	2	2	1	2	12
179	176	20	2	9	1	SI	4	3	3	2	4	3	2	2	2	21	3	1	3	1	3	3	14
180	177	20	2	9	1	SI	4	3	4	3	3	3	3	3	3	25	3	3	5	4	5	5	25
181	178	22	1	9	1	SI	3	3	2	4	5	4	3	3	4	28	1	3	4	3	5	3	19
182	179	24	1	9	1	SI	1	1	4	1	3	1	1	1	1	13	2	3	3	1	1	3	13
183	180	26	2	9	1	SI	4	4	4	3	5	4	3	2	3	28	2	2	3	2	2	3	14
184	181	22	2	9	1	SI	3	4	3	4	3	3	4	5	4	29	5	3	4	3	5	5	25
185	182	25	2	9	1	SI	3	2	3	2	4	4	2	4	4	25	2	3	3	1	1	1	11
186	183	22	2	9	1	SI	3	3	4	3	2	4	4	4	3	27	3	3	4	4	3	4	21
187	184	21	2	9	1	SI	3	3	4	1	4	2	1	4	4	23	1	1	1	1	1	1	6
188	185	21	2	9	1	SI	2	3	4	2	4	1	3	3	2	22	2	3	1	1	3	2	12
189	186	21	2	9	1	SI	4	4	4	3	3	4	3	4	5	30	4	3	2	3	2	3	17
190	187	22	2	9	1	SI	4	4	4	2	4	3	4	3	4	28	4	4	4	2	3	5	22
191	188	26	2	9	1	SI	4	3	4	3	5	3	2	3	3	26	2	3	3	1	4	4	17
192	189	22	2	9	1	SI	3	2	3	2	3	2	2	2	3	19	2	4	4	3	1	3	17
193	190	23	1	9	1	SI	2	3	4	4	3	2	2	4	4	26	2	3	4	2	2	3	16
194	191	21	2	9	1	SI	1	3	3	1	4	2	2	4	3	22	3	2	4	1	1	2	13
195	192	22	2	9	1	SI	2	2	3	3	2	2	2	3	3	20	2	2	3	2	2	2	13
196	193	23	2	9	1	SI	1	3	4	2	2	1	2	1	3	18	1	1	1	1	1	1	6
197	194	21	2	9	1	SI	3	2	3	3	3	3	2	3	4	23	3	2	3	2	2	3	15
198	195	24	2	9	1	SI	2	3	3	2	4	3	4	3	4	26	4	5	4	3	2	5	23

0	1	2	HH	HB	HC	HD	HE	HF	HG	HD	HI	HJ	HK	HL	HM	HN	HO	
ESTRÉS ACADÉMICO																		
4.B REACCIONES PSICOLÓGICAS						4.C REACCIONES COMPORTAMENTALES					5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO							
PG4B.1	PG4B.2	PG4B.3	PG4B.4	PG4B.5	TOTAL	PG4C.1	PG4C.2	PG4C.3	PG4C.4	TOTAL	PG5.1	PG5.2	PG5.3	PG5.4	PG5.5	PG5.6	TOTAL	
4	3	3	3	3	16	3	3	2	3	11	3	2	3	4	3	4	4	19
3	3	3	3	1	13	1	2	2	2	7	4	4	4	3	4	4	4	23
4	4	5	4	3	20	3	2	4	4	13	3	4	2	4	3	4	4	20
2	2	3	3	1	11	1	2	3	2	8	3	4	2	3	4	3	4	19
3	4	4	4	4	19	3	4	4	4	15	2	3	2	1	3	3	1	12
3	3	3	3	2	14	2	2	3	4	11	2	4	3	3	4	3	3	19
3	4	4	2	3	16	2	2	3	2	9	3	2	3	3	4	3	3	18
3	3	3	3	3	15	2	1	3	4	10	4	3	3	1	3	3	3	17
3	2	3	2	1	11	1	2	2	2	7	2	4	4	1	3	3	3	17
3	2	3	2	3	13	3	4	3	2	12	3	4	2	3	4	3	3	19
3	4	4	4	3	18	2	1	1	1	5	3	5	4	2	5	4	4	23
3	3	4	3	2	15	1	4	2	4	11	2	2	3	1	4	2	2	14
