

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Enfermería



TESIS

Estrés académico derivado de la enseñanza virtual y estrategias de afrontamiento
en estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial
Andahuaylas, 2021

Presentado por:

Bach. JOEL MEZAC ZAVALA GUTIÉRREZ

Bach. ALEX GONZALES GÓMEZ

Para optar el título profesional de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Andahuaylas – Apurímac – Perú 2022

Tesis

Estrés académico derivado de la enseñanza virtual y estrategias de afrontamiento
en estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial
Andahuaylas, 2021

Línea de investigación:

Salud Pública

Asesor:

Dra. Rocío Cahuana Lipa



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO DERIVADO DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL Y
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES,
FILIAL ANDAHUAYLAS, 2021**

Presentado por los Bach. **JOEL MEZAC ZAVALA GUTIÉRREZ** y **ALEX
GONZALES GÓMEZ**; para optar el título de: **LICENCIADO EN ENFERMERÍA.**

Sustentado y aprobado 30 de julio de 2022 ante el jurado:

Presidente : Mag. Juana Regina Serrano Utani

Primer Miembro : Mag. Ruty Damian Paniagua

Segundo Miembro: Mag. Bertha Milagros Palomino Buleje

Asesor : Dra. Rocío Cahuana Lipa

Dedicatoria

Para nuestros padres, quienes creyeron en todo momento en nosotros y nos apoyaron incondicionalmente hasta vernos realizados como profesionales.

Agradecimiento

Agradecer a Dios Todopoderoso, por permitirnos seguir viviendo a pesar de esta época tan difícil, también agradecer a nuestros maestros y muy en especial a nuestra asesora Dra. Rocío Cahuana Lipa; por estar al pendiente en todo momento de nosotros.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
PORTADA	i
POS PORTADA	ii
PÁGINA DE JURADOS	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE DE CONTENIDO	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
ACRÓNIMOS	xii
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xvi
INTRODUCCIÓN	xv
CAPÍTULO I.....	16
PLAN DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	16
1.2 Identificación y formulación de problemas.....	19
1.2.1 Problema general.....	19
1.2.2 Problemas específicos.....	19

1.3 Justificación de la investigación.....	20
1.4 Objetivos de la investigación	21
1.4.1 Objetivo general.....	21
1.4.2 Objetivo específicos.....	21
1.5 Delimitación de la investigación.....	21
1.5.1 Espacial.....	22
1.5.2 Temporal.....	22
1.5.3 Social.....	22
1.5.4 Conceptual.....	22
1.6 Viabilidad de la investigación	22
1.7 Limitaciones de la investigación	23
CAPÍTULO II.....	25
MARCO TEÓRICO.....	25
2.1 Antecedentes de investigación.....	25
2.1.1 A nivel internacional	25
2.1.2 A nivel nacional	28
2.1.3 A nivel regional y local	30
2.2 Bases teóricas.....	32
2.3 Marco conceptual	47
CAPÍTULO III.....	49
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	49
3.1 Hipótesis.....	49
3.1.1 Hipótesis general.....	49
3.1.2 Hipótesis específicas.....	49

3.2 Método.....	50
3.3 Tipo de investigación.....	50
3.4 Nivel o alcance de investigación.....	51
3.5 Diseño de investigación.....	51
3.6 Operacionalización de variables.....	53
3.7 Población, muestra y muestreo.....	55
3.8 Técnicas e instrumentos.....	58
3.9 Consideraciones éticas.....	61
3.10 Procesamiento estadístico.....	62
CAPÍTULO IV.....	65
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	65
4.1 Resultados.....	65
4.2 Discusión de resultados.....	76
4.3 Prueba de Hipótesis.....	80
CONCLUSIONES.....	86
RECOMENDACIONES.....	87
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	88
Recursos.....	88
Cronograma de actividades.....	88
Presupuesto.....	89
Financiamiento.....	89
BIBLIOGRAFÍA.....	90
ANEXOS.....	95
Matriz de consistencia.....	96
Instrumento de recolección de información.....	100

Evidencias.....	104
Consentimiento y asentimiento informado.....	108

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Escala de respuestas tipo Likert variable “X”	41
Tabla 2 Escala de respuestas tipo Likert variable “Y”	45
Tabla 3 Población del estudio.....	55
Tabla 4 Estratificación de la muestra	57
Tabla 5 Confiabilidad de Alpha de Cronbach.....	60
Tabla 6 Alfa de Cronbach.....	60
Tabla 7 Fiabilidad: Variable “X”	61
Tabla 8 Fiabilidad: Variable “Y”.....	61
Tabla 9 Generalidades.....	65
Tabla 10 Género de la muestra.....	65
Tabla 11 Estado civil de los universitarios.....	66
Tabla 12 Edades de la muestra.....	66
Tabla 13 Hijos viven con Usted.....	67
Tabla 14 Número de hijos de la muestra.....	67
Tabla 15 Ciclo de los universitarios.....	67
Tabla 16 Frecuencias de la variable estrés académico.....	68
Tabla 17 Frecuencias del afrontamiento de estrés.....	69
Tabla 18 Frecuencias de las obligaciones académicas	70
Tabla 19 Frecuencias de las perspectivas del futuro.....	71
Tabla 20 Frecuencias de dificultades interpersonales.....	72
Tabla 21 Frecuencias de la expresión y comunicación de ideas propias	73

Tabla 22 Nivel alcanzado del estrés académico.....	74
Tabla 23 Nivel alcanzado de las estrategias de afrontamiento del estrés académico	75
Tabla 24 Prueba de normalidad: Kolmogorov-Smirnov para la muestra	80
Tabla 25 Significancia y correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.....	81
Tabla 26 Significancia y correlación entre las obligaciones académicas y las estrategias de afrontamiento.....	82
Tabla 27 Significancia y correlación entre las perspectivas del futuro y las estrategias de afrontamiento.....	83
Tabla 28 Significancia y correlación entre las dificultades interpersonales y las estrategias de afrontamiento.....	84
Tabla 29 Significancia y correlación entre la expresión y comunicación de ideas propias y las estrategias de afrontamiento.....	85
Tabla 30 Cronograma del estudio.....	88

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Organigrama institucional.	46
Figura 2 Diseño del estudio	52
Figura 3 Frecuencias de la variable estrés académico	68
Figura 4 Frecuencias del afrontamiento de estrés	69
Figura 5 Frecuencias de las obligaciones académicas	70
Figura 6 Frecuencias de las perspectivas del futuro	71
Figura 7 Frecuencias de dificultades interpersonales	72
Figura 8 Frecuencias de la expresión y comunicación de ideas propias	73
Figura 9 Nivel alcanzado del estrés académico	74
Figura 10 Nivel alcanzado de las estrategias de afrontamiento del estrés académico	75

ACRÓNIMOS

OMS	:	Organización Mundial de la Salud
MINSA	:	Ministerio de Salud
MINEDU	:	Ministerio de Educación
MEF	:	Ministerio de Economía y Finanzas
OPS	:	Organización Panamericana de la Salud
INS	:	Instituto Nacional de Salud
DIRESA	:	Dirección Regional de Salud
D.S.	:	Decreto Supremo
R.M.	:	Resolución Ministerial
INEI	:	Instituto Nacional de Estadística e Informática

RESUMEN

El estudio empezó con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la UTEA, Filial Andahuaylas durante el 2021. Se distinguió por ser descriptivo correlacional, no experimental, básica y transeccional; empleó el método hipotético deductivo. Participaron 193 de 385 sujetos, de los cuales 76,2% fueron del género femenino y la diferencia del masculino con 23,8%. Así mismo, 94,8% son solteros, 2,6% convivientes, 1,6% casados y 1% fueron separados. En tanto, 19,2% cursan el primer y tercer ciclo. 21,2% están en el segundo ciclo. 15,5% en el cuarto ciclo. 10,9% están en quinto ciclo y 14% están en el sexto ciclo respectivamente. Resultados: Respecto a los niveles logrados, de los 193 universitarios, 17,6% ha presentado bajo nivel de estrés académico durante el tiempo de estudio, es decir, 34 universitarios. 49,7% presentó moderado nivel de estrés durante dicha etapa, es decir, 96 universitarios. 32,6% tuvo alto nivel de estrés, es decir, 63 universitarios. Por último; 14,5% ha presentado bajo nivel de afrontamiento ante el estrés académico durante el tiempo de estudio, es decir, 28 universitarios. 63,7% presentó moderado nivel de afrontamiento del estrés académico durante dicha etapa, es decir, 123 universitarios y 21,8% tuvo alto nivel de afrontamiento frente al estrés académico, es decir, 42 universitarios. Conclusiones: Existe correlación moderada con Rho de 0,432 entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento.

PALABRAS CLAVE: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, estresores, enseñanza virtual, afrontamiento al estrés.

ABSTRACT

The study began with the objective of determining the relationship between the academic stress generated by virtual teaching and the coping strategies of Nursing students at UTEA, Andahuaylas Branch during 2021. It was distinguished by being descriptive correlational, non-experimental, basic and transactional; used the hypothetical-deductive method. 193 of 385 subjects participated, of which 76.2% were female and the difference was male with 23.8%. Likewise, 94.8% are single, 2.6% cohabiting, 1.6% married and 1% were separated. Meanwhile, 19.2% attend the first and third cycle. 21.2% are in the second cycle. 15.5% in the fourth cycle. 10.9% are in the fifth cycle and 14% are in the sixth cycle, respectively.

Results: Regarding the levels achieved, of the 193 university students, 17.6% have presented a low level of academic stress during the study time, that is, 34 university students. 49.7% presented a moderate level of stress during this stage, that is, 96 university students. 32.6% had a high level of stress, that is, 63 university students. By last; 14.5% have presented a low level of coping with academic stress during study time, that is, 28 university students. 63.7% presented a moderate level of coping with academic stress during this stage, that is, 123 university students and 21.8% had a high level of coping with academic stress, that is, 42 university students.

Conclusions: There is a moderate correlation with Rho of 0.432 between the variables academic stress and coping strategies. Likewise, there are positive correlations, but at low levels, between academic obligations, future prospects, expression and communication of one's own ideas, and interpersonal difficulties with coping strategies.

KEY WORDS: Academic stress, coping ,strategiesfuture, with, had a high.

INTRODUCCIÓN

La sociedad contemporánea de hoy en día, se caracteriza por un alto grado de exigencia y alta competencia, lo que nos expone a diferentes situaciones que requieren el desarrollo de procesos adaptativos. Centrados en el estrés, los especialistas aseguran que el estrés se desarrolla cuando un individuo es personalmente consciente del desequilibrio entre las demandas que se le imponen y los recursos que tiene para gestionarlos. Exigir demasiado a una persona puede no ser demasiado para otra, porque todos tenemos diferentes puntos de estrés. Una persona también puede ser más o menos propensa al estrés en diferentes momentos de la vida o en diferentes situaciones.

Muchos autores están de acuerdo en que se requiere una cierta cantidad de estrés para proporcionar la energía necesaria para vivir, lograr objetivos, entablar relaciones y adaptarse a las influencias externas en constante cambio. Sin embargo, el estrés no solo es inevitable y necesario, sino que en muchas situaciones es deseable. Por lo tanto, lidiar con el estrés implica una serie de acciones cognitivas y emocionales que ocurren en respuesta a una ansiedad particular y es un intento de restablecer el equilibrio o prevenir el trastorno. Esto se puede hacer resolviendo el problema, es decir, retirando el estímulo o planteando la alternativa que convivir con el estrés.

Los investigadores creen que para+ crecer sanos y vivir una vida productiva y feliz, los jóvenes deben aprender a afrontar positivamente la adversidad y el estrés. Es común ver que los jóvenes universitarios al inicio de sus carreras, enfrentan

diferentes situaciones estresantes derivados del rigor académico y del nuevo formato de estudio. Desde esta perspectiva del estrés y del fenómeno del enfrentamiento, la confrontación puede verse como un proceso multidimensional, una serie de eventos a lo largo de la vida como resultado de la participación de muchos determinantes diferentes. En esencia, es la interacción dinámica entre las personas y su entorno. Bajo esta perspectiva, el estudio se ha desarrollado minuciosamente en cuatro capítulos de la Tesis, a saber: Plan de investigación, marco teórico, metodología, resultados y discusión respectivamente.

CAPÍTULO I

PLAN DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la realidad problemática

Hoy en día, la salud en todo el mundo se ve afectada por condiciones sobre las que tenemos poco o ningún control. La salud por lo general no se deteriora de repente, a excepción de una enfermedad grave o manifestaciones de enfermedad con la edad. A la larga, el estrés afecta la salud, y es inevitable que durante este período la persona pase por situaciones que la empeoran (1).

Los registros históricos muestran que el estrés no es un concepto nuevo. Exactamente en el siglo XIV, el término se tomó de la palabra latina “Stringere” que significa “tensar” o “estirar”, y se usó en inglés como “strain” para significar tensión y para describir la opresión, adversidades y las dificultades (2).. Cuando transcurría la década de 1930, Hans Selye, internado de medicina de la Universidad de Praga, notó que todas las enfermeras que observaba, independientemente de la enfermedad que tuvieran, tenían síntomas comunes como debilidad, fatiga, pérdida de peso,

pérdida de apetito, entre otros síntomas, identificándolo con el nombre de "síndrome de encontrarse enfermo" (3).

Según un informe en idioma inglés emitido por la Universidad de Sussex en 2001, México es el país latinoamericano con los niveles de estrés más altos del mundo. Asimismo, se sabe que 1 de cada 4 personas tiene problemas causados por el estrés, y en las zonas urbanas se estima que el 50% de la población tiene problemas de salud, como este tipo de psiquiatría (4). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2010 había más enfermedades originadas por el estrés en el Caribe y América Latina, con 88 millones de personas que padecían serios trastornos afectivos y narcisismo severo inducido por estrés (5).

Según su origen, el estrés se categoriza en estrés laboral y académico, siendo precisamente el componente académico el más abordado en este estudio. Además, este último está definido como una respuesta cognitiva, conductual, fisiológica y emocional a eventos de aprendizaje y otros estímulos de este tipo. Asimismo, este tipo de estrés resulta siendo psicológico y adaptativo; manifestándose sistemáticamente en tres diferentes momentos. La primera situación a la que se expone el alumno en un contexto educativo con situaciones que considera estresantes. En segundo lugar, son estos factores estresantes los que causan estrés o desequilibrio sistémico. Finalmente, y como tercer elemento, el desequilibrio sistémico anterior obliga a los estudiantes a tomar medidas de afrontamiento o adaptación para restaurar el equilibrio del sistema (6).

A nivel internacional, es claro que el estrés se ha convertido en el comienzo de otras enfermedades más que en la causa directa, muchas veces promoviendo su desarrollo. En tanto, la Organización de las Naciones Unidas ha revelado que el estrés es una de las principales causas de la depresión, del ausentismo, la hipertensión arterial, las adicciones, deserción escolar, rechazo, manifestaciones de conducta antisocial y la pérdida de la personalidad del estudiante, entre otras causas. Es por eso que cuando un sujeto se encuentra en un estado de estrés, el cuerpo automáticamente se prepara para enfrentarlo a través de estrategias (7).

Estas estrategias, conocidas como afrontamiento, incluyen recursos psicológicos que los individuos activan ante situaciones estresantes, para reducir o evitar el conflicto con sus pares, y contribuir a su fortalecimiento. Por otra parte, para medir la capacidad de afrontamiento felizmente se han desarrollado una serie de instrumentos que permiten recopilar información sobre estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes, sin embargo, varios autores coinciden en que existen diferentes esquemas o patrones de afrontamiento que la gente usa asociándolos con la personalidad. Por todo eso, es oportuno asegurar su atención, ya que la propia Organización Mundial de la Salud ha subrayado reiteradamente que el estrés como nueva epidemia del siglo XXI es hoy una de las principales causas de daño a la salud humana y ocupacional, reportando 75,000 infartos al año y perdiendo de 1 a 5 horas por semana debido a estas condiciones preocupantes. (8).

A escala nacional (9) se dio cuenta que en el 2020, cerca de 174 mil estudiantes abandonaron las universidades, logrando una tasa de deserción del diecinueve por ciento, es decir, seis puntos arriba respecto al 2019, sin

embargo, para combatir este fenómeno, se han encaminado algunas medidas del gobierno que parten desde proporcionar chips hasta entregar lotes de laptops para proseguir con la virtualización universitaria; Asimismo, veinticuatro universidades privadas tuvieron que reducir sus pensiones, cambiaron planes de pago y eliminaron deudas de intereses y moras. Al final, se encontró que la tasa de deserción bajó significativamente en un 5%. Sin embargo, el problema no desapareció.

A nivel local y regional, la pandemia ha afectado en gran medida todas las actividades de la Universidad Tecnológica de los Andes y de todas sus filiales, al punto que la labor administrativa y académica ha quedado prácticamente paralizada. Con el paso del tiempo, los registros de descensos de contagios y muertes del Ministerio de Salud (MINSA) han provocado un retorno progresivo a la antigua normalidad. Sin embargo, este suceso no ha pasado desapercibido ya que docentes y alumnos han atravesado por procesos de aprendizaje de las nuevas tecnologías de información y comunicación que hoy en día se han vuelto parte indispensable de nuestras vidas.

Ante este acontecimiento, se ha generado otro tipo de estrés, pero en este caso no presencial dentro del campus universitario, que ha provocado otros tipos de sobrecargas académicas, donde las relaciones interpersonales han cambiado significativamente, desencadenando problemas cognitivos, emocionales e inclusive fisiológicos que atentan contra la salud estudiantil. En consecuencia, resulta obligatorio encaminar un estudio enfocado en el estrés académico que permita conocer detalladamente la realidad por la cual están atravesando miles de universitarios que todavía estudian en la UTEA,

para determinar las causas que originan este padecimiento y establecer acciones de recomendación para su afrontamiento inmediato, pese a que no se evidencia alguna investigación de la propia universidad que revele la adopción de acciones asertivas y estratégicas de beneficio colectivo.

Por lo tanto, este estudio se constituirá en el primer antecedente que demuestre un acercamiento contundente al estrés que padecen los universitarios y que no lo ponen de manifiesto por obvias razones.

1.2. Identificación y Formulación de problemas

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el estrés académico que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021?

1.2.2. Problemas específicos

a) ¿Cuál es la relación entre las obligaciones académicas que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021?

b) ¿Cuál es la relación entre las perspectivas del futuro que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021?

c) ¿Cuál es la relación entre las dificultades interpersonales que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021?

d) ¿Cuál es la relación entre la expresión y comunicación de ideas propias que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021?

1.3. Justificación

El ejercicio de la docencia universitaria en entornos físicos y ahora virtuales juegan un rol trascendental en el logro de la excelencia y calidad académica y más adelante en el óptimo desempeño profesional de los egresados.

Por lo tanto, se da exposición de las razones que justifican el estudio, revelados en función a criterios de utilidad metodológica, conveniencia, valor teórico e implicaciones prácticas (10).

a. Teórica

Generará reflexiones y debates académicos respecto a una teoría o un conocimiento existente referente al tema central del estudio. Además, revelará las confrontaciones de dichas teorías, así como las explicaciones nuevas de los conocimientos existentes, contrastando sus resultados (10).

b. Metodológica

El método propuesto generará conocimientos válidos y nuevos respecto al tema central del estudio. Dichas propuestas y estrategias se constituirán en soporte para otras investigaciones que aborden similares problemas (10).

c. Práctica

Las estrategias planteadas en el contenido del documento ayudarán a revolver el problema planteado y será de mucha utilidad para la toma de decisiones en el futuro. (10)

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés académico que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021.

1.4.2. Objetivos específicos

a) Determinar la relación entre las obligaciones académicas que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

b) Determinar la relación entre las perspectivas del futuro que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

c) Determinar la relación entre las dificultades interpersonales que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

d) Determinar la relación entre la expresión y comunicación de ideas propias que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

1.5. Delimitación de la investigación

De acuerdo con Bernal (2010) se consideran:

1.5.1. Espacial

El problema de investigación se enfoca dentro del área geográfica del distrito San Jerónimo, provincia de Andahuaylas, departamento de Apurímac (11).

1.5.2. Temporal

Estudiará los fenómenos previstos, solamente dentro del rango de tiempo fijado en meses, especificando al último semestre del año 2021 (11).

1.5.3. Social

Centrará su atención en los universitarios de los ciclos I al VI que se vienen formando en la especialidad de Enfermería, de los distintos turnos y unisex de la citada universidad (11).

1.5.4. Conceptual

Las teorías que proveen de solidez a las variables son:

- Cuestionario de estrés académico en la Universidad (CEAU) de García, R. y Pérez González de 2012.
- Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) de Cabanach et al. de 2008.

1.6. Viabilidad de la investigación

Citando a Hernández et al (2010) precisa de la disposición de cualquier recurso que se encuentre disponible para ser empleado a favor del estudio. Por lo tanto, su desarrollo asegurará la probabilidad de llevar in situ el estudio y con éxito.

Esta desmembrada: Económicamente, socialmente y técnicamente (12).

1.6.1 Económica

Está garantizado, debido a que el costo de la inversión no superará los beneficios generados por la investigación. Dicho en otras palabras, no será obligatorio disponer de otros financiamientos para conseguir lo que se desea conseguir, es decir, una vez minimizados los costos, se procederá a maximizar la utilidad de su realización.

Por otra parte, se advierte que su realización justifica el uso de los recursos desplegados, contribuyendo con el desarrollo de los procesos productivos y de la economía (12).

1.6.2. Social

Contempla la posibilidad de ser operado y ejecutado de tal forma que cumpla con los objetivos del estudio. Por lo tanto, las circunstancias generadas alrededor de la investigación se tornan propicias a pesar de la aguda crisis mundial ocasionado por la Covid 19 (12).

Así mismo, el impacto que generará sobre los diversos factores sociales a saber: Psicológicos, físicos, culturales, de calidad de vida, condiciones de trabajo, entre otros serán beneficiosos para la muestra involucrada en la investigación (12).

1.6.3. Técnica

Esta condición asegura el funcionamiento del proyecto, pues se cuenta con los suficientes recursos para ejecutarlo satisfactoriamente, otorgándole seguridad con las tecnologías disponibles y hacer aplicadas. En consecuencia, este tipo de viabilidad, quedará determinado a partir de las herramientas, conocimientos, energía y técnicas empleadas para lograr sus propósitos exitosamente de acuerdo a sus cronogramas y presupuestaciones (12).

1.7. Limitaciones

Citando a Sánchez (2006) se advierte de las potenciales dificultades que pudieran limitar el dominio de validez, alcance y el acatamiento de cualesquiera de los objetivos de la pesquisa, sin perturbar su factibilidad. Siendo estos: (13).

- El tiempo es un aspecto limitante debido a que solamente será de 6 meses y los demás meses del mismo año están fuera de la cobertura de la investigación.
- A priori son inalcanzables otros grupos de individuos de otras universidades de la localidad y el país.
- Otro no incluido es el elemento docente, pues será tomado en cuenta en otra investigación
- Conceptualmente, solo abordará el estrés y sus estrategias para afrontarlos en esta época de virtualización educativa.
- Finalmente, dentro del método científico quedará limitado a lo que se ha podido observar, oír, palpar o probar los fenómenos estudiados en la

realidad. Los citados escapan a las posibilidades de ser contemplados por el estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

2.1.1. A nivel internacional

a) Pérez (14) estudio mexicano intitulado: *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. México, 2018*. La investigación ha tenido como objetivo identificar las causas, síntomas del estrés académico y estrategias de afrontamiento. Métodos; Descriptivo por naturaleza, tuvo un enfoque cuantitativo y no experimental. 280 alumnos de las especialidades de

Trabajo Social, Psicología, Comunicación, Derecho, Sociología, Administración e Historia fueron sometidos al inventario SISCO de Anastasi y Urbina de 1998. Los resultados indicaron que el listado de preguntas alcanzó un valor de Cronbach de 0,76. Por lo tanto, se dijo que el 82% de universitarios presentaron estrés alto en las carreras de Psicología, Derecho y Comunicación; y estrés bajo en Sociología e Historia. Así mismo, se reveló que los principales ocasionadores del

estrés están ligados a las excesivas preocupaciones, sobrecargas de las evaluaciones y de las tareas. Se destacó que la sintomatología general es de origen psicológico, comportamental y físico. Por último, se dio cuenta que las estrategias de afrontamiento empleados por el estudiantado, están referidos a la elaboración de planes de contingencia y demostración de habilidades asertivas. Se sugirió finalmente, diseñar e implementar programas intervencionistas de atención personalizadas para los estudiantes.

b) Ocampo (15) estudio colombiano intitulado: *Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. Colombia, 2020*. La investigación ha tenido por objeto hacer correlación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés académico en pregradistas y posgradistas de una Universidad de Colombia en 2020. Métodos: Descriptivo, correlacional, transversal, con enfoque empírico analítico. Se estudió a 98 universitarios a quienes se les aplicaron: La escala de estrategias de Coping versión modificada y el inventario de estrés académico (INVEA). Los resultados demostraron que los universitarios evidencian mayores tendencias para afrontar los problemas desde la óptica emocional y que la estrategia más utilizada para lograr dicho propósito en orden descendente fue la reevaluación positiva, evitación cognitiva y emocional y la solución de problemas. Referente al estrés presentaron un riesgo medio de poderlo padecer. Concluyentemente, por medio del coeficiente de Pearson se demostró la existencia de correlación directa y positiva con $p < 0,020$, indicando

además que dicho estudiantado afronta inadecuadamente el estrés. Por último, dichos sujetos presentaron niveles de riesgo de estrés medio.

c) Palomo (16) estudio colombiano intitulado: *Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos. Colombia, 2021*. La investigación refiere que el estrés es común en universitarios que ingresan a nuevos entornos llenos de presiones que afectan su salud y bienestar emocional. Objetivo: Determinar los niveles de estrés por medio de la escala de estresores académicos. Metodología: Descriptiva por naturaleza, no experimental, cuantitativo y transeccional. Se utilizó la escala de estresores académicos en 751 sujetos elegidos, tomando en cuenta las dificultades sociales, sobrecarga académica y enseñanza versus aprendizaje. Resultados: Se determinó que las sobrecargas académicas, laborales, metodologías inadecuadas y evaluaciones provocan el estrés en 58%, 61%, 70% y 62% respectivamente. Conclusiones: Los causantes del estrés académico están asociados de forma directa con los factores del listado de estresores en la universidad.

d) Mendoza (17) estudio colombiano intitulado: *Capacidad de afrontamiento y adaptación de los estudiantes de enfermería en el manejo de estresores percibidos en la práctica clínica. Colombia, 2021*. La investigación tuvo por objetivo determinar el afrontamiento y adaptación estudiantil a los estresores durante las prácticas clínicas, para plantear acciones de afrontamiento que minimicen el estrés. Se empleó el modelo Roy. Métodos: Estudio transversal, cuantitativo y descriptivo. 59 de 392 universitarios del sexto al décimo semestre fueron

elegido. Resultados: 45% tienen edades entre 20 a 24 años, predominando las mujeres. Las estrategias más utilizadas fueron auto focalización y apoyo social. Por otro lado, los hombres revelaron tendencias a ignorar y evadir los problemas, y optar por distracciones físicas. Un grupo significativo no emplea estrategias de imaginación y desarrollo de la memoria. Por último, las constantes presiones a los que son sometidos los discentes ocasionan estrés generalizado. Finalmente, se propuso la realización de talleres fuera del currículo para amilantar las cargas del estrés aplicando con técnicas de meditación, relajación y ejercicio.

e) Timbiano (18) estudio ecuatoriano intitulado: *Estrés y estrategias de afrontamiento de médicos residentes en un hospital. Ecuador. 2020*. La investigación aborda el estrés y las estrategias de afrontamiento en médicos residentes de acuerdo a la escala de percibimiento del estrés y la de afrontamiento de Coping versión modificada. Método. Estudio cuantitativo, transversal y descriptivo. Resultados, se halló que el 55% ha presentado moderado estrés de los cuales el 66% han sido mujeres. Las estrategias de afrontamiento más recurrentes han sido la negación con un 22% seguido por las dificultades de afrontamiento con 19%. Por otro lado, los varones han sufrido de estrés medio en 67%. Conclusión, existencia de asociación confirmado por el Ji cuadrado con $p = 0,153$ mayor a $p = 0,05$ aceptándose la hipótesis contradictoria. Confirmando la inexistencia de asociación estadística entre las dos grandes categorías del estudio,

2.1.2. A nivel nacional

a) Maldonado (19) estudio peruano intitulado: *Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad Estatal de Huancayo, 2020*. La investigación tuvo por propósito determinar la relación entre el estrés académico y resiliencia estudiantil en una Universidad del Perú en 2020. Método: Descriptivo, con enfoque cuantitativo, relacional, no experimental y transversal. 154 universitarios fueron sometidos al inventario adaptado de estrés SISCO y a la escala resiliente de Wagnild y Young. Resultados: 16% demostró alto nivel de estrés y mediano nivel de resiliencia. 49% generalizaron estrés y solamente 29% resiliencia en mediano nivel. Conclusión: El Rho de Spearman determinó la inexistencia de relación entre las 2 categorías generales del estudio, revelando que el p valor resultara superior a la significancia. Sugerencia: implementar acciones para reducir el estrés en el espectro académico, a través de atenciones individualizadas y talleres de grupo empleando las habilidades sociales, relajación y resiliencia.

b) Cachique (20) estudio peruano intitulado: *Factores estresantes y estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín, 2020*. La investigación tuvo por propósito determinar la relación entre los estresantes y el afrontamiento estudiantil en una universidad al interior del Perú en 2020. Método: Descriptivo correlacional y transversal. 191 universitarios fueron entrevistados y encuestados: Resultados: 53% oscilan entre 17 a 19 años. 96% eran féminas. 89% solo estudian y no trabajan y 11% trabajan y estudian simultáneamente. Respecto a las dimensiones; 60% evidenciaron suficientes competencias. 59%

mostraron incertidumbre e impotencia. 64% mostraron insatisfacción. 70% mostraron implicancia emocional. 82% dijeron que existe mucha sobrecarga del aspecto académico. Acerca del afrontamiento el 14% presentó este comportamiento de manera activa, 14% presentó aceptación, 13% presentó planificación y reinterpretación positiva; 11% presentó apoyo social, 8% auto distracción, 7% apoyo emocional, 6% tiene presente a la religión en sus acciones, 5% le da importancia al humor, 4% a la autoinculpación, 3% le brindó importancia a la negación, 2% a los desahogos emocionales. Conclusión: El Chi cuadrado con $p = 0,0411$ demostró relación estadística y significativa entre las 2 categorías generales de la investigación.

c) Alpaca (21) estudio peruano intitulado: *Factores estresores y su influencia en prácticas hospitalarias en estudiantes de Enfermería, Universidad Alas Peruanas, Surco, Lima. 2018*. La investigación tuvo por objetivo determinar la influencia de los estresores durante las prácticas en hospitales del Perú en 2015. Método: Descriptivo transversal, cuantitativo. 93 universitarios fueron sometidos a cuestionarios de preguntas con 0,866 de confiabilidad. Resultados: Que los factores psicológicos son más vulnerables al estrés a diferencia de los factores académicos. Los primeros, son afectados por emociones que provienen de los pacientes, lo que revela debilidad para contrarrestar a esas influencias negativas. Respecto a los segundos, se observó que las continuas evaluaciones de la carrera, afecta la salud y esto se refleja en los pacientes, en las prácticas y en las relaciones con los compañeros. Conclusión: El estrés condiciona las emociones y las

respuestas para con los pacientes, así mismo, las labores paralelas de estudiar y trabajar al mismo tiempo, genera desgaste y bajos rendimientos en el trabajo y en el aula, causando insatisfacción propia y en los pacientes.

d) Huamani (22) estudio peruano intitulado: *Estrés y estrategias de afrontamiento en adolescentes en tiempos de pandemia de una I.E. pública de Arequipa, 2021*. La investigación tuvo por propósito identificar la relación de las estrategias de afrontamiento y el estrés en adolescentes de una entidad colegial de Arequipa en 2021. Metodología descriptiva, cuantitativa, correlacional, transversal. 141 educandos unisex de edades entre 11 a 18 fueron sometidos al listado de manifestaciones del estrés de Student Stress Inventory y a la escala de afrontamiento. El Chi cuadrado, reveló relación entre ambas categorías generales. Además, se halló que la mayoría de individuos presentó moderado estrés y mediano nivel emocional en ambos sexos provocando enfados, indecisiones, agobios, etc. Por un lado, las estrategias más empleadas por las participantes mujeres fueron de reserva, esfuerzo y pensamientos de éxito. Por otro lado, en los hombres se observó que las estrategias más empleadas fueron el esfuerzo y los pensamientos de éxito, distracciones físicas y relajantes diversiones. Complementariamente se evidenció la existencia de relación entre los niveles de estrés generalizados con las estrategias de auto inculparse, así como de reserva, búsqueda de apoyo espiritual y distracciones físicas. Por último, respecto a la edad, no hay presencia de relación entre el estrés generalizado y el afrontamiento. Conclusión: Que las

estrategias de afrontamiento empleadas determinarían los niveles de estrés en dichos sujetos, por eso el cuidado de elegir las e implementarlas.

e) Aguilar (23) estudio peruano intitulado: *Factores personales asociados al estrés en prácticas hospitalarias de estudiantes de Enfermería, Universidad Santiago Antúnez de Mayolo, 2018*. La investigación ha tenido por propósito determinar los factores individuales asociados con el estrés estudiantil de una universidad peruana en 2018. Método: Investigación aplicada, transversal y correlacional. 74 universitarios del tercer al octavo ciclo fueron sometidos a encuestas. Resultados: La socio-demografía de los participantes a saber: Sexo, procedencia, religión, estado civil, economía, grupo familiar, relaciones sociales y trabajo están asociados al estrés dentro de las prácticas en hospitales. Conclusión: Por un lado, los factores culturales: prácticas del deporte, niveles de lecturas, situaciones académicas, prácticas de valores y hospitalarias, no están asociados al estrés. Por otro lado, existe asociación entre los factores individuales y el estrés estudiantil.