2	3	3	3	2	13	2	1	2	2	7	3	3	2	2	3	2	2	15
1	1	1	3	2	8	2	1	2	3	8	5	4	4	1	5	4	4	23
2	4	5	3	3	17	2	2	2	2	8	3	4	5	3	3	2	2	20
2	4	4	4	3	17	2	2	3	4	11	3	4	2	2	4	4	4	19
1	3	3	2	1	10	1	2	2	2	7	2	4	2	2	3	2	4	17
2	3	3	3	3	14	2	1	2	2	7	4	3	3	3	2	1	1	16
5	5	4	1	1	16	2	2	2	5	11	4	3	2	3	3	3	3	18
2	3	3	3	3	14	1	1	1	2	5	2	4	3	2	3	4	4	18
2	3	3	2	2	12	2	2	2	2	8	3	4	4	3	3	3	3	20
2	1	2	2	2	9	1	2	2	2	7	5	5	5	3	3	3	3	24
3	2	4	4	1	14	1	2	3	3	9	4	4	4	5	4	3	3	24
4	4	3	3	3	17	2	3	4	4	13	3	3	4	3	4	4	2	19
2	2	2	2	2	10	1	3	1	1	6	5	5	5	2	4	5	5	26
4	5	4	3	4	20	2	2	2	3	9	3	4	4	3	5	1	1	20
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	4	3	3	3	2	3	3	18
2	2	3	3	3	13	1	1	2	3	7	3	3	3	4	4	4	4	21
2	2	2	3	3	12	2	2	2	3	9	2	2	3	3	3	2	2	15
2	2	1	2	1	8	2	2	2	1	7	2	4	4	3	4	3	3	20
2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	7	2	2	2	2	2	2	2	12
2	3	2	3	2	12	1	2	2	2	7	2	3	3	2	2	3	3	15
2	3	2	3	3	13	2	2	2	2	8	2	3	3	2	3	2	2	15
3	2	3	5	3	16	2	3	4	2	11	2	1	1	1	2	3	3	10
3	3	3	3	3	15	2	2	2	2	8	4	4	4	4	4	4	4	24
4	1	2	1	1	9	1	2	2	1	6	3	3	3	1	1	1	1	12
4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	16	3	3	3	3	3	3	3	18
3	4	4	4	2	17	1	2	2	2	7	3	2	2	1	2	1	1	11
2	2	2	3	1	10	1	2	2	2	7	1	4	5	3	4	4	4	21
2	3	3	3	1	12	1	2	2	1	6	4	3	2	4	4	4	4	21
3	3	3	2	1	12	2	1	1	2	6	2	4	3	2	5	3	3	19
2	3	3	2	2	12	1	3	2	2	8	3	2	2	2	2	2	2	13
2	2	2	3	2	11	2	2	2	3	9	2	5	5	3	4	4	4	23
3	3	3	3	3	15	2	2	2	3	9	4	4	3	3	4	3	3	21
2	4	4	4	4	18	2	3	2	4	11	4	3	2	2	2	4	4	17
2	2	2	2	1	9	1	2	2	2	7	4	4	2	3	4	4	4	21
2	1	2	3	1	9	1	1	1	1	4	3	4	3	2	3	3	3	18
3	3	3	4	2	15	1	2	2	3	8	2	2	2	1	2	2	2	11
4	4	4	4	1	17	4	3	3	3	13	4	4	4	4	4	4	3	23
3	3	3	3	2	14	1	1	4	2	8	4	3	2	4	4	4	3	20
2	2	2	3	1	10	2	1	2	1	6	4	4	5	2	2	2	2	19
3	3	4	3	3	16	2	2	2	2	8	3	3	3	3	3	3	3	18
2	2	3	2	3	12	5	2	3	4	14	4	5	5	5	5	4	4	28
4	2	3	3	2	14	3	2	4	3	12	5	3	3	3	3	3	3	20
2	2	1	2	2	8	1	1	2	2	6	2	3	2	2	3	2	2	14

X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO
2	2	1	2	2	9	1	1	2	2	6	2	3	2	2	3	2	14
2	3	3	3	2	13	2	3	1	2	8	2	1	3	2	2	3	13
3	4	4	4	4	19	2	3	3	4	12	2	2	2	2	2	2	12