2.1.3. A nivel regional

a) Cana (24) estudio regional intitulado: *Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes de Educación Primaria Intercultural de una Universidad Pública de Andahuaylas, 2021*. La investigación ha tenido por objetivo determinar la relación entre el estrés y las estrategias de aprendizaje estudiantiles en Andahuaylas en 2021. Metodología descriptiva, correlacional, cuantitativa, no experimental. 110 de 240 educandos fueron sometidos al inventario de estrés SISCO de Barraza de 2007 y a la escala estratégica ACRA de gallegos de 2008. Resultados: Existe correlación moderada entre el estrés y las estrategias. Así mismo, se evidenció correlación moderada entre los estresores y las estrategias estudiantiles empleadas para el aprendizaje, con Rho de 0,48. Respecto a los síntomas y las estrategias estudiantiles también se halló relación. Respecto al afrontamiento y las estrategias estudiantiles también se halló relación. Conclusión: Se evidenció que el estrés repercute en las actividades estudiantiles y que una forma de darle frente es por medio del diligenciamiento de estrategias.

b) Huamán (25) estudio regional intitulado: *Estrés académico en los hábitos de estudio y motivación al logro en estudiantes de pregrado de una Universidad privada de Andahuaylas, 2021*. La investigación tuvo por objetivo determinar la relación entre el estrés, los hábitos para con el estudio y la motivación estudiantil de una universidad no estatal de Andahuaylas en 2021. 76 universitarios de ingeniería de sistemas en edades de 17 a 50 años fueron sometidos a encuestas. Metodología: Descriptivo, no experimental, transversal y correlacional. Se empleó los

listados del inventario Sisco para el estrés académico y el inventario de hábitos para con el estudio Casm-85 y la escala motivacional de logros M y L de 1996. Resultados: 54% de universitarios evidenciaron cifras promedio de estrés. 51% cifras promedio respecto a los hábitos de estudio y 53% cifras promedio de motivación hacia los logros. También se halló moderada correlación baja de 0,23 entre el estrés, los hábitos y la motivación. Además, 54% de universitarios ubicaron al estrés Académico en un promedio nivel. 51% también, pero en el rubro hábitos de estudio. Conclusión: Que el estrés se puede presentar a todo nivel y más aún cuando se es universitario, además es factor determinante para alcanzar mejores hábitos que generen mejores estudiantes y debidamente motivados, por ello su importancia, cuidado y trascendencia.

c) Juárez (26) estudio regional intitulado: *Estrés laboral y desempeño docente en instituciones educativas iniciales de la provincia de Andahuaylas, Apurímac, 2020*. La investigación tuvo por objetivo relacionar el estrés laboral con el desempeño de los docentes en Andahuaylas en 2020. Método: Descriptivo, básica, no experimental, correlacional. 42 de 47 docentes fueron sometidos a encuestas. Resultados: Existe correlación inversa baja entre dicho estrés y el desempeño de los docentes en entidades educativas de Andahuaylas. También se dijo que existe correlación negativa muy baja entre el cansancio emocional y el desempeño de los docentes. Finalmente, existió correlación positiva e inversa entre la despersonalización y el

desempeño de los docentes. Conclusión: Es reiterativo señalar que la importancia de estudiar el estrés como causante de muchos comportamientos que alteran las conductas de los sujetos hace posible su anticipación y sorteo ante futuras dificultades .

2.2. Bases teóricas

2.2.1 El estrés

De acuerdo con (27) el estrés es una particular relación entre el sujeto y su entorno, que es auto evaluado por sí mismo, como peligroso para su bienestar y amenazante de sus recursos. Así pues, puede considerarse al estrés como un elemento bifactorial, donde el propio entorno puede ser victimante del individuo. Por lo tanto, para que se produzca el estrés serán necesarios ciertas condiciones externas e internas que favorezcan su aparición, determinando las formas de actuación y respuestas ante un mismo estímulo; restringido a experiencias, modos de vida, características interpretaciones, personalidad, etc.

Cualquiera sea el escenario y la Universidad en particular, convergen en estas, una gran diversidad de roles que constituyen un sistema social con múltiples actores, llámese docentes y discentes entre otros, que están diariamente expuestos a estresores que condicionan los quehaceres universitarios, así pues, la universidad como estructura social evidencia un conjunto de normas, roles y valores que directamente afectan a sus integrantes. Por lo tanto, el estrés al cual están sometidos los integrantes de la colectividad universitaria, es tipificado por las tensiones que se producen cuando los individuos consideran que una exigencia estudiantil o situación laboral podrían estar por encima de sus

recursos o capacidades para enfrentarlos. Por consiguiente, ambos, están expuestos o sometidos a estresores dentro de un mismo escenario; así pues, el estrés académico, está dirigido a los procesos afectivos y cognitivos.

2.2.2 Definición del estrés

Según (28) el estrés es un desequilibrio del organismo que despierta respuestas biológicas y conductuales. Por lo tanto, se trata del estado de homeostasis caracterizado por el cansancio mental ocasionado por las exigencias en los rendimientos normales, causa además trastornos mentales y físicos.

Según (29) es una reacción del cuerpo, fisiológicamente hablando. Se produce ante situaciones amenazantes de las situaciones y de las personas. Así mismo, señala que el estrés produce tensiones físicas, intelectuales y cansancio, provenientes de cualquier pensamiento o situación. En la Actualidad es conocido como la gran epidemia mundial del siglo 21.

Según (30) en consecuencia, el estrés se torna inevitable, pues surge imprevistamente ante cualquier situación que vulnera la tranquilidad personal, sobrepasando nuestros propios recursos, por lo que dirá que los individuos están estresados.

Según (31) el estrés hace sentir a los sujetos, frustrados, nerviosos o furiosos. Individualmente, generan, además, irritabilidad, desordenes emocionales: depresión, desgaste, ansiedad, hipocondría, problemas de sueño, problemas familiares, alienación, problemas cognitivos, problemas para aprender, concentrar, recordar y tomar decisiones.

Según (32) por otra parte, pueden identificarse algunas otras Manifestaciones, a saber: Agitación, nerviosismo, tensión, sudoración, temblores, sensaciones de inminente peligro, catástrofe o pánico, así mismo, hiperventilación, aumentos del ritmo cardíaco y sensaciones de cansancio y debilidad.

Según (33) con el transcurrir del tiempo, las continuas tensiones que acarrea el estrés en el organismo puede magnificar graves problemas que develarán enfermedades del corazón, diabetes, alta presión arterial, trastornos mentales, depresión y/o ansiedad.

2.2.3 Fisiología del estrés

Los estresores del medio ambiente acarrear alteraciones continuas en el organismo provocando a su vez, estrés crónico que induce a las secreciones de corticotropina, citoquinas, noradrenalina y cortisol. Por otra parte, la continua exposición genera cambios en el hipocampo, la corteza prefrontal y las amígdalas provocando cambios fisiológicos y conductuales que redundan en la sensibilidad y puede llegar hasta los trastornos psiquiátricos.

Según (34) el estrés, amenaza directamente a la homeostasis y al sistema nervioso simpático y al eje pituitario. Recientes estudios han demostrado que el cortisol actúa como neurotransmisor en el cerebro, ocasionando estrés. Finalmente, es posible afirmar que dicho malestar debilita nuestro organismo predisponiéndolo a muchas enfermedades, siendo el principal el sistema inmunológico.

2.2.4 Tipos de estrés

Según (34) existen dos tipos: Estrés positivo y negativo:

- a) Positivo o “eustrés”, que se halla asociado a procesos fisiológicos de protección y manifestación de sentimientos positivos. Por otra parte, no siempre es dañino, pues muchas veces ocasiona incremento de la atención y preocupación por entregar o concluir con algún encargo o trabajo.
- b) Negativo o “distrés”, que se halla asociado a los sentimientos negativos y funciones contraproducentes hacia el organismo. Cuando no son rechazados, el organismo es propenso a contraer enfermedades y desequilibrios, neutralizando los recursos para su afrontamiento.

Según (35) existen otros tipos en función a su duración en el tiempo, a saber:

a) Estrés agudo

Es de corta duración. Se trata del estrés, más experimentado por las personas. Puede deberse a los malos recuerdos del pasado o pensamientos excesivos de cómo será el futuro. Generalmente, conlleva al agotamiento físico y psicológico (35).

b) Estrés agudo episódico

Surge de manera espontánea en las personas, debido a que visualizan exigencias que no son reales, pudiendo ser externas o propias. Se evidencian en personas conflictivas e irritadas, que revelan angustias continuas e impotencia por controlar situaciones ajenas (35).

c) Estrés crónico

Surge en situaciones de pobreza extrema, prisiones, guerras, conflictos, es decir, en contextos de alerta constante. También puede provocarse por traumas vividos durante la niñez. Puede convertirse en el más grave, causando desesperanza y desilusión (35).

Finalmente, de acuerdo a (35) existen otros tipos, a mencionar: Estrés normal, cuando se manifiesta como factor precipitante. Por su parte el estrés positivo conlleva a evitar peligros, resolver situaciones adversas; mientras que el estrés tóxico es causante de efectos severos a nivel físico y psicológico. Otro que es destacable es la ansiedad post estrés, que se da luego que el factor precipitante desapareció; el crónico más bien dura mucho más tiempo.

2.2.5 Estresores

Según (36) son estímulos, situaciones o condiciones que hacen que aparezca el estrés. En la realidad se pueden hallar muchos escenarios estresantes y muchos tipos. Por lo tanto, se trata de agentes externos e internos que las personas evalúan y conceptualizan a través de acciones cognitivas y perceptuales y que generan peligrosamente estrés. Generalmente están divididos en 3 categorías, por ejemplo: En relación a la continuidad del estrés, al grado de respuesta, y al tiempo de duración en nuestras vidas, se pueden distinguir los siguientes casos:

- En los eventos asombrosos y rápidos, los mismos, implican grandes cargas emocionales, los cuales duran poco tiempo, además, exigen a

nuestro organismo una intensa capacidad de adaptación que trae consigo respuestas altas de estrés, por ejemplo: Matrimonio, separación, empezar nuevos trabajos, despedidos, abandonos, decesos, etc. (36).

- En los eventos más frecuentes y que son repetitivos en la vida, los mismos, están considerados como, de menores intensidades y de menores duraciones, sin embargo, pueden ocasionar efectos nocivos más intensos a nivel psicológico y físico. Por ejemplo: Laboralmente cuando existen dificultades con los compañeros dentro de la organización, así como dificultades para las tomas de decisiones, inseguridad en el empleo, etc. Familiarmente hablando, se dan los conflictos relacionales con la familia, con la vecindad, etc. (36).
- En los eventos que ocasionan tensiones crónicas, es sumamente perjudicial, porque se manifiesta de manera fuerte y constante, por ejemplo: Los maltratados, enfermedades prolongadas, indocumentación, padecimientos terminales, desahucios, ambientes laborales hostiles, desequilibrios fisiológicos, mentales y físicos. (36).

2.2.6. Consecuencias del estrés

Son innumerables las repercusiones del estrés en el bienestar, salud y buen funcionamiento orgánico de los sujetos, siendo de manera general los siguientes:

Daños transitorios, permanentes y hasta crónicos a nivel físico y no físico, como: Trastornos del corazón o cardiovasculares, dificultades respiratorias, problemas estomacales, frecuentes dolores de cabeza, problemas de la piel, problemas del sistema endocrino, formación de

tumores, etc. Esto puede convertir a los individuos en dependientes del tabaco, de las cafeínas, del alcohol y llegar a ser fármaco-dependientes. (36).

Otro tipo de perturbaciones que son evidenciadas son: Las profundas tristezas, angustias, agresividad, irritabilidad, decaimiento, etc. Lo peligroso, son los potenciales cuadros de esquizofrenia. Finalmente, se encuentran los problemas en el contexto social, como, por ejemplo: Productividad disminuida, deserciones laborales, rotaciones exageradas en el trabajo, abandono de las obligaciones y funciones, etc.

Según (36) no es posible encasillar solamente algunas consecuencias, pues a la fecha se vienen descubriendo otras tantas que, todas son perjudiciales para el humano. En consecuencia, es conveniente identificarlos a tiempo para evitar estados críticos que puedan resultar irreversibles. Por lo tanto, se debe procurar mayores atenciones de cuidado a los sistemas de secreciones internas, sistema nervioso, sistema respiratorio y cardiovascular principalmente. En tanto, es preciso, tomar en cuenta otras repercusiones:

a) A nivel físico

Los mineralocorticoides ocasionan potencialmente enfermedades que producen lesiones de las articulaciones, es decir, hipertensivas; también dañan la inmunología del sujeto. Así mismo, el estrés ocasiona alteraciones en los leucocitos y en la circulación de los mismos, afectando directamente al corazón, y a los vasos, también afecta a los riñones, puede provocar afectaciones de la piel, otros como las afecciones gastrointestinales, aparición de úlceras bucales, caída de pelo, afecciones articulares, diabetes,

entumecimiento, alteraciones de la presión arterial, falta de sueño, dolores vertebrales, deceso inexplicable, deseos de autoeliminación, mala alimentación, convulsiones, aparición de tumores, esquizofrenia, desordenes menstruales principalmente. (36)

b) A nivel psicológico

Puede manifestarse antes o después de los problemas físicos, sin embargo, es tan perjudicial como el primero; debido a la generación y/o aparición reiterativa del estrés que tiende a provocar pensamientos negativos de obsesión, problemas para hallar concentración adecuada, perturbaciones en la atención pérdida de la memoria, susceptibilidad a los malos comentarios y a las críticas, propenso a la ingesta de bebidas tóxicas y consumo de tabaco; desencadenando alteraciones psicológicas en los individuos. Otras consecuencias son: Alteraciones del sueño, deseos incesantes de comer, depresión, incomprensibilidad, alteraciones del temperamento, rasgos de esquizofrenia, alteraciones emocionales, excesivo maltrato a sus semejantes y explosivas reacciones, entre otros (36).

2.2.7. Estrés Académico

Según (37) un escenario que se ha vuelto proclive al desarrollo del estrés, es el entorno académico, considerado como un ambiente donde se desencadenan problemas cognitivos, emocionales y fisiológicos. Asimismo, advierte que ingresar a la universidad somete al individuo a situaciones sumamente estresantes, que permiten experimentar nuevas sensaciones no vividas en etapas educativas previas que pueden conducir al éxito o fracaso estudiantil.

Por otro lado, este tipo de estrés es padecido por los educandos que tienen como fuentes exclusivas a un grupo de estresores que demandan demasiada atención, demasiados recursos y demasiado tiempo para su realización. Por lo tanto, es conveniente precisar que el alumno, está sujeto a contextos donde no se halla cómodo y en consecuencia logra diferenciar que las exigencias a las que es sometido demandan altos despliegues de energía y predisposición. Estos estresores provocan desequilibrios a todo nivel, por ejemplo: Cuando se rinden exámenes, cuando resultan incomprensibles los textos a estudiar, cuando se tienen que entregar de trabajos sobre la hora, temor al público y hablar en frente de ellos, aislamientos, temor al fracaso, entre otros (37).

2.2.8. Consecuencias del estrés académico

Según (37) no son nada alentadoras, pues todas son, contraproducentes en la salud juvenil que posteriormente es evidenciable con el paso de los años, a saber: Fatigas intelectuales, falta de concentración, inapetencias para dedicarse a las tareas, descuidos personales, fatigas sexuales, tristeza, disminución del rendimiento físico e intelectual, nerviosismo, tensiones arteriales, cambios en el metabolismo, dolores del corazón, entre otros.

En consecuencia, genera baja autoestima, ansiedad y depresión principalmente; afectando directamente al estado emocional y físico de los sujetos; repercutiendo negativamente en las interacciones cognitivas, conductuales y psicofisiológicas.

- a) A nivel conductual, se ha comprobado que el estrés es capaz de modificar los comportamientos de los individuos a tal grado que se tornarán invariables hasta una vez que haya pasado la situación estresante. Si bien es cierto, no es contagioso, pero puede manifestarse como un patrón generalizado para identificar ciertas tendencias reiterativas que pueden ser perjudiciales posteriormente (37).
- b) A nivel cognitivo, se ha comprobado también que el estrés es capaz de modificar las capacidades para la concentración y el aprendizaje óptimo. Cuando se manifiestan sus efectos negativos, los sujetos se verán obligados a emplear más recursos de los necesarios para lograr los mismos resultados, como, por ejemplo: Más tiempo para procesar y entender las ideas e interpretar las situaciones. Si bien es cierto, este nivel tampoco no es contagioso, sin embargo, puede revelarse como un patrón generalizado para identificar ciertas tendencias reiterativas que pueden ser perjudiciales posteriormente (37).
- c) A nivel psicofisiológico se ha comprobado también que el estrés es capaz de modificar los comportamientos celulares, disminuyendo las defensas humanas, volviéndolo propenso a las enfermedades. Aquí se manifiestan problemas de motivación, tendencias a discutir, tristeza, absentismo, irritabilidad, falta de concentración, ansiedad y temor intenso.

2.2.9. Dimensiones del estrés académico

Según (37) distinguen cuatro elementos que son fundamentales para lograr medir el estrés en contextos académicos.

a) Obligaciones académicas (OA)

Integrado por ocho ítemes, distribuidos estratégicamente entre las proposiciones 1, 5, 7, 9, 10, 11, 14 y 15 que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios en la ejecución de exámenes, realización de trabajos académicos, tiempo para efectuar las actividades, las sobrecargas académicas, la ejecución de trabajos obligatorios, excesos de responsabilidades y las actividades relacionadas con el quehacer estudiantil (37).

b) Expediente y perspectivas de futuro (EF)

Integrado por seis ítemes, distribuidos estratégicamente entre las proposiciones 16, 17, 18 19, 20 y 21 que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios debido a la anticipación de situaciones conflictivas o futuras situaciones académicas, como terminar los estudios en los plazos establecidos, lograr altas calificaciones, conseguir o mantener una beca, elección de cursos, presión familiar por destacar y alcanzar resultados buenos (37).

c) Dificultades interpersonales (DI)

Integrado por cuatro ítemes, distribuidos estratégicamente entre las proposiciones 6, 8, 12 y 13 que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios debido a conflictos o problemas con los profesores y compañeros, así como los relacionados con la competitividad estudiantil (37).

d) Expresión y comunicación de ideas propias (EC)

Integrado por tres ítemes, distribuidos estratégicamente entre las proposiciones 2, 3 y 4 que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios debido a las exigencias para con los alumnos de actuar en calidad de expositores y exteriorizar sus ideas en el salón al frente de todos sus compañeros (37).

2.2.10. Instrumento de evaluación

El más recomendado para este segmento estudiantil es el cuestionario de estrés académico en la universidad cuyas siglas son: CEAU, el mismo, fue elaborado por García Ros y Pérez González en 2012. Como tal, evalúa probables situaciones causantes del estrés en el recinto universitario.

Por su parte, las respuestas de los universitarios en su condición de colaboradores señalan el nivel percibido de estrés ante una determinada situación, empleando una escala para las respuestas tipo Likert con cinco alternativas que van desde, indicar “nada de estrés” cuyo valor mínimo es la unidad, hasta señalar

“mucho estrés” cuyo valor máximo es cinco unidades. Para responder el listado de veintiún ítemes en total, se tendrá en cuenta la siguiente matriz:

Tabla 1

Escala de respuestas tipo Likert variable "X"

Escala				
Nada de estrés	Poco estrés	Algo de estrés	Bastante estrés	Mucho estrés
1	2	3	4	5

Nota. Elaborado por los ejecutores

2.2.11. Estrategias de prevención y afrontamiento al estrés académico

En definitiva, el estrés académico no se solucionará de la noche a la mañana, por la simple voluntad de sus actores, sino porque se deben implementar nuevos mecanismos acordes a los tiempos actuales que eviten su aparición o en todo caso, su adecuado manejo antes de registrar lamentos. Por ello es necesario, mejorar los hábitos estudiantiles para el estudio, para la óptima dedicación de los plazos de holgura, para atender mejor las cargas estudiantiles y asumir convenientemente el grado de intensidad de las respuestas. Como se pudo ver, todo esto resulta necesario para evitar bajos rendimientos académicos (38).

2.2.12. Definición del afrontamiento

Según (38) Proceso dinámico y humano, que se evidencia como respuesta ante las cambiantes demandas de los sucesos estresantes. Estas respuestas implican despliegues de esfuerzos voluntarios y conscientes por parte de los individuos.

Según (39) debe ser activo y enfocado en el problema, por lo tanto, las personas emplearán acciones efectivas y directas para alterar las situaciones problemáticas minimizando las negativas consecuencias.

Según (40) los sujetos enfrentan ciertas situaciones estresantes, apelando a soluciones que erradique a los problemas o los minimicen; recomponiendo el equilibrio físico y emocional.

Según (41) se puede distinguir algunos estilos para afrontarlo, como, por ejemplo: El productivo dirigido exclusivamente a resolver los problemas y el no productivo que involucra sentimientos de culpa, desfocalización en los problemas y aislamiento social.

Según (42) para el afrontamiento son necesarios recursos sociales y personales que hacen posible que los sujetos manejen dichas situaciones que provocan estrés de la manera más eficaz.

Según (43) se trata de cualesquier acción o actividad cognitiva y/o conductual, que los individuos ponen en marcha, con el propósito de enfrentarse a situaciones negativas.

2.2.13. Tipos básicos de estrategias de afrontamiento

Según (38) se distinguen cuatro tipos de estrategias básicas:

a. Estrategias enfocadas en la evaluación:

Están dirigidos a desafiar a las suposiciones. Pueden ser adaptativos y planteados en base a la cognición, por ejemplo: Replanteamiento, negación (38).

b. Estrategias enfocadas en el problema:

Están dirigidos a eliminar o reducir los factores estresantes, también podrían ser adaptativos y planteados en base al comportamiento, por ejemplo: Acciones de prevención, alejamiento de los estresores, aprendizaje de nuevas habilidades (38).

c. Estrategias enfocadas en la emoción:

Están dirigidos a cambiar las reacciones emocionales, por ejemplo:

Dedicación a otras actividades diferentes a las habituales, apelar a la distracción y a otras actividades relajantes (38).

d. Estrategias enfocadas al significado:

Están dirigidos al conocimiento e interpretación de nuevos significados que se generan en torno al estrés. Deberían generar aprendizajes para dar respuestas inmediatas antes situaciones desafiantes (38).

2.2.14. Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

De acuerdo con (38) las dimensiones se encuentran incluidos en el cuestionario de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) propuesto por Cabanach et al, en 2008. Como tal, evalúa probables estresores académicos, respuestas del estrés y su afrontamiento. Por su parte, las respuestas de los universitarios en su condición de colaboradores dan cuenta de las distintas estrategias conductuales y cognitivas que manejan los estudiantes al momento de afrontar situaciones académicas estresantes, empleando una escala para las respuestas de tipo Likert con cinco alternativas que van desde, indicar “nunca” cuyo valor mínimo es una unidad, hasta señalar “siempre” cuyo valor máximo es cinco unidades.

Por último, este listado de veintitrés ítemes en total, está incorporado a las siguientes dimensiones:

a) Reevaluación Positiva - Factor 1.

Integrado por nueve ítemes, distribuidos estratégicamente entre las proposiciones 1, 3, 4, 5, 6, 14, 17, 18 y 19 que revelan; maneras diferentes de afrontamiento positivo y nuevo acerca de las dificultades académicas. Dicho de otra forma, prepara con pensamientos positivos y predispone

asertivamente al universitario, ante situaciones problemáticas un día antes de los exámenes evitando otorgarles importancia a los problemas.

b) Búsqueda de Apoyo Social - Factor 2.

Integrado por siete ítemes, distribuidos estratégicamente entre las proposiciones 2, 8, 10, 13, 20, 21 y 23 que sirven para evaluar el afrontamiento de tipo conductual activo, basado en la búsqueda de consejo e información por parte del universitario, también en la búsqueda de apoyo social y emocional ante los problemas y la comprensión por parte de sus semejantes.

c) Planificación y gestión de recursos personales - Factor 3.

Integrado por siete ítemes, distribuidos estratégicamente entre las proposiciones 7, 9, 11, 12, 15, 16 y 22 que refieren la activación de estrategias apoyadas en el razonamiento y análisis para cambiar las situaciones problemáticas que muestran un afrontamiento activo y conductual.

Este instrumento, como tal, evalúa las posibles estrategias asumidas por los participantes en situaciones de estrés. Así mismo, las respuestas de los universitarios en su condición de colaboradores, está

determinado por el Likert de cinco alternativas representado en la tabla siguiente:

Tabla 2

Escala de respuestas tipo Likert variable “Y”

Estrategias de afrontamiento				
Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4	5

Nota. Elaborado por los ejecutores

2.2.15. Marco Institucional

La entidad que alberga a la escuela de Enfermería hoy en día, empezó sus actividades en 1978, con el nombre de Universidad Particular de Apurímac, de acuerdo a Ley 23852. Posteriormente adoptaría la denominación de Universidad Tecnológica de los Andes (UTEA) en 1994 bajo la Ley 26280. Se trata de una institución universitaria autónoma, descentralizada, democrática sin intenciones de lucro y con el propósito primordial de fomentar la sostenibilidad del desarrollo humano y gestar condiciones favorables de vida académica, social, económica y cultural en la región y el Perú. En 1998 logró su autorización de funcionamiento por medio de la Resolución 025-98-ANR. Finalmente, por Resolución del Consejo Directivo de la SUNEDU de febrero de 2020 logra su institucionalización para continuar ofreciendo servicios universitarios.

Actualmente su sede principal está en Abancay y sus filiales en Andahuaylas y Cusco respectivamente, albergando a más de 10,000 universitarios de los cuales 98% corresponden al pregrado y el

porcentaje restante al posgrado; distribuidos en tres facultades, diez escuelas profesionales y dieciséis programas presenciales. Finalmente, al constituirse en la decana de Apurímac, se advierte que, por sus aulas, han egresado los primeros profesionales forjados en la misma localidad que hoy en día contribuyen al engrandecimiento de la región y al prestigio de la propia universidad, consolidándola como un referente en esta parte del país.

2.3. Marco conceptual

Afrontamiento al estrés

Acciones voluntarias para modificar las conductas y aspectos cognitivos que provocan estrés (38).

Búsqueda de Apoyo Social

Se trata del segundo factor del afrontamiento para evaluar las conductas de los sujetos, basado en la búsqueda de consejos e información de terceras personas o semejantes (38).

Confianza

Capacidad de creer en uno mismo, teniendo presente sus limitaciones, fortalezas y habilidades (32).

Dificultades interpersonales

Conjunto de actividades que tienen que ver con los conflictos o problemas con los profesores, compañeros y con la competitividad estudiantil (37).

Estrés académico

Engloba un proceso sistémico, psicológico y adaptativo, donde el sujeto queda expuesto a demandas estresantes provocando inestabilidad (36).

Estresores

Son estímulos, situaciones o contextos que originan estrés. Algunos ejemplos son: Estrés familiar, académico, económico, laboral, entre otros (29).

Ecuanimidad

Balanceada perspectiva de sus experiencias respecto a su propia vida. También refiere al estado de compostura y estabilidad psicológica que no está perturbado por las experiencias o las exposiciones de las emociones, dolores u otros que causen pérdida del equilibrio mental (27).

Expediente y perspectivas de futuro

Conjunto de actividades que tienen que ver con la anticipación de situaciones conflictivas o futuras situaciones académicas que involucran plazos, calificaciones, presiones familiares y alcanzar resultados (37).

Expresión y comunicación de ideas propias

Conjunto de actividades que tienen que ver con las exigencias estudiantiles para actuar con calidad en las exposiciones y exteriorizar ideas sin temor (37).

Obligaciones académicas

Conjunto de actividades que tienen que ver con el quehacer estudiantil, captando la atención de los sujetos para la ejecución de exámenes, trabajos, responsabilidades entre otras (37).

Planificación y gestión de recursos personales

Se trata del tercer factor del afrontamiento, que refiere la activación de estrategias apoyadas en el razonamiento y análisis para cambiar las situaciones problemáticas que muestran actitudes activas y cambios de conducta (38).

Perseverancia

Capacidad de ser constante e insistente. Logra en el sujeto inflexibilidad para hacer, continuar o lograr algo (30).

Resiliencia

Proceso de adaptación y reacción ante adversas situaciones, procurando moderar y repeler los negativos efectos del estrés (30).

Reevaluación Positiva

Se trata del primer factor del afrontamiento para darle frente a las dificultades académicas. Genera pensamientos positivos y predispone asertivamente al sujeto ante situaciones problemáticas (38).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Hipótesis

De acuerdo con Hernández (44) resultan siendo tentativas explicaciones o respuestas respecto a los problemas y las variables en base a las teorías y el alcance de la investigación.

3.1.1. Hipótesis general

Existe relación entre el estrés académico que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021.

3.1.2. Hipótesis específicas

- a) Existe relación entre las obligaciones académicas que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021
- b) Existe relación entre las perspectivas del futuro que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021
- c) Existe relación entre las dificultades interpersonales que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021
- d) Existe relación entre la expresión y comunicación de ideas propias que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

3.2. Método

De acuerdo con Ñaupas (45) acoge el hipotético deductivo en base a un ciclo de procesos para comprobar o rebatir las hipótesis, procediendo a su vez con la observación del fenómeno abordado, para luego deducir las implicaciones o consecuencias más relevantes de dicha hipótesis y finalmente comprobar o contradecir los enunciados deducidos, cotejándolos con la experiencia.

Por lo tanto, en dicho método, las hipótesis se convierten en puntos de partida para lograr deducciones nuevas. En consecuencia, se empieza de una hipótesis inferida de teorías, leyes, principios o insinuada por datos empíricos

que, aplican la deducción, arribando a predicciones que son sometidos a las verificaciones empíricas que dan comprobación de la veracidad o falsedad de la hipótesis (45).

3.3. Tipo de investigación

De acuerdo con Santiesteban (46) la presente investigación es básica, ya que cumple con el propósito de producir conocimientos teóricos.

De acuerdo con Hernández, et al. (44) es básica debido a que no apela al empirismo, práctica o la experimentación de ninguna naturaleza, limitándose a ensanchar los conocimientos previos y sus teorías existentes, por lo que se identifica como dogmática o teórica.

3.4. Nivel de investigación

De acuerdo con Tamayo (47) el nivel de investigación es descriptivo correlacional. Es descriptivo porque se observa el comportamiento de las variables estrés académico derivado de la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento. Por otro lado, es correlacional porque se pretende demostrar el grado de relación entre el estrés académico derivado de la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento.

Según, Bernal (11) además, se distingue por su nivel descriptivo y clara demostración de su capacidad descriptora, análisis, registro e interpretación de las existentes condiciones en la realidad. Por último, queda caracterizado, porque especifica las propiedades, singularidades y perfiles de los fenómenos, personas o colectivos que son sometidos a la observación y al análisis. Así mismo, no demuestra intenciones de manipulación sobre las variables y sus resultados pueden ser expresados cualitativamente y por cantidades.

3.5. Diseño de la investigación

De acuerdo con Hernández (48) se trata de los procedimientos para validar las hipótesis y responder a las interrogantes de la pesquisa, demostrando congruencias con el nivel y tipo de investigación. Destacándose el descriptivo correlacional. Además, se trata de un proceso en el que se descubrirá y evaluará las relaciones entre las variables que tercian en un fenómeno, por lo tanto, se basará en la observación preferentemente, así mismo, no habrá manipulaciones de la variable independiente y por último revelará sus resultados de manera explicativa.

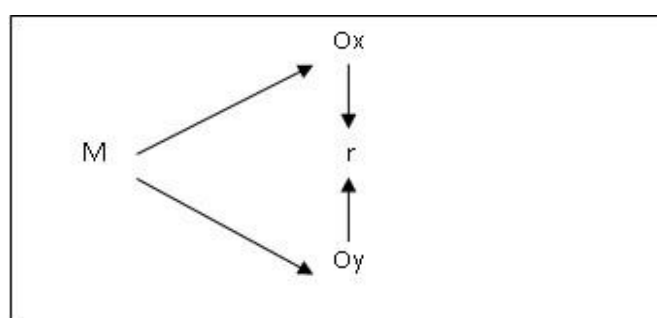
Donde:

M = Muestra de la investigación

O_x , O_y = Observación de las variables (estrés y estrategias de afrontamiento) r = Relación entre las variables de la investigación

Figura 2

Diseño del estudio



Nota. Diseño basado en (36)

3.5.1. Enfoque de la investigación

En función al instructivo de la UTEA sobre elaboración de investigaciones, artículo 30 inciso b; la Tesis está circunscrito dentro del enfoque cuantitativo.

3.6. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Estrés académico El estrés es una particular relación entre el sujeto y su entorno, que es auto evaluado por sí mismo, como peligroso para su bienestar y amenazante de sus recursos. Así pues, puede considerarse al estrés como un elemento bifactorial, donde el propio entorno puede ser victimante del individuo. (37)	Obligaciones académicas	Ítemes que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios en la ejecución de exámenes, realización de trabajos académicos, tiempo para efectuar las actividades, las sobrecargas académicas, la ejecución de trabajos obligatorios, excesos de responsabilidades y las actividades relacionadas con el quehacer estudiantil	1, 5, 7, 9, 10, 11, 14 y 15	Likert
	Expediente y perspectivas de futuro	Ítemes que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios debido a la anticipación de situaciones conflictivas o futuras situaciones académicas, como terminar los estudios en los plazos establecidos, lograr altas calificaciones, conseguir o mantener una beca, elección de cursos, presión familiar por destacar y alcanzar resultados buenos.	16, 17, 18 19, 20 y 21	
	Dificultades interpersonales	Ítemes que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios debido a conflictos o problemas con los profesores y compañeros, así como los relacionados con la competitividad estudiantil.	6, 8, 12 y 13	
	Expresión y comunicación de ideas propias	Ítemes que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios debido a las exigencias para con los alumnos de actuar en	2, 3 y 4	

		calidad de expositores y exteriorizar sus ideas en el salón al frente de todos sus compañeros.		
Estrategias de afrontamiento Para ponerlos en ejecución se tiene que considerar su contexto. De acuerdo al sexo, las mujeres tienden a ejecutar estrategias de afrontamiento más activas, centradas en el apoyo social y la emoción; mientras que los hombres prefieren su evasión (38).	Reevaluación Positiva	Ítemes que revelan; maneras diferentes de afrontamiento positivo y nuevo acerca de las dificultades académicas. Dicho de otra forma, prepara con pensamientos positivos y predispone asertivamente al universitario, ante situaciones problemáticas un día antes de los exámenes evitando otorgarles importancia a los problemas.	1, 3, 4, 5, 6, 14, 17, 18 y 19	Likert
	Búsqueda de Apoyo Social	Ítemes que sirven para evaluar el afrontamiento de tipo conductual activo, basado en la búsqueda de consejo e información por parte del universitario, también en la búsqueda de apoyo social y emocional ante los problemas y la comprensión por parte de sus semejantes.	2, 8, 10, 13, 20, 21 y 23	
	Planificación y gestión de recursos personales	Ítemes que refieren la activación de estrategias apoyadas en el razonamiento y análisis para cambiar las situaciones problemáticas que muestran un afrontamiento activo y conductual.	7, 9, 11, 12, 15, 16 y 22	

Nota. Elaborado por los ejecutores

3.7. Población, muestra y muestreo

De acuerdo con Rojas (49) está referido al universo de elementos sobre el cual se harán las investigaciones.