2	3	3	4	3	15	2	1	2	2	7	2	3	2	2	2	1	12
4	4	4	4	3	18	2	4	3	3	12	3	3	3	3	3	3	18
4	2	3	3	1	13	2	2	2	1	7	4	4	4	4	4	4	24
3	3	3	3	2	14	1	2	2	2	7	3	4	3	1	3	3	17
4	3	4	3	3	17	2	3	4	3	12	4	3	2	3	3	3	18
4	4	4	4	3	17	2	3	4	3	12	4	3	2	2	2	2	15
5	4	3	4	3	19	1	5	4	5	15	4	5	3	2	3	5	22
3	3	3	3	2	14	2	3	4	5	14	4	2	3	3	3	3	18
4	4	4	4	4	19	2	2	4	4	12	3	3	2	3	3	3	17
3	4	5	5	3	20	3	2	2	5	12	3	4	2	1	3	3	16
2	2	2	2	2	10	1	1	1	1	4	2	4	5	5	4	3	23
3	4	4	4	4	18	2	3	2	2	9	3	3	2	2	2	2	14
3	4	3	4	4	18	4	4	4	4	16	3	4	4	4	4	4	23
4	4	4	3	4	19	3	4	3	3	13	3	3	3	4	4	3	20
5	5	5	5	4	22	2	4	5	3	14	4	3	5	2	2	2	18
4	4	4	4	3	17	2	2	2	3	9	3	3	2	1	3	2	14
3	3	3	4	4	17	2	3	4	3	12	2	3	4	3	5	3	20
4	4	4	3	2	14	1	2	3	4	10	4	3	3	2	2	3	17
4	4	4	4	3	19	2	2	3	3	10	3	3	1	2	4	3	16
3	4	4	3	3	17	2	2	2	2	8	3	3	3	3	3	3	18
3	3	3	4	4	16	4	3	3	3	13	4	4	5	5	5	5	28
3	5	5	5	3	21	5	4	5	5	19	4	2	4	5	3	4	22
2	2	2	2	2	10	1	2	1	1	5	1	2	2	2	1	2	10
3	3	3	3	2	14	1	2	2	2	7	4	4	3	3	4	4	22
5	5	5	5	5	25	5	3	4	5	17	3	3	3	3	3	3	18
3	3	3	3	2	13	2	2	1	3	8	3	3	3	3	3	3	17
1	2	2	2	2	9	1	2	1	1	5	5	5	5	5	5	3	28
2	2	3	2	2	12	1	2	2	3	8	4	4	4	3	3	3	21
2	2	1	2	2	8	1	1	2	2	6	2	2	1	1	1	2	10
3	3	3	3	2	13	1	2	2	4	9	3	3	3	1	4	4	18
2	2	3	3	1	11	1	2	2	2	7	2	4	4	5	3	3	21
2	3	2	3	1	11	2	1	3	2	8	3	2	1	1	2	3	12
2	3	1	2	1	9	2	1	2	4	9	3	3	1	2	4	1	14
3	3	4	3	2	15	2	2	1	2	7	4	3	5	5	4	3	24
3	4	4	3	2	13	2	2	2	3	9	2	3	4	4	4	3	21
3	4	3	3	2	15	2	1	2	1	6	2	3	5	3	5	3	21
2	3	4	4	2	17	2	1	3	3	9	3	2	2	3	2	3	15
2	3	3	3	1	11	1	3	3	3	10	4	4	5	3	3	4	23
4	4	4	3	3	19	4	2	2	2	10	4	1	5	3	4	3	20
3	3	3	3	2	14	2	2	3	2	9	4	4	3	4	5	3	23
2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	4	3	4	2	4	4	21
4	4	4	3	3	14	4	2	3	3	11	2	1	2	3	2	3	13
4	4	3	4	3	18	2	4	2	4	12	4	3	2	3	2	2	16
4	4	4	3	4	19	2	4	2	5	13	5	3	2	2	2	2	16
5	5	5	5	5	25	2	5	5	5	17	5	5	5	3	5	4	27
3	3	2	2	2	11	1	1	2	3	7	4	5	4	3	4	4	24
2	2	2	2	2	11	2	3	2	2	9	4	3	4	2	3	1	17
3	3	3	3	3	14	2	3	2	2	9	4	3	4	2	3	1	17
4	4	4	4	4	20	4	4	4	4	16	3	2	4	4	4	4	21
4	4	5	4	4	21	3	5	4	4	16	4	4	3	2	3	2	18