3.7.1. Población

Precisa a la totalidad de casos, objetos o elementos que se pretende investigar, determinados por sus características singulares.

Tabla 3

Población del estudio

Ciclo	Género		Total
	Masculino	Femenino	
I	14	59	73
II	20	62	82
III	21	53	74
IV	16	43	59
V	10	33	43
VI	12	42	54
Total	93	292	385

Nota. En base a la información vertida por la oficina de registros académicos

3.7.2. Muestreo

Se precisa de la técnica para elegir los elementos o unidades que integrarán la muestra. Para el estudio resulta conveniente, la utilización del muestreo probabilístico cuya sub división comprende al aleatorio simple, el mismo, permitirá identificar, definir y confeccionar un listado de todas las unidades que representan a la población detallando sus criterios de elegibilidad.

Por ello se utilizará la siguiente fórmula:

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

Leyenda:

n, = muestra inicial

Z, = nivel de confianza

P, = probabilidad de éxito

q, = probabilidad de fracaso

N, = población

E, = margen de error

3.7.3. Muestra

Según Hernández, et al. (48) el proceso que involucra la selección de la muestra, conlleva a relacionarlo con la estadística y con los instrumentos para conseguir datos, siendo para el presente caso, probabilística.

En base a (48) se estima:

Z = 95% equivalente a 1,96

E = 5% equivalente a 0,05 p

p= 50% equivalente a 0,50

q = 50% equivalente a 0,50

$(1,96)^2 (0,50) (0,50) (385) n$

= -----

$(0,05)^2 (385-1) + (1,96)^2(0,50) (0,50)$

n = 193

2.10.4 Muestra estratificada

Resulta conveniente especificar la estratificación debido a que se aborda ciclos donde quedan agrupados los universitarios. Para lograrlo, Hernández, et al. (48) recomienda dividir la muestra entre la población y multiplicarlo por cada estrato.

Tabla 4

Estratificación de la muestra

Ciclo	Género		Total
	Masculino	Femenino	
I	7	30	37
II	10	31	41
III	10	27	37
IV	8	22	30
V	5	16	21
VI	6	21	27
Total	46	147	193

Nota. Resultados que finalmente serán evaluados

2.10.4 Criterios de inclusión y exclusión de la muestra

Criterios de inclusión:

- Universitarios que pertenecen y se forman en la citada universidad
- Universitarios matriculados que deseen participar voluntariamente y de la escuela en estudio
- Universitarios de ambos sexos, de diferentes procedencias y diferentes edades, pero solamente del I al VI ciclo de estudios.

Criterios de exclusión:

- Universitarios que no pertenecen a la citada universidad
- Universitarios matriculados en la referida escuela y que no deseen participar voluntariamente
- Universitarios de ambos sexos, de diferentes procedencias y diferentes edades, de ciclos distintos al I al VI respectivamente.

Criterios de eliminación:

- Cuestionarios mal respondidos (no consideran las alternativas de respuesta)
- Cuestionarios respondidos de manera incompleta

3.8. Técnicas e instrumentos

De acuerdo con Martins y Palella (50) es imprescindible implementarlos como un procedimiento selectivo que ejecute un plan que incluya la ubicación de los sujetos, las fuentes de información, el lugar de aplicación, la forma de abordarlos y los consentimientos informados.

3.8.1. Técnica

a) La encuesta

Citando a Sánchez (13) se utilizará para adquirir información de índole sociológico, por medio de un cuestionario preliminarmente elaborado, y por el cual se podrá conocer la valoración u opinión del individuo seleccionado. Por lo tanto, el encuestado leerá primeramente el cuestionario y lo responderá por escrito, sin la directa intervención de los encuestadores. Finalmente, la encuesta por su estructura rígida, lógica e inalterable a lo largo de toda la investigación, también distingue a las respuestas que han sido escogidas de modo especial, facilitando su evaluación por medio de métodos estadísticos. En consecuencia, se utilizará una encuesta con dos segmentos; uno referido al estrés y la otra parte a las estrategias de afrontamiento.

3.8.2. Instrumento

a) El cuestionario

Citando a Sánchez (13) incluirá una serie de preguntas que permitirán medir las variables, haciendo posible la observación de los hechos por medio de las valoraciones que hacen los mismos encuestados. No obstante, este documento puede ser aplicado masivamente a colectivos del país e incluso internacionales, pudiendo conseguir información acerca de una amplia gama de problemas o aspectos definidos. Finalmente, su estructura ha quedado definido por la forma y contenido de las preguntas formulados a los interrogados. En consecuencia, se utilizará un solo cuestionario con dos segmentos; uno referido al estrés y la otra parte a las estrategias de afrontamiento.

3.8.3. Validez y confiabilidad

De acuerdo con Rodríguez (51) se precisa la fundamentación que garantiza la confiabilidad y la validez del contenido del cuestionario, demostrando el índice de confiabilidad a través de las pruebas estadísticas y la validez por medio del juicio de expertos. Por lo tanto, se tendrá presente las siguientes consideraciones:

a) Para lograr la validez se procederá con la revisión cuidadosa de las fuentes disponibles acerca del tema abordado en la investigación. A partir de estas averiguaciones se procederá a la formulación y posterior inclusión de los reactivos en el cuestionario de campo. Luego, se procederá a rescatar las valoraciones y los juicios de expertos para obtener finalmente dicha validación o en caso contrario se procederá con el mejoramiento en cuanto a fondo y forma se refiere, antes de ser aplicado oficialmente en la muestra de investigación (51).

b) Para lograr la confiabilidad se procederá a la utilización de herramientas de cálculo y mediciones informáticas, como es el caso del alfa de Cronbach, que permitirá determinar, si la inclusión de los reactivos en el cuestionario de campo es pertinente y conveniente para los propósitos que persigue el estudio. Luego de contar con dicha fiabilidad y después de lograr su validación se procederá con el diligenciamiento oficial en la respectiva muestra de investigación o en caso contrario se continuará con el mejoramiento del instrumento de investigación, hasta lograr una versión final y definitiva(51)

c) No se descarta que los ensayos y la prueba piloto, puedan efectuarse en reiteradas oportunidades antes de la oficialización de las encuestas y cuando la situación lo amerite (51).

Tabla 5

Confiabilidad de Alpha de Cronbach

Alpha de Cronbach	
Rangos	Magnitud
0,81 – 1,00	Muy alta
0,61 – 0,80	Alta
0,41 – 0,60	Moderada
0,21 – 0,40	Baja
0,01 – 0,20	Muy baja

Fuente: Elaborado en base a (51)

3.8.3.1. Pruebas de fiabilidad del instrumento

Se dieron sobre la base de 44 enunciados, que fueron separados en dos grupos de 21 y 23 enunciados respectivamente.

Tabla 6

Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	Enunciados
0,869	44

Nota. Extraído del SPSS

Los 44 enunciados que configuran el cuestionario han alcanzado el valor (0,869) que es igual a muy alta confiabilidad para su aplicación; así lo señala la tabla 6

Tabla 7

Fiabilidad: Variable “X”

Alfa de Cronbach	Enunciados
0,823	21

Nota. Extraído del SPSS

Los 21 enunciados que configuran el cuestionario en su parte inicial han alcanzado el valor (0,823) que refleja muy alta confiabilidad para su aplicación según la tabla 7

Tabla 8

Fiabilidad: Variable “Y”

Alfa de Cronbach	Enunciados
0,799	23

Nota. Extraído del SPSS

Los 23 enunciados que configuran el cuestionario en su parte final han alcanzado el valor (0,799) que refleja alta confiabilidad para su aplicación, según la tabla 8.

3.9. Consideraciones éticas

De acuerdo con Salas (2000) da cuenta del agregado de consideraciones que garantizan las prácticas de una responsable y correcta conducta en investigación. Siendo estos: (52)

Valor

La investigación buscará ampliar los conocimientos a la fecha

Validez científica

La investigación ha logrado perfilarse metodológicamente de manera sensata y honesta donde los involucrados no perderán su tiempo

La selección de sujetos es justa

Los participantes serán seleccionados en forma equitativa y justa, sin evidenciar preferencias o prejuicios personales.

Favorable proporción de riesgos versus beneficios

Los riesgos serán mínimos y los potenciales beneficios maximizados para los participantes, sobrepasando estos últimos a dichos riesgos.

Consentimiento informado

Los sujetos deberán ser informados anticipadamente acerca del estudio, otorgando luego su consentimiento voluntario

Respeto para los individuos participantes

Los intervinientes tendrán protegido su anonimato y seguro su confidenciali

- **Libre opción para dejar la investigación en cualquier momento.** De producirse algún imprevisto que no garantice la seguridad y comodidad de los participantes, podrán abandonar la encuestación sin mayores explicaciones.

- **Los investigadores son responsables por la conducta de la investigación**

La protección de los derechos de los participantes y el rendimiento del estudio.

3.10. Procesamiento estadístico

Según Stonner (54) refiere al conjunto de secuencias y procedimientos seguidos por los investigadores de acuerdo a la peculiaridad de la investigación

Dentro del proceso descriptivo se explicará los procedimientos y las condiciones de la recabación de los datos. Así mismo, los hallazgos se presentarán en tablas y figuras, acompañados de sus respectivas interpretaciones, siendo detallados convenientemente por dimensiones y variables. En consecuencia, dentro del análisis descriptivo se procederá a la separación de los elementos básicos de la información y luego se procederá a examinarlos con la intención de dar respuesta a las diferentes cuestiones esbozadas en la investigación. Por otro lado, la interpretación, entendido como proceso mental, procurará encontrar significados más amplios de los datos empíricos recabados.

Dentro del proceso inferencial, se procederá inicialmente con la elaboración de la prueba de normalidad y se continuará con las respectivas pruebas de hipótesis. En consecuencia, procesar los datos, conlleva a codificarlos, clasificarlos, tabularlos y organizarlos de manera que se puedan efectuar análisis objetivos y fiables. Así mismo, los datos cuantitativos serán sometidos a análisis estadísticos a través del cálculo de porcentajes, ponderaciones, correlaciones, medidas aritméticas, pruebas de significación, entre otros. Dichos cálculos podrían efectuarse manualmente; sin embargo, se emplearán herramientas informáticas como el SPSS, STATS y Minitab (54).

De la misma manera, para la interpretación de los hallazgos se inferirá conclusiones sobre la data codificada, examinando las implicaciones probables de lo observado en la realidad. Dicha interpretación dependerá de 3 factores saber:

- La cota de medición de las variables.
- La forma como se han formulado las hipótesis.
- Los intereses que persiguen los investigadores.

Concluyentemente, para interpretar los datos, se recurrirá a las teorías incluidas en el planteamiento del problema y en su correspondiente segmento conceptual, considerando los objetivos y estableciendo relaciones o comparaciones de los hallazgos con otros estudios similares.

Por último, es conveniente tener presente que se ofrecerá una discusión para cada hipótesis u objetivos planteados. Así mismo, se expresará si los hallazgos avalan o no avalan las hipótesis y los objetivos trazados. Para ello se utilizará las técnicas de análisis lógico a saber: (54).

- **Inducción:**

Razonamiento de carácter lógico que permitirá desencadenar conclusiones generales de situaciones o hechos particulares. Operando de cuestiones particulares para arribar a cuestiones generales.

- **Dedución:**

Razonamiento de carácter lógico que permitirá desencadenar conclusiones particulares de situaciones o hechos generales. Operando de manera inversa a la anterior, es decir, empezará de cuestiones generales para arribar a cuestiones particulares.

- **Generalización:**

Juicio o idea general, aceptado como válido para una determinada población que se distingue por sus características singulares.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

El estudio arribó a los siguientes resultados:

4.1.1. Análisis descriptivos

Tabla 9

Generalidades

N	Estado civil	Género	Ciclo	Edad	Número de hijos	Hijos viven con Usted
Válido	193	193	193	193	193	193
Perdidos	0	0	0	0	0	0

Fuente: Spss

Los 193 universitarios han sido evaluados, sin discriminación alguna, así lo deja ver la tabla 9.

Tabla 10

Género de la muestra

<u>Válido</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	<u>Porcentaje válido</u>	<u>Porcentaje acumulado</u>
masculino	46	23,8	23,8	23,8
Femenino	147	76,2	76,2	100,0
<u>Total</u>	<u>193</u>	100,0	100,0	

Fuente: Spss

Con 76,2% el género femenino es el más representativo, seguido del masculino con 23,8% haciendo un total de 193 participantes, así lo deja ver la tabla 10.

Tabla 11

Estado civil de los universitarios

	<u>Válido</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	<u>Porcentaje válido</u>	<u>Porcentaje acumulado</u>
Soltero		183	94,8	94,8	94,8
Casado		3	1,6	1,6	96,4
Separado		2	1,0	1,0	97,4
Conviviente		5	2,6	2,6	100,0
Total		193	100,0	100,0	

Fuente: Spss

De los 193 universitarios 94,8% son solteros, 2,6% son convivientes, 1,6% son casados y 1% son separados, así lo deja ver la tabla 11.

Tabla 12

Edades de la muestra

	Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	17	8	4,1	4,1	4,1
	18	20	10,4	10,4	14,5
	19	43	22,3	22,3	36,8
	20	50	25,9	25,9	62,7
	21	39	20,2	20,2	82,9
	22	10	5,2	5,2	88,1
	23	6	3,1	3,1	91,2
	24	5	2,6	2,6	93,8
	25	3	1,6	1,6	95,3
	26	7	3,6	3,6	99,0
	27	2	1,0	1,0	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

Fuente: Spss

De los 193 universitarios, 4,1% tiene 17 años. 10,4% tiene 18 años. 22,3% tiene 19 años. 25,9% tiene 20 años. 20,2% tiene 21 años. 5,2% tiene 22 años. 3,1% tiene 23 años. 2,6% tiene 24 años. 1,6% tiene 25 años. 3,6% tiene 26 años y 1% tiene 27 años respectivamente, así lo deja ver la tabla 12.

Tabla 13*Hijos viven con Usted*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Si	27	14,0	14,0	14,0
	No	166	86,0	86,0	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

Fuente: Spss

De los 193 universitarios, 14% si vive con sus hijos y 86% no vive con sus hijos por la sencilla razón de que no tienen hijos; así lo deja ver la tabla 13.

Tabla 14*Número de hijos de la muestra*

	Número de Hijos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	162	83,9	83,9	83,9
	1	23	11,9	11,9	95,9
	2	7	3,6	3,6	99,5
	3	1	,5	,5	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

Fuente: Spss

De los 193 universitarios, 83,9% no tiene hijos. 11,9% solo tiene 1 hijo. 3,6% tiene 2 hijos y 0,5% tiene 3 hijos respectivamente, así lo deja ver la tabla 14.

Tabla 15*Ciclo de los universitarios*

	<u>Ciclo</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	<u>Porcentaje válido</u>	<u>Porcentaje acumulado</u>
Válido	1	37	19,2	19,2	19,2
	2	41	21,2	21,2	40,4
	3	37	19,2	19,2	59,6
	4	30	15,5	15,5	75,1
	5	21	10,9	10,9	86,0
	6	27	14,0	14,0	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

Fuente: Spss

De los 193 universitarios, 19,2% están en el primer y tercer ciclo. 21,2% están en el segundo ciclo. 15,5% están el cuarto ciclo. 10,9% están en el quinto ciclo y 14% están en el sexto ciclo respectivamente; así lo deja ver la tabla 15.

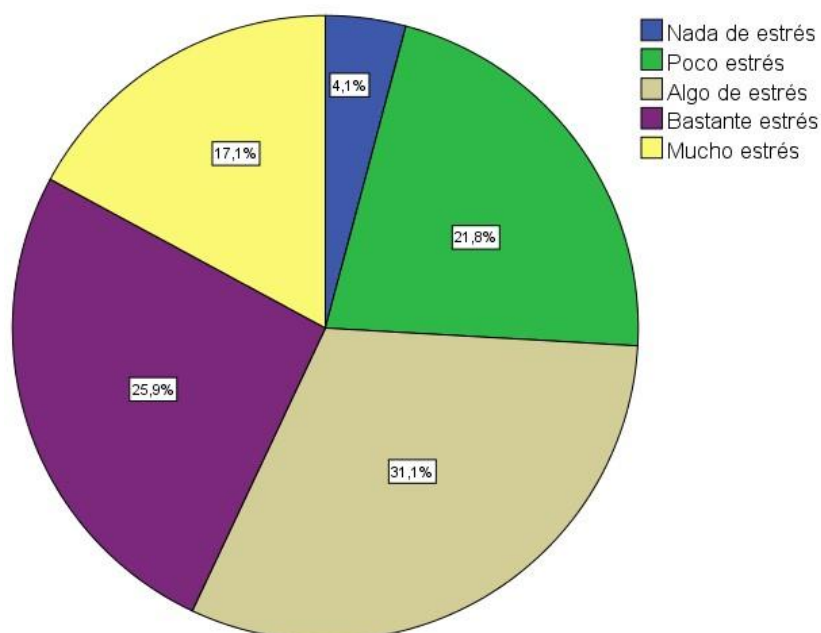
Tabla 16*Frecuencias de la variable estrés académico*

		<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	<u>Porcentaje válido</u>	<u>Porcentaje acumulado</u>
Válido	Nada de estrés	8	4,1	4,1	4,1
	Poco estrés	42	21,8	21,8	25,9
	Algo de estrés	60	31,1	31,1	57,0
	Bastante estrés	50	25,9	25,9	82,9
	Mucho estrés	33	17,1	17,1	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

Fuente: Spss

Figura 3

Frecuencias de la variable estrés académico



De los 193 universitarios, 4,1% tuvo nada de estrés durante el periodo de estudio. 21,8% tuvo poco estrés. 31,1% tuvo algo de estrés. 25,9% tuvo bastante estrés y 17,1% tuvo mucho estrés respectivamente; así lo deja ver la tabla 16 y figura 3.

Tabla 17

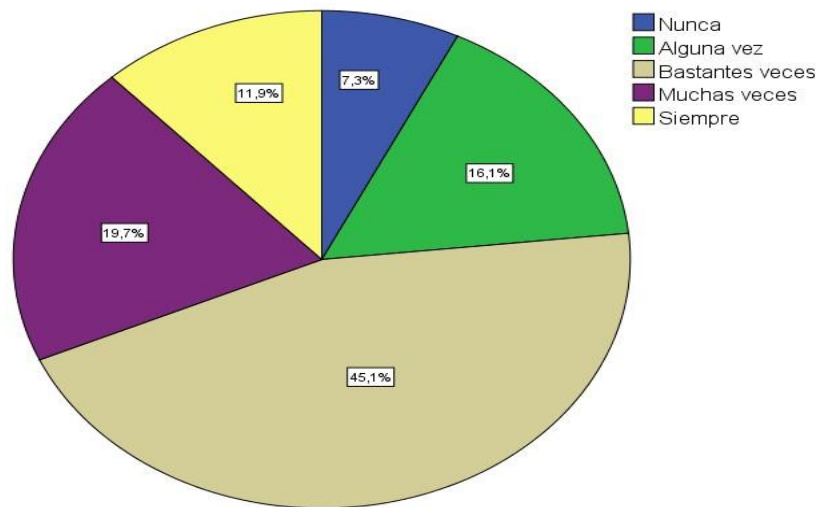
Frecuencias del afrontamiento de estrés

		Frecuencia Porcentaje		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	14	7,3	7,3	7,3
	Alguna vez	31	16,1	16,1	23,3
	Bastantes veces	87	45,1	45,1	68,4
	Muchas veces	38	19,7	19,7	88,1
	Siempre	23	11,9	11,9	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

Fuente: Spss

Figura 4

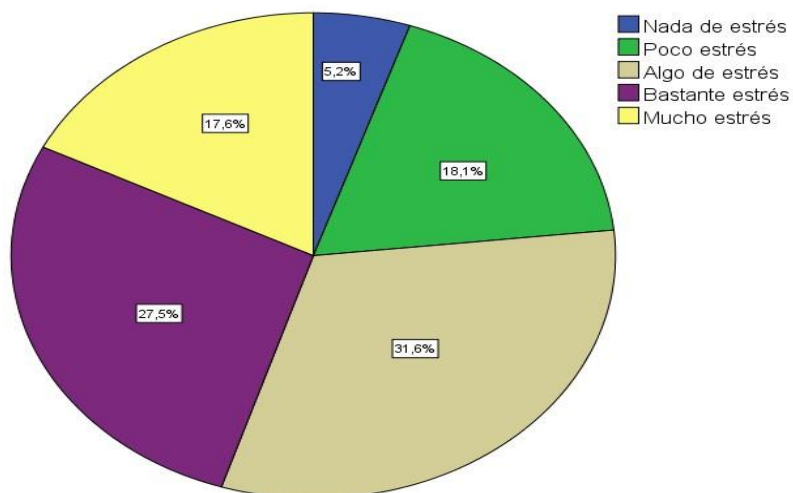
Frecuencias del afrontamiento de estrés



De los 193 universitarios, 7,3% nunca empleó estrategias de afrontamiento contra el estrés académico. 16,1% alguna vez utilizó alguna estrategia de afrontamiento. 45,1% de los participantes bastantes veces usó las estrategias de afrontamiento. 19,7% muchas veces empleó las estrategias de afrontamiento y 11,9% siempre ha utilizado las estrategias de afrontamiento contra el estrés respectivamente; así lo deja ver la tabla 17 y figura 4.

Tabla 18*Frecuencias de las obligaciones académicas*

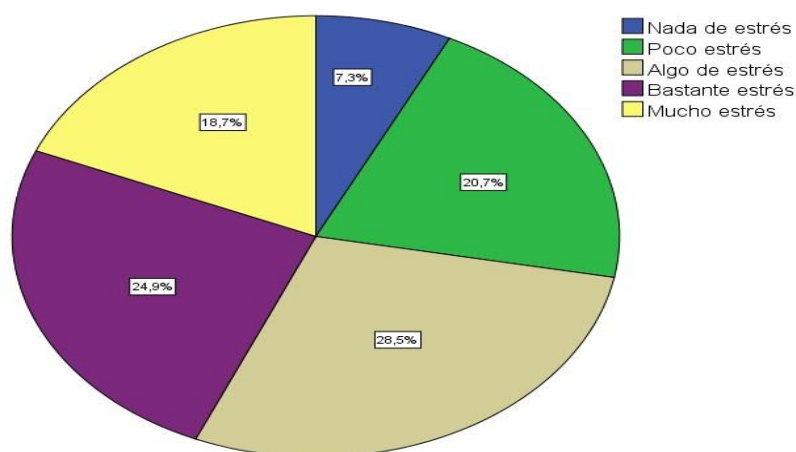
		<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	<u>Porcentaje válido</u>	<u>Porcentaje acumulado</u>
Válido	Nada de estrés	10	5,2	5,2	5,2
	Poco estrés	35	18,1	18,1	23,3
	Algo de estrés	61	31,6	31,6	54,9
	Bastante estrés	53	27,5	27,5	82,4
	Mucho estrés	34	17,6	17,6	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

*Fuente: Spss***Figura 5***Frecuencias de las obligaciones académicas*

De los 193 universitarios, 5,2% tuvo nada de estrés durante las obligaciones académicas. 18,1% tuvo poco estrés. 31,6% tuvo algo de estrés. 27,5% tuvo bastante estrés y 17,6% tuvo mucho estrés producto de efectuar las obligaciones académicas respectivamente; así lo deja ver la tabla 18 y figura 5.

Tabla 19*Frecuencias de las perspectivas del futuro*

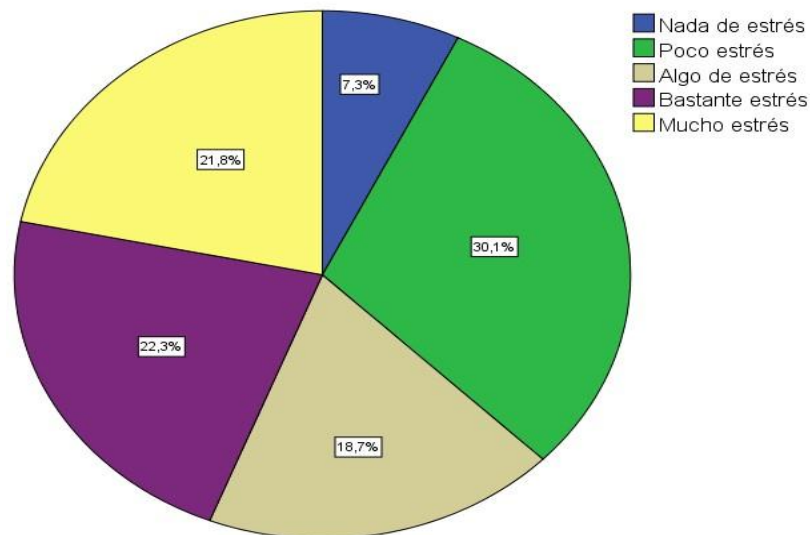
		<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	<u>Porcentaje válido</u>	<u>Porcentaje acumulado</u>
Válido	Nada de estrés	14	7,3	7,3	7,3
	Poco estrés	40	20,7	20,7	28,0
	Algo de estrés	55	28,5	28,5	56,5
	Bastante estrés	48	24,9	24,9	81,3
	Mucho estrés	36	18,7	18,7	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

*Fuente: Spss***Figura 6***Frecuencias de las perspectivas del futuro*

De los 193 universitarios, 7,3% tuvo nada de estrés en la etapa de la perspectiva de futuro. 20,7% tuvo poco estrés en dicha etapa. 28,5% tuvo algo de estrés. 24,9% tuvo bastante estrés y 18,7% tuvo mucho estrés cuando transitaba la etapa de la perspectiva de futuro respectivamente; así lo deja ver la tabla 19 y figura 6.

Tabla 20*Frecuencias de dificultades interpersonales*

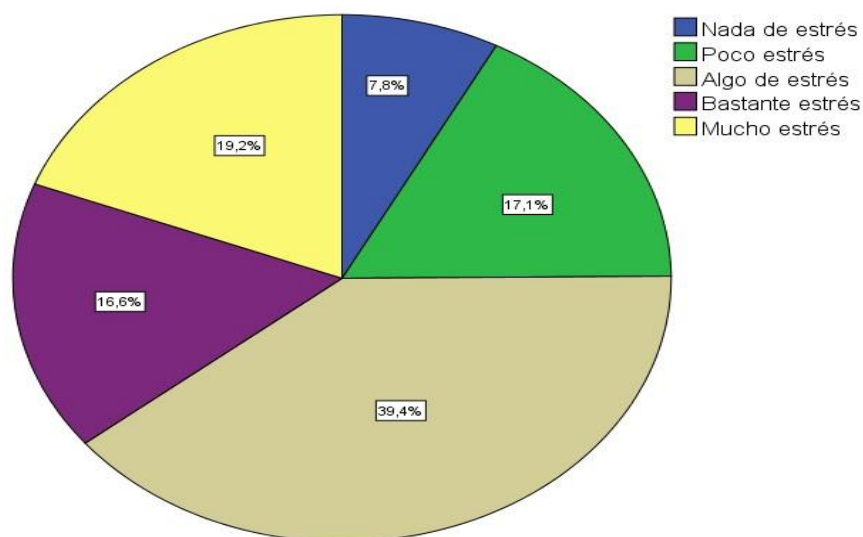
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada de estrés	14	7,3	7,3	7,3
	Poco estrés	58	30,1	30,1	37,3
	Algo de estrés	36	18,7	18,7	56,0
	Bastante estrés	43	22,3	22,3	78,2
	Mucho estrés	42	21,8	21,8	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

*Fuente: Spss***Figura 7***Frecuencias de dificultades interpersonales*

De los 193 universitarios, 7,3% tuvo nada de estrés en la etapa de las dificultades interpersonales. 30,1% tuvo poco estrés durante dicha etapa. 18,7% tuvo algo de estrés. 22,3% tuvo bastante estrés y 21,8% tuvo mucho estrés durante la etapa de las dificultades interpersonales; así lo deja ver la tabla 20 y figura 7.

Tabla 21*Frecuencias de la expresión y comunicación de ideas propias*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nada de estrés	15	7,8	7,8	7,8
	Poco estrés	33	17,1	17,1	24,9
	Algo de estrés	76	39,4	39,4	64,2
	Bastante estrés	32	16,6	16,6	80,8
	Mucho estrés	37	19,2	19,2	100,0
	Total	193	100,0	100,0	

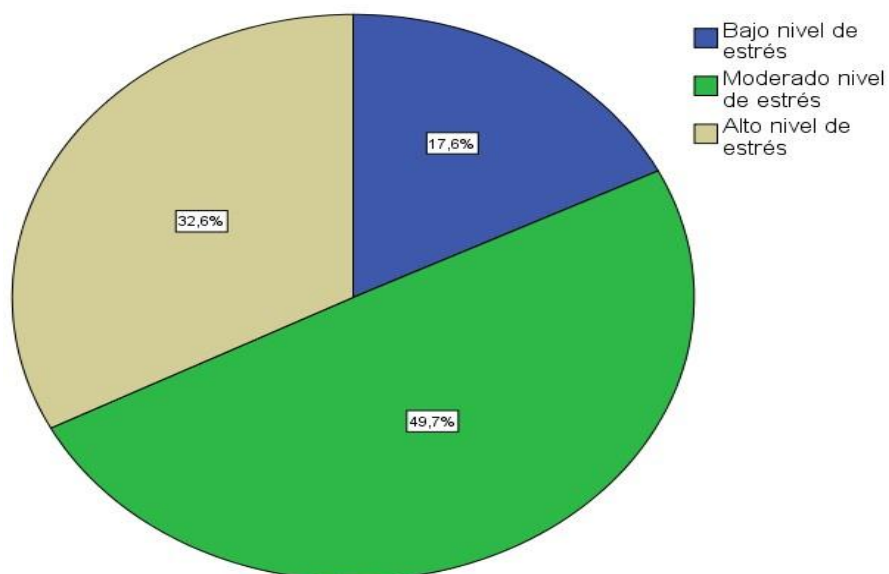
*Fuente: Spss***Figura 8***Frecuencias de la expresión y comunicación de ideas propias*

De los 193 universitarios, 7,8% tuvo nada de estrés en la etapa de la expresión y comunicación de ideas. 17,1% tuvo poco estrés durante dicha etapa. 39,4% tuvo algo de estrés. 16,6% tuvo bastante estrés y 19,2% tuvo mucho estrés durante la etapa de la expresión y comunicación de ideas; así lo deja ver la tabla

21 y figura 8.

Tabla 22*Nivel alcanzado del estrés académico*

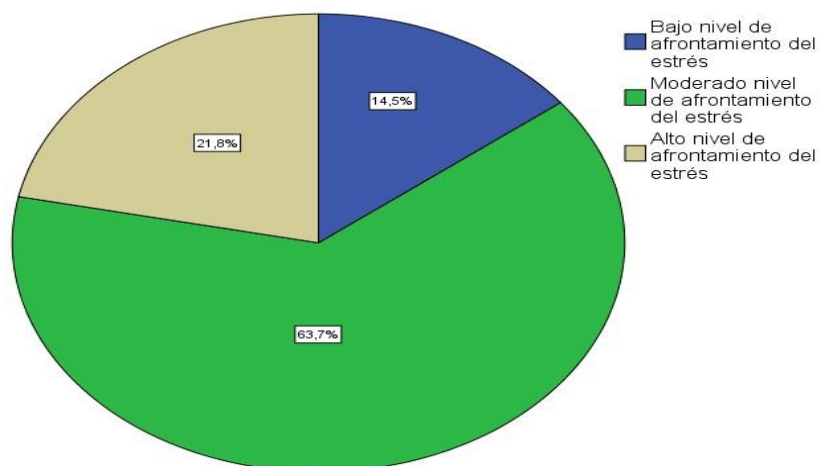
Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo nivel de estrés	34	17,6	17,6	17,6
Moderado nivel de estrés	96	49,7	49,7	67,4
Alto nivel de estrés	63	32,6	32,6	100,0
Total	193	100,0	100,0	

*Fuente: Spss***Figura 9***Nivel alcanzado del estrés académico*

De los 193 universitarios, 17,6% ha presentado bajo nivel de estrés académico durante el tiempo de estudio, es decir, 34 universitarios. 49,7% presentó moderado nivel de estrés durante dicha etapa, es decir, 96 universitarios. 32,6% tuvo alto nivel de estrés, es decir, 63 universitarios; así lo deja ver la tabla 22 y figura 9.

Tabla 23*Nivel alcanzado de las estrategias de afrontamiento del estrés académico*

<u>Válido</u>	<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo nivel de afrontamiento del estrés	28	14,5	14,5	14,5
Moderado nivel de afrontamiento del estrés	123	63,7	63,7	78,2
Alto nivel de afrontamiento del estrés	42	21,8	21,8	100,0
<u>Total</u>	<u>193</u>	<u>100,0</u>	100,0	

*Fuente: Spss***Figura 10***Nivel alcanzado de las estrategias de afrontamiento del estrés académico*

De los 193 universitarios, 14,5% ha presentado bajo nivel de afrontamiento ante el estrés académico durante el tiempo de estudio, es decir, 28 universitarios. 63,7% presentó moderado nivel de afrontamiento del estrés académico durante dicha etapa, es decir, 123 universitarios y 21,8% tuvo alto nivel de afrontamiento frente al estrés académico, es decir, 42 universitarios; así lo deja ver la tabla 23 y figura 10.

4.2 Discusión de Resultados

El estudio mexicano de Pérez en 2018 dijo que el 82% de universitarios presentaron estrés alto en las carreras de Psicología, Derecho y Comunicación; y estrés bajo en Sociología e Historia. Así mismo, se reveló que los principales ocasionadores del estrés están ligados a las excesivas preocupaciones, sobrecargas de las evaluaciones y de las tareas. Se destacó que la sintomatología general es de origen psicológico, comportamental y físico. Por último, se dio cuenta que las estrategias de afrontamiento empleados por el estudiantado, están referidos a la elaboración de planes de contingencia y demostración de habilidades asertivas. En tanto, el estudio de Andahuaylas advirtió que, de los 193 universitarios, 7,8% tuvo nada de estrés en la etapa de la expresión y comunicación de ideas. 17,1% tuvo poco estrés durante dicha etapa. 39,4% tuvo algo de estrés. 16,6% tuvo bastante estrés y 19,2% tuvo mucho estrés durante la etapa de la expresión y comunicación de ideas

Dentro de ese mismo correlato de ideas, el estudio ecuatoriano de Timbiano en 2020 halló que el 55% ha presentado moderado estrés de los cuales el 66% han sido mujeres. Las estrategias de afrontamiento más recurrentes han sido la negación con un 22% seguido por las dificultades de afrontamiento con 19%. Por otro lado, los varones han sufrido de estrés medio en 67%; concluyendo con la inexistencia de asociación estadística entre las dos grandes categorías del estudio. En tanto, el estudio de Andahuaylas advirtió que, de los 193 universitarios, 7,3% tuvo nada de estrés en la etapa de las dificultades interpersonales. 30,1% tuvo poco estrés durante dicha etapa. 18,7% tuvo algo de estrés. 22,3% tuvo bastante estrés y 21,8% tuvo mucho estrés durante la etapa de las dificultades interpersonales.