3	2	2	3	1	11	1	1	2	2	6	4	3	5	4	4	4	24
3	3	3	3	3	14	2	1	3	2	8	3	3	5	4	3	2	20
4	5	5	5	4	23	3	5	3	5	16	4	4	4	4	5	5	26
3	3	3	3	2	12	1	1	2	2	6	3	4	3	2	2	2	16
1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	8	3	3	3	3	2	3	17

X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO
4	5	5	5	4	23	3	5	3	5	16	4	4	4	4	5	5	26
3	3	3	2	1	12	1	1	2	2	6	3	4	3	2	2	2	16
1	2	2	2	2	9	2	2	2	2	8	3	3	3	3	2	3	17
3	5	5	5	1	19	1	2	4	4	11	2	2	3	1	2	2	12
3	3	3	3	2	14	2	2	2	3	9	3	3	3	4	4	3	20
4	5	5	5	4	23	4	4	4	4	16	4	3	4	2	3	2	18
2	2	1	2	1	8	1	1	1	1	4	4	5	5	3	5	5	27
2	3	2	3	4	14	3	4	3	4	14	3	4	3	3	3	4	20
2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	1	5	1	15
3	2	1	3	2	11	2	2	2	2	8	2	2	2	1	3	1	11
4	4	4	4	4	20	5	2	5	5	17	4	4	4	2	1	1	16
3	3	3	5	5	19	4	4	4	4	16	4	4	4	3	3	4	22
2	2	3	3	3	13	3	2	3	2	10	2	3	3	1	2	3	14
2	2	2	2	1	9	1	1	2	2	6	4	4	4	4	4	4	24
3	3	3	4	1	14	2	2	2	2	8	3	4	1	5	5	5	23
2	2	2	3	1	10	1	2	1	2	6	4	4	5	3	4	4	24
3	4	4	3	2	16	2	3	3	4	12	3	3	3	4	4	4	21
3	2	2	2	2	12	1	2	2	1	6	4	4	4	3	4	4	23
2	3	3	3	3	14	2	2	2	2	8	4	4	4	5	3	4	24
1	2	1	1	1	6	1	1	1	2	5	5	5	5	3	5	3	26
3	4	3	4	3	17	2	1	3	3	9	2	3	3	2	3	2	15
1	2	2	2	2	9	2	1	2	4	9	4	4	5	1	2	2	18
3	5	5	4	3	20	2	1	2	4	9	3	3	4	3	4	5	22
1	4	4	3	2	14	4	2	2	2	10	5	3	3	1	2	2	16
1	2	2	2	2	9	2	1	2	2	7	5	3	4	1	2	3	18
3	3	2	2	2	12	2	1	2	2	7	2	3	4	4	3	3	19
3	2	2	3	3	13	2	2	3	3	10	3	4	2	2	3	3	17
3	4	4	5	2	18	2	2	4	4	12	2	3	1	1	1	2	10
2	2	2	2	1	9	1	1	1	1	4	2	1	1	1	4	1	10
3	2	2	2	2	11	2	3	2	2	9	4	4	3	3	2	3	19
4	3	2	3	2	14	2	1	1	1	5	5	4	2	2	4	2	19
3	3	2	2	1	11	1	2	2	1	6	4	3	2	2	3	3	17
3	3	2	3	2	13	2	2	3	3	10	3	3	3	2	2	1	14
2	2	2	2	3	11	2	1	2	3	8	1	2	2	1	2	1	9
2	2	3	4	4	15	1	1	1	5	8	1	2	2	3	2	4	14
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6
1	1	2	2	1	7	1	1	1	1	4	4	4	2	1	2	1	14
3	2	2	3	2	12	2	2	2	1	7	4	4	3	2	3	3	19
3	3	2	2	2	12	2	3	4	3	12	3	2	3	2	2	2	14
1	1	1	2	1	6	1	1	1	1	4	4	4	5	3	5	5	26
3	3	2	2	1	11	1	1	2	1	5	3	5	5	4	4	3	24
2	3	2	3	3	13	2	3	2	3	10	3	2	3	2	4	3	17
2	3	2	2	2	11	2	3	3	2	10	3	2	4	2	3	3	17