Por su parte, el estudio colombiano de Ocampo en 2020 reveló que los universitarios evidencian mayores tendencias para afrontar los problemas desde la óptica emocional y que la estrategia más utilizada para lograr dicho propósito en orden descendente fue la reevaluación positiva, evitación cognitiva y emocional y la solución de problemas. Referente al estrés presentaron un riesgo medio de poderlo padecer. Por último, dichos sujetos presentaron niveles de riesgo de estrés medio. En tanto, el estudio de Andahuaylas advirtió que, de los 193 universitarios, 7,3% tuvo nada de estrés en la etapa de la perspectiva de futuro. 20,7% tuvo poco estrés en dicha etapa. 28,5% tuvo algo de estrés. 24,9% tuvo bastante estrés y 18,7% tuvo mucho estrés cuando transitaba la etapa de la perspectiva de futuro respectivamente.

Así mismo, el estudio colombiano de Palomo en 2021 determinó que las sobrecargas académicas, laborales, metodologías inadecuadas y evaluaciones provocan el estrés en 58%, 61%, 70% y 62% respectivamente; concluyendo que los causantes del estrés académico están asociados de forma directa con los factores del listado de estresores en la universidad. En tanto, el estudio de Andahuaylas advirtió que, de los 193 universitarios, 5,2% tuvo nada de estrés durante las obligaciones académicas. 18,1% tuvo poco estrés. 31,6% tuvo algo de estrés. 27,5% tuvo bastante estrés y 17,6% tuvo mucho estrés producto de efectuar las obligaciones académicas respectivamente.

En esa misma óptica el estudio colombiano de Mendoza en 2021 precisó que las estrategias más utilizadas fueron la auto focalización y el apoyo social. Por otro lado, los hombres revelaron tendencias a ignorar y evadir los problemas, y optar por distracciones físicas. Un grupo significativo no emplea estrategias de

imaginación y desarrollo de la memoria. Por último, las constantes presiones a los que son sometidos los discentes ocasionan estrés generalizado. En tanto, el estudio de Andahuaylas advirtió que, de los 193 universitarios, 7,3% nunca empleó estrategias de afrontamiento contra el estrés académico. 16,1% alguna vez utilizó alguna estrategia de afrontamiento. 45,1% de los participantes bastantes veces usó las estrategias de afrontamiento. 19,7% muchas veces empleó las estrategias de afrontamiento y 11,9% siempre ha utilizado las estrategias de afrontamiento contra el estrés respectivamente. A nivel país, el estudio peruano de Maldonado en 2021 demostró que 16% de los estudiados tienen alto nivel de estrés y mediano nivel de resiliencia. 49% generalizaron estrés y solamente 29% resiliencia en mediano nivel; concluyendo con la inexistencia de relación entre las 2 categorías generales del estudio. En tanto, el estudio de Andahuaylas advirtió que, de los 193 universitarios, 4,1% tuvo nada de estrés durante el periodo de estudio. 21,8% tuvo poco estrés. 31,1% tuvo algo de estrés. 25,9% tuvo bastante estrés y 17,1% tuvo mucho estrés respectivamente.

También el estudio peruano de Cachique en 2021 reveló que 89% de los evaluados solo estudian y no trabajan y 11% trabajan y estudian simultáneamente. Respecto a las dimensiones; 60% evidenciaron suficientes competencias. 59% mostraron incertidumbre e impotencia. 64% mostraron insatisfacción. 70% mostraron implicancia emocional. 82% dijeron que existe mucha sobrecarga del aspecto académico. Acerca del afrontamiento el 14% presentó este comportamiento de manera activa, 14% presentó aceptación, 13% presentó planificación y reinterpretación positiva; 11% presentó apoyo social, 8% auto distracción, 7% apoyo emocional, 6% tiene presente a la religión

en sus acciones, 5% le da importancia al humor, 4% a la autoinculpación, 3% de brindó importancia a la negación, 2% a los desahogos emocionales. En tanto, el estudio de Andahuaylas advirtió que, de los 193 universitarios, 17,6% ha presentado bajo nivel de estrés académico durante el tiempo de estudio, es decir, 34 universitarios. 49,7% presentó moderado nivel de estrés durante dicha etapa, es decir, 96 universitarios.

32,6% tuvo alto nivel de estrés, es decir, 63 universitarios.

Así mismo, el estudio peruano de Huamani en 2021 halló que la mayoría de individuos presentó moderado estrés y mediano nivel emocional en ambos sexos provocando enfados, indecisiones, agobios, etc. Por un lado, las estrategias más empleadas por las participantes mujeres fueron de reserva, esfuerzo y pensamientos de éxito. Por otro lado, en los hombres se observó que las estrategias más empleadas fueron el esfuerzo y los pensamientos de éxito, distracciones físicas y relajantes diversiones. Complementariamente se evidenció la existencia de relación entre los niveles de estrés generalizados con las estrategias de auto inculparse, así como de reserva, búsqueda de apoyo espiritual y distracciones físicas. Por último, concluyó que las estrategias de afrontamiento empleadas determinarían los niveles de estrés en dichos sujetos, por eso el cuidado de elegir las e implementarlas. En tanto, el estudio de Andahuaylas advirtió que, de los 193 universitarios, 14,5% ha presentado bajo nivel de afrontamiento ante el estrés académico durante el tiempo de estudio, es decir, 28 universitarios. 63,7% presentó moderado nivel de afrontamiento del estrés académico durante dicha etapa, es decir, 123 universitarios y 21,8% tuvo alto nivel de afrontamiento frente al estrés académico, es decir, 42 universitarios.

El estudio peruano de Aguilar en 2018 reveló que la socio-demografía de los participantes a saber: Sexo, procedencia, religión, estado civil, economía, grupo familiar, relaciones sociales y trabajo están asociados al estrés dentro de las prácticas en hospitales concluyendo por un lado que los factores culturales: prácticas del deporte, niveles de lecturas, situaciones académicas, prácticas de valores y hospitalarias, no están asociados al estrés. Por otro lado, existe asociación entre los factores individuales y el estrés estudiantil. En tanto, el estudio de Andahuaylas advirtió que el 76,2% el género femenino es el más representativo, seguido del masculino con 23,8% haciendo un total de 193 participantes. 94,8% son solteros, 2,6% son convivientes, 1,6% son casados y 1% son separados. 4,1% tiene 17 años. 10,4% tiene 18 años. 22,3% tiene 19 años. 25,9% tiene 20 años.

20,2% tiene 21 años. 5,2% tiene 22 años. 3,1% tiene 23 años. 2,6% tiene 24 años.

1,6% tiene 25 años. 3,6% tiene 26 años y 1% tiene 27 años respectivamente.

Finalmente, el estudio de Huamán en 2021 halló que el 54% de universitarios evidenciaron cifras promedio de estrés. 51% cifras promedio respecto a los hábitos de estudio y 53% cifras promedio de motivación hacia los logros. También se halló moderada correlación baja de 0,23 entre el estrés, los hábitos y la motivación. Además, 54% de universitarios ubicaron al estrés académico en un promedio nivel. 51% también, pero en el rubro hábitos de estudio; concluyendo que el estrés puede presentarse a todo nivel y más aún cuando se es universitario, además es factor determinante para alcanzar mejores hábitos que generen mejores estudiantes y debidamente motivados, por ello su importancia, cuidado y trascendencia. En tanto, el estudio de Andahuaylas

advirtió que, de la muestra evaluada 17,6% ha presentado bajo nivel de estrés académico durante el tiempo de estudio, es decir, 34 universitarios. 49,7% presentó moderado nivel de estrés durante dicha etapa, es decir, 96 universitarios. 32,6% tuvo alto nivel de estrés, es decir, 63 universitarios. Así mismo, 14,5% ha presentado bajo nivel de afrontamiento ante el estrés académico durante el tiempo de estudio, es decir, 28 universitarios. 63,7% presentó moderado nivel de afrontamiento del estrés académico durante dicha etapa, es decir, 123 universitarios y 21,8% tuvo alto nivel de afrontamiento frente al estrés académico, es decir, 42 universitarios.

4.3. Prueba de Hipótesis

4.3.1. Análisis Inferencial

Tabla 24

Prueba de normalidad: Kolmogorov-Smirnov para la muestra (193 universitarios)

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl.	Sig.
Toda la variable estrés	,074	193	,011
Obligaciones académicas	,062	193	,001
Perspectiva de futuro	,086	193	,001
Dificultades interpersonales	,128	193	,000
Expresión y comunicación de ideas propias	,116	193	,000
Toda la variable estrategias de afrontamiento	,088	193	,001

Fuente: Spss

4.3.2. Contrastación estadística de la Hipótesis General:

H₀: No existe relación entre el estrés académico que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021.

H₁: Existe relación entre el estrés académico que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021.

Tabla 25

Significancia y correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento

Variables		Estrés académico	Estrategias de afrontamiento
Rho	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,432**
		N	,000
	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	193
		Sig. (bilateral)	,432**
		N	,000
			1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	193

Fuente: Spss

La significancia (,000) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis (H_0) y se acepta la alterna (H_1). Así mismo, el valor de 0,432**; asegura una correlación moderada con 95% de confianza entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento, así lo deja ver la tabla 25.

4.3.3. Contrastaciones de las hipótesis específicas:

a) Hipótesis específica 1

H_0 : No existe relación entre las obligaciones académicas que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

H_1 : Existe relación entre las obligaciones académicas que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

Tabla 26

Significancia y correlación entre las obligaciones académicas y las estrategias de afrontamiento

Variables		Obligaciones académicas	Estrategias de afrontamiento
Rho	Obligaciones académicas	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,394**
		N	193
	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	,394**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	193

Fuente: Spss

La significancia (,000) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis (H_0) y se acepta la alterna (H_1). Así mismo, el valor de 0,394**; asegura una correlación baja con 95% de confianza entre las variables: Obligaciones académicas y las estrategias de afrontamiento, así lo deja ver la tabla 26.

b) Hipótesis específica 2

H_0 : No existe relación entre las perspectivas del futuro que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

H_1 : Existe relación entre las perspectivas del futuro que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

Tabla 27

Significancia y correlación entre las perspectivas del futuro y las estrategias de afrontamiento

Variables		Perspectivas del futuro	Estrategias de afrontamiento
Rho	Perspectivas del futuro		
	Coeficiente de correlación	1,000	
	Sig. (bilateral)	.	,380**
	N	193	193
	Estrategias de afrontamiento		
	Coeficiente de correlación	,380**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	193	193

Fuente: Spss

La significancia (,000) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis (H_0) y se acepta la alterna (H_1). Así mismo, el valor de 0,380**; asegura una correlación baja con 95% de confianza entre las variables: Perspectivas del futuro y las estrategias de afrontamiento, así lo deja ver la tabla 27.

c) Hipótesis específica 3

H₀: No existe relación entre las dificultades interpersonales que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de

Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

H₁: Existe relación entre las dificultades interpersonales que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

Tabla 28

Significancia y correlación entre las dificultades interpersonales y las estrategias de afrontamiento

Variables		Dificultades interpersonales	Estrategias de afrontamiento
Rho	Dificultades interpersonales	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,392**
		N	193
	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	,392**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	193

Fuente: Spss

La significancia (,000) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis (H_0) y se acepta la alterna (H_1). Así mismo, el valor de 0,392**; asegura una correlación baja con 95% de confianza entre las variables: Dificultades interpersonales y estrategias de afrontamiento, así lo deja ver la tabla 28.

d) Hipótesis específica 4

H_0 : No existe relación entre la expresión y comunicación de ideas propias que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

H_1 : Existe relación entre la expresión y comunicación de ideas propias que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021

Tabla 29*Significancia entre la expresión de ideas y las estrategias de afrontamiento*

Variables		Expresión y comunicación de ideas propias	Estrategias de afrontamiento
Rho	Expresión y comunicación de ideas propias	Coeficiente de correlación	1,000
			,366**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	193
	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	,366**
			1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	193

La significancia (,000) es menor a 0,05; por lo tanto, se rechaza la hipótesis (H_0) y se acepta la alterna (H_1). Así mismo, el valor de 0,366**; asegura una correlación baja con 95% de confianza entre las variables: Expresión y comunicación de ideas propias y estrategias de afrontamiento, así lo deja ver la tabla 29.

CONCLUSIONES

- a)** Se aseguró la hipótesis afirmativa (H_1) evidenciando que hay correlación moderada con Rho de 0,432 al 95% de confianza, entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento.
- b)** Se aseguró la hipótesis afirmativa (H_1) evidenciando que hay correlación baja con Rho de 0,394** al 95% de confianza, entre las variables:
Obligaciones académicas y las estrategias de afrontamiento.
- c)** Se aseguró la hipótesis afirmativa (H_1) evidenciando que hay correlación baja con Rho de 0,380** al 95% de confianza, entre las variables:
Perspectivas del futuro y las estrategias de afrontamiento.
- d)** Se aseguró la hipótesis afirmativa (H_1) evidenciando que hay correlación baja con Rho de 0,392** al 95% de confianza, entre las variables:
Dificultades interpersonales y estrategias de afrontamiento.
- e)** Se aseguró la hipótesis afirmativa (H_1) evidenciando que hay correlación baja con Rho de 0,366** al 95% de confianza, entre las variables: Expresión y comunicación de ideas propias y estrategias de afrontamiento.

RECOMENDACIONES

- a)** Recomendar a las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UTEA en sus diferentes filiales, implementar novedosas iniciativas para contrarrestar el estrés académico habida cuenta que la educación híbrida que involucra la enseñanza virtual y presencial proseguirá a nivel mundial y es obligatorio que las aulas virtuales sean las más idóneas para no contribuir con el incremento de este tipo de estrés en los universitarios y en especial en los educandos de Enfermería.
- b)** Recomendar la implementación de planes de sensibilización respecto a las obligaciones académicas universitarias, pues hay mal entendidos por parte de los estudiantes cuando los docentes imprimen el rigor académico que es exigido por SUNEDU cuando de calidad educativa se habla.
- c)** Recomendar al área de tutoría de la Universidad y la Facultad de Ciencias de la Salud en particular, intensificar las orientaciones respecto a las perspectivas del futuro que deberían tomar en cuenta los estudiantes de Enfermería, enfatizando en las opciones laborales y la especialización que el mercado exige hoy en día.
- d)** Recomendar a la Oficina de Bienestar Universitario intervenir a través del área de asistencia social para que los estudiantes de Enfermería mejoren sus relaciones interpersonales, pues se ha evidenciado que hay dificultades para lograr dicho cometido con sus semejantes.

- e) Finalmente, recomendar al área de proyección y extensión universitaria de la Universidad y la Facultad de Ciencias de la Salud en particular, incrementar dichas acciones de proyección y extensión hacia la comunidad con el objetivo de mejorar la expresión y comunicación de los estudiantes de Enfermería, complementado de esta manera su formación profesional.

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

De acuerdo con (54) se han asegurado:

a) Recursos disponibles

Se ha asegurado los componentes de los ítemes I, II, III y IV, contemplados dentro del presupuesto del estudio.

b) Recursos no disponibles

No se cuenta.

Cronograma de actividades

Tabla 30

Cronograma del estudio

Nº	Denominación	2022						
		ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL
1	Aprobación del proyecto mediante acto resolutivo							
2	Consolidación del marco teórico científico							
3	Revisión y validación del instrumento							
4	Aplicación del instrumento mediante diagrama de Gantt							
5	Tratamiento estadístico, procesamiento de datos, análisis e interpretación de datos.							
6	Redacción del primer borrador de tesis							
7	Redacción final del informe							
8	Dictamen del jurado							
9	Redacción final de la tesis							
10	Sustentación de la tesis							
11	Entrega de título							

Nota. Elaborado por los ejecutores

Presupuesto y financiamiento

Tabla 31

Presupuesto

Item	Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Sub Total
I	RECURSOS HUMANOS			3000
1	Asesor de la tesis	1	2000	2000
2	Asesor estadístico	1	500	500
3	Asistente encuestador	1	250	250
4	Corrector de estilos	1	250	250
II	BIENES			360
5	Lapiceros	50	1	50
6	Cuadernos	5	4	20
7	Folderes	20	1	20
8	Papel bond 80 gramos	8	25	200
9	Plumones	5	4	20
10	Lápices	50	1	50
III	SERVICIOS			2250
11	Movilidad	1	200	200
12	Viáticos	5	40	200
13	Tipeo	1	200	200
14	Impresión	1	300	300
15	Revisión ortográfica	1	300	300
16	Fotocopiado	1	100	100
17	Anillados	10	5	50
18	Empastados	10	20	200
19	Recarga de celular	1	200	200
20	Internet	1	400	400
21	Alumbrado eléctrico	1	100	100
IV	TOTAL			5610

Nota: Autoría propia

Financiamiento

Será autofinanciado íntegramente por los tesisistas.