2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	4	4	4	3	4	3	22
1	2	2	3	1	9	1	1	1	1	4	2	3	3	2	2	2	15
4	4	4	3	4	19	3	4	5	4	16	1	4	4	4	4	4	21
4	3	4	2	4	17	2	2	2	3	9	3	2	1	5	1	1	13
3	4	4	5	1	17	1	1	2	3	7	2	3	4	3	4	4	20
4	4	3	3	3	17	3	3	4	3	13	3	4	4	3	3	2	19
2	3	2	3	2	12	2	3	2	2	9	2	2	2	2	2	2	12
3	3	3	2	2	13	2	2	1	2	7	3	2	2	3	3	2	15
5	5	5	5	4	24	4	3	5	5	17	4	4	4	3	2	2	19
4	3	3	2	1	13	1	2	2	2	7	5	4	5	4	4	5	27
3	3	3	3	3	15	2	2	3	3	10	2	3	2	2	3	3	15
2	2	2	4	1	11	3	1	3	2	9	4	2	3	2	2	2	15
4	4	4	4	4	18	3	1	2	3	9	4	3	2	1	2	2	14
3	2	3	4	2	14	1	1	2	2	6	3	4	4	5	4	3	23
2	3	3	1	2	11	2	1	2	2	7	4	4	4	1	3	3	19

4	3	3	2	1	13	1	2	2	2	7	5	4	5	4	4	5	27
3	3	3	3	3	15	2	2	3	3	10	2	3	2	2	3	3	15
2	2	2	4	1	11	3	1	3	2	9	4	2	3	2	2	2	15
4	4	4	2	4	18	3	1	2	3	9	4	3	2	1	2	2	14
3	2	3	4	2	14	1	1	2	2	6	3	4	4	5	4	3	23
2	3	3	1	2	11	2	1	2	2	7	4	4	4	1	3	3	19
3	3	2	2	2	12	2	2	2	2	8	3	3	4	2	3	2	17
3	2	2	2	2	11	1	1	1	1	4	4	3	5	4	3	2	21
3	4	4	3	3	17	3	3	3	3	12	4	4	4	3	3	3	21
3	4	4	4	4	19	3	2	4	3	12	4	3	3	3	3	3	19
3	3	3	3	3	15	2	1	2	2	7	2	4	4	2	3	2	17
3	3	2	3	2	13	2	3	2	2	9	2	4	2	1	2	3	14
3	4	4	3	2	16	3	4	4	5	16	4	4	4	3	4	3	22
2	2	2	3	1	10	1	1	2	3	7	3	4	3	2	3	3	18
3	3	3	2	1	12	1	1	2	2	6	4	4	3	3	3	3	20
5	4	4	5	4	22	4	2	3	4	13	4	3	2	1	3	3	16
3	5	3	5	3	19	4	3	4	3	14	1	4	2	4	3	4	18
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	4	4	3	1	3	3	18
3	4	4	3	2	16	1	2	2	2	7	4	4	4	4	3	4	23
3	3	2	2	4	14	2	3	2	4	11	3	4	3	5	4	3	22
2	3	2	2	1	10	2	1	1	1	5	2	4	3	2	3	3	17
3	4	4	4	3	18	2	2	2	2	8	3	3	3	2	3	3	17
1	2	2	2	2	9	2	2	1	1	6	4	4	4	2	2	1	17
2	2	2	1	1	8	1	2	3	2	8	4	4	5	5	4	3	25
4	3	3	4	3	17	3	3	3	2	11	4	3	3	3	2	3	18
4	4	4	4	4	20	2	2	3	3	10	3	3	3	2	2	2	15
2	3	3	3	2	13	2	2	2	2	8	3	2	4	1	4	3	17
3	4	4	4	2	17	1	2	2	4	9	3	2	3	2	4	3	17
2	2	3	2	2	11	1	2	1	3	7	2	3	5	4	4	3	21
2	2	2	2	2	10	1	2	2	2	7	3	3	4	1	2	2	15
2	2	2	2	2	10	2	1	2	1	6	2	2	3	2	2	3	14
1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	4	4	4	2	4	3	21
2	2	2	2	2	10	2	1	2	2	7	2	4	5	3	3	2	19
3	3	4	4	4	18	3	2	4	2	11	3	3	4	2	3	4	19