BIBLIOGRAFIA

1. Rosales F.R. Estrés y Salud. Universidad de Jaén; 2014. Disponible. <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/952>
2. Molina J, Gutiérrez G, Hernández D. L y Contreras C.M. Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales; 2008. Anales de Psicología [Internet]. Redalyc. 24(2): p. 353-360
3. Martínez D.E y Díaz G.A. Una aproximación psicosocial al estrés. Educación y Educadores; 2007. [Internet]. Redalyc. 10(2): p. 11-22.5.
4. Berrio G.N, y Mazo Z. R. Estrés Académico. psicología. 2011; 3(2): p. 65-82.
5. García, S. Hablemos de estrés: Los estresores; 2013. [Sitio en internet]. Disponible en: <https://psicosaludtenerife.com/2013/03/26/hablemos-de-estreshttps://psicosaludtenerife.com/2013/03/26/hablemos-de-estres-los-estresoreslos-estresores>
6. Melgoza J. Sin estrés. Madrid. Sapelis; 2006.
7. Barraza, A.F. Un modelo conceptual para el estudio del estrés; 2006. [Sitio en internet]. Disponible en: <https://www.psicologiacientifica.com/estreshttps://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/academico-modelo-conceptual/>
8. Llano, A. La aceptación de sí mismo y la autoafirmación; 2010. Bogotá, Ediciones San Pablo.
9. Diario el comercio. 174.000 estudiantes peruanos dejaron la universidad en lo que va el año 2020; 2020. Lima.
10. Arias, F. El proyecto de investigación: Introducción a la investigación científica. 5ta ed. 2006. Editorial Episteme, C.A.

11. Bernal Torres, C. A. Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3ra. ed. 2010. Pearson Educación de Colombia Ltda.
12. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, M. del P; Metodología de la investigación 5ta ed. 2010. McGraw-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
13. Sánchez, H. y Reyes, C. Metodología y diseño de la investigación científica; 2006. Visión Universitaria.
14. Pérez M. L. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. [Tesis de pre grado]. México. Universidad de Sonora. 2018. Disponible en <http://148.225.114.121/bitstream/unison/1027/1/perezmusinoleticiaguadalupel.pdf>
15. Ocampo A.M. Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. [Tesis de pre grado]. Colombia. Universidad Antonio Nariño. 2020. Disponible en <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2006/1/2020AngelaMariaOcampoOcampo.pdf>
16. Palomo A.F. Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos. [Tesis de maestría]. Colombia. Universidad Cooperativa de Colombia. 2021. Disponible en https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/36267/1/2021-Palomo-Estres_Academico_Estudiantes.pdf

- 17.** Mendoza M.A y Urian M.C. Capacidad de afrontamiento y adaptación de los estudiantes de enfermería en el manejo de estresores percibidos en la práctica clínica. 2020. [Tesis de grado]. Colombia. Universidad de Cundinamarca. 2021. Disponible en <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/3862/Capacidad%20de%20afrontamiento>
- 18.** Timbiano F.E. Estrés y estrategias de afrontamiento de médicos residentes en un hospital. [Tesis de pregrado]. Ecuador. Universidad Central del Ecuador. 2020. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22197>
- 19.** Maldonado V.E y Paucar H.E. Estrés académico y resiliencia en estudiantes de la Facultad de Educación de una universidad estatal de Huancayo, 2020. [Tesis de pregrado]. Huancayo. Universidad Peruana Los Andes. Perú. 2021. Disponible en <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2222/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 20.** Cachique M.B y Zegarra A.K. Factores estresantes y estrategias de afrontamiento en las prácticas clínicas de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Martín, 2020. [Tesis de pregrado]. Tarapoto. Universidad Nacional San Martín. Perú. 2021. Disponible en: <https://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/4027>
- 21.** Alpaca T.L. Factores estresores y su influencia en prácticas hospitalarias según estudiantes de enfermería, Universidad Alas Peruanas, Surco, 2015. [Tesis de pregrado]. Lima. Universidad Alas Peruanas. Lima. 2018. Disponible en: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/4195>

- 22.** Huamani Y.G y Pinto R.M. Estrés y estrategias de afrontamiento en adolescentes en tiempos de pandemia de una I.E. pública de Arequipa, 2021. [Tesis de pregrado]. Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín. Perú. 2021. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/13491>
- 23.** Aguilar E.K y Baltazar F.M. Factores personales asociados al estrés en prácticas hospitalarias, estudiantes de enfermería, Universidad Santiago Antúnez de Mayolo, 2018. [Tesis de pregrado]. Huaraz. Universidad Santiago Antúnez de Mayolo. Perú. 2018. Disponible en: <http://repositorio.unasam.edu.pe/handle/UNASAM/3382>
- 24.** Cana A.E. Estrés académico y estrategias de aprendizaje en estudiantes de Educación Primaria Intercultural de una universidad pública de Andahuaylas, [Tesis de maestría]. Lima. Universidad César Vallejo. Perú. 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70500>
- 25.** Huamán Y.R. Estrés académico en los hábitos de estudio y motivación al logro en estudiantes de pregrado de una universidad privada de Andahuaylas, 2021. [Tesis de maestría]. Lima. Universidad César Vallejo. Perú. 2021. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70404>
- 26.** Juárez H.R. y Carhuavilca P.Y. Estrés laboral y desempeño docente en instituciones educativas iniciales de la provincia de Andahuaylas, Apurímac, 2020. [Tesis de pregrado]. Moquegua. Universidad José Carlos Mariátegui. Perú. 2021. Disponible en: <http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/1122>
- 27.** Lazarus, R.S. y Folkman, S. Estrés y procesos cognitivos. Martínez Roca; 1986
- 28.** García N, Zea R M. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de

Antioquia; 2012. 3(2): p. 55-82.

29. Monzón, I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de psicología; 2007
30. Johnson, D.W. Psicología Social de la Educación. Kapelusz. 1982.
31. Berrío, N. y Mazo R. Estrés académico; 2011. Revista de psicología de la Universidad de Antioquia Vol. 3 N°2.
32. Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G. Desarrollo humano. Duodécima edición; 2013. McGraw Hill.
33. Barraza, A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior; 2005. McGraw Hill.
34. Rodríguez M. Tipos de estrés y sus desencadenantes. Psicología y mente; 2020. Recuperado de: <https://psicologiymente.com/clinica/tipos-de-estres>
35. Cárdenas, J. El estrés académico causas y consecuencias; 2012. Comunicación oral y escrita II - Grupo Nro. 25.
36. Muñoz G.F. El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva; 2004
37. García-Ros, R. y Pérez-González, F; The time management behavior questionnaire (TMBQ). 2012. Spanish adaptation for University students. Spanish Journal of Psychology, 15(3), 1485-1494
38. Cabanach, R. G., Cervantes, R. F., Doniz, L. G., & Rodríguez, C. F; 2010. Estrés académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Fisioterapia, 32(4), 151-158

39. Macías M.A, Madariaga O. C. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe [Internet]. 2013. 30(1): p. 123-145
40. Álvarez, L., Gallegos, R. y Herrera, P. Estrés académico en estudiante de tecnología superior; 2018. N° 28, p. 193-209.
41. Gustavo, A. Estrés: desarrollo histórico y definición; 2002. Revista Argentina de Anestesiología, 60, 6: p.350-353.
42. Fernández, C., y Polo, T. Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de Educación Social de nuevo ingreso; 2011. Revista de psicología y psicopedagogía, 10(2), 177-192.
43. Duarte, J.D, Varela M.I. Braschi D.L. Estrés en estudiantes de enfermería. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013
44. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. *Metodología de la Investigación*; McGraw-Hill Interamericana; 2014.
45. Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E, y Villagómez, A. Metodología de la Investigación. (4ta. Edición). Ediciones de la U; 2014.
46. Santiesteban, E. Metodología de la Investigación Científica. Editorial Académica Universitaria; 2014.
47. Tamayo y Tamayo, M. El proceso de la investigación científica (4ta ed.). Editorial Limusa S.A; 2003.
48. Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. del P; Metodología de la investigación (6ta ed.). McGraw-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V; 2015.
49. Rojas Soriano, R. Guía para realizar investigaciones sociales. Plaza y Valdés

Editores; 2013.

50. Martins, F. y Palella, S. Metodología de la Investigación Cuantitativa (3ra ed.).

Fondo Editorial FEDUPEL; 2012.

51. Rodríguez, W. Guía de investigación científica. Fondo editorial UCH; 2011.

52. Salas, E. Una introducción a la investigación científica. Asociación Gráfica

Educativa; 2000.

53. Rojas Soriano, R. Métodos para la investigación: Plaza y Valdés Editores; 2012.

54. Stonner, J. y Freeman, R. Administración. Prentice Hall; 1996.

ANEXOS

ANEXO 1 - MATRIZ DE CONSISTENCIA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Salud pública

AUTOR (es): Zavala Gutiérrez Joel Mezac y Gonzales Gómez Alex

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Problema general ¿Cuál es la relación entre el estrés académico que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes	Objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los	Hipótesis general Existe relación entre el estrés académico que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los		Obligaciones académicas	Ítemes que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios en la ejecución de exámenes, realización de trabajos académicos, tiempo para efectuar las actividades, las sobrecargas académicas, la ejecución de trabajos obligatorios, excesos de responsabilidades y las actividades relacionadas con el quehacer estudiantil	1, 5, 7, 9, 10, 11, 14 y 15	

de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021?	estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021.	estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021.	Estrés académico	Expediente y perspectivas de futuro	Ítemes que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios debido a la anticipación de situaciones conflictivas o futuras situaciones académicas, como terminar los estudios en los plazos establecidos, lograr altas calificaciones, conseguir	16, 17, 18 19, 20 y 21	Ordinal
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas					

a) ¿Cuál es la relación entre las obligaciones académicas que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad	a) Determinar la relación entre las obligaciones académicas que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial	a) Existe relación entre las obligaciones académicas que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad			o mantener una beca, elección de cursos, presión familiar por destacar y alcanzar resultados buenos.		
				Dificultades interpersonales	Ítemes que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios debido a conflictos o problemas con los profesores y compañeros, así como los relacionados con la competitividad estudiantil	6, 8, 12 y 13	

Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021? b) ¿Cuál es la relación entre las perspectivas del futuro que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad	Andahuaylas, 2021 b) Determinar la relación entre las perspectivas del futuro que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad	Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021 b) Existe relación entre las perspectivas del futuro que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad		Expresión y comunicación de ideas propias	Ítemes que determinan el nivel de estrés generado por los universitarios debido a las exigencias para con los alumnos de actuar en calidad de expositores y exteriorizar sus ideas en el salón al frente de todos sus compañeros.	2, 3 y 4	
				Reevaluación Positiva	Ítemes que revelan; maneras diferentes de afrontamiento positivo y nuevo acerca de las dificultades académicas. Dicho de otra forma, prepara con pensamientos positivos y	1, 3, 4, 5, 6, 14, 17,	
Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021? c) ¿Cuál es la relación entre	Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021	Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021			predispone asertivamente al universitario, ante situaciones problemáticas un día antes de los exámenes evitando otorgarles importancia a los problemas.	18 y 19	

las dificultades interpersonales que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021? d) ¿Cuál es la relación entre la expresión y comunicación de ideas propias que genera la enseñanza virtual y las	c) Determinar la relación entre las dificultades interpersonales que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021 d) Determinar la relación entre la expresión y comunicación de ideas propias que genera la enseñanza virtual y las	c) Existe relación entre las dificultades interpersonales que genera la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021 d) Existe relación entre la expresión y comunicación de ideas propias que genera la enseñanza virtual y las	Estrategias de afrontamiento	Búsqueda de Apoyo Social	Ítemes que sirven para evaluar el afrontamiento de tipo conductual activo, basado en la búsqueda de consejo e información por parte del universitario, también en la búsqueda de apoyo social y emocional ante los problemas y la comprensión por parte de sus semejantes.	2, 8, 10, 13, 20, 21 y 23	Ordinal
				Planificación y gestión de recursos personales	Ítemes que refieren la activación de estrategias apoyadas en el razonamiento y análisis para cambiar las situaciones problemáticas que muestran un afrontamiento activo y conductual.	7, 9, 11, 12, 15, 16 y 22	

estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021?	estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021	estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, Filial Andahuaylas, 2021					
---	--	--	--	--	--	--	--

Métodos	Población y muestra	Técnicas e Instrumentos	Estadística
Tipo Básica Nivel Descriptivo correlacional Enfoque Cuantitativo Método Hipotético deductivo Diseño No experimental, transeccional	Población 385 educandos Muestreo Probabilístico Muestra 193 educandos	Técnica - Encuesta Instrumento - Cuestionario de preguntas	- Tablas de distribución de frecuencias - Gráficos de distribuciones - Alfa de Cronbach - Rho Spearman - Ms Excel - SPSS

Nota. Elaborado por los ejecutores

ANEXO 2

Instrumento



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES CUESTIONARIO

Apreciado estudiante, responda al presente cuestionario con la mayor franqueza posible, de tal manera que sus respuestas se aproximen lo más posible a la verdad. Tenga presente que se guardará estricta confidencialidad a su diligenciamiento.

GENERALIDADES

Edad del estudiante	Estado civil
¿Cuál es su edad actualmente?	a) Soltero(a) () b) Casado(a) () c) Separado(a) () d) Viudo(a) () e) Divorciado(a) () f) Conviviente ()
Género del encuestado	Ciclo cursado hasta la fecha
a) Masculino () b) Femenino ()	
Número de hijos (si los tuviera)	¿Sus hijos viven actualmente con usted? (si los tuviera)
¿Cuántos hijos vivos tiene actualmente?	Si () No ()

Escala para la parte I de la encuesta

Escala				
Nada de estrés	Poco estrés	Algo de estrés	Bastante estrés	Mucho estrés
1	2	3	4	5

Cuestionario para el estrés – Parte I									
Obligaciones académicas		Expediente y perspectivas de futuro		Dificultades interpersonales		Expresión y comunicación de ideas propias			
(OA)		(EPF)		(DI)		(ECI)			
N°	Dimensión	Preguntas a responder			Escala				
					1	2	3	4	5
1	OA	Realización de un examen.							
2	ECI	Exposición de trabajos en clase.							
3	ECI	Intervención en el aula (responder o realizar preguntas, coloquios...)							
4	ECI	Tratar con el profesor en su despacho (tutorías, consultas...)							
5	OA	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios...)							
6	DI	Masificación en las aulas.							
7	OA	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.							
8	DI	Competitividad entre compañeros.							
9	OA	Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material, redacción del trabajo...)							
10	OA	La tarea de estudio.							
11	OA	Trabajar en grupo.							
12	DI	Problemas o conflictos con los profesores.							
13	DI	Problemas o conflictos con compañeros.							
14	OA	Poder asistir a todas las clases.							
15	OA	Exceso de responsabilidad por cumplir mis obligaciones académicas.							
16	EPF	Obtener notas elevadas en las distintas asignaturas.							
17	EPF	Perspectivas profesionales futuras.							
18	EPF	Elección de materias durante la carrera.							
19	EPF	Mantener o conseguir una beca para estudiar.							
20	EPF	Acabar la carrera en los plazos estipulados.							
21	EPF	Presión familiar por obtener resultados académicos adecuados							

Escala para la parte II de la encuesta

Estrategias de afrontamiento				
Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4	5

Cuestionario para el afrontamiento del estrés – Parte II									
Reevaluación Positiva		Búsqueda de Apoyo Social				Planificación y gestión de recursos personales			
(RP)		(BAS)				(PGRP)			
Nº	Dimensión	Preguntas a responder	Escala						
			1	2	3	4	5		
1	RP	Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo.							
2	BAS	Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.							
3	RP	Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo.							
4	RP	Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.							
5	RP	Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.							
6	RP	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen.							
7	PGRP	Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo.							
8	BAS	Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.							
9	PGRP	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo							
10	BAS	Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo							
11	PGRP	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.							
12	PGRP	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.							
13	BAS	Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control							

14	RP	Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.					
15	PGRP	Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación					
16	PGRP	Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darles importancia a los problemas.					
17	RP	Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.					
18	RP	Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.					
19	RP	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior					
20	BAS	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.					
21	BAS	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.					
22	PGRP	Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.					
23	BAS	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.					

ANEXO 3 Evidencias documentales

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES**
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Enfermería

Andahuaylas, 28 de abril del 2022



CARTA N° 09 -2022-RCL-SD-EPENE.

SEÑOR:

Mag. KARINA ALFARO MUNAREZ
DIRECTORA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES FILIAL ANDAHUAYLAS
CIUDAD:

ASUNTO : SOLICITA AUTORIZACION DE EJECUCION DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

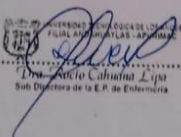
Me es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar la autorización para la ejecución del proyecto de investigación titulado "Estrés académico derivado de la enseñanza virtual y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería de la Universidad Tecnológica de los Andes, filial Andahuaylas 2021" ejecutado por los bachilleres:

- ZAVALA GUTIERREZ JOEL MEZAC
- GONZALES GOMEZ ALEX

Proyecto que ha sido aprobado y registrado con Resolución Directoral N° 063-2022-UTEA-FCS-EPE), asimismo aprovecho en realizar la presentación de las mencionados tesisistas quienes serán las responsables de la ejecución del proyecto.

Contando con su amable atención al presente, es ocasión para renovarles las muestras de mi especial deferencia personal.

Atentamente


Dra. Lucía Cahuana Lipa
Sub Directora de la E.P. de Enfermería



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FILIAL ANDAHUAYLAS
"COMPROMETIDOS CON LA ACREDITACIÓN"

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Andahuaylas, 20 de mayo del 2022.

OFICIO N.º 228- 2022- UTEA-FA/DG.

SEÑORA:

DRA. ROCÍO CAHUANA LIPA.

SUB DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FILIAL ANDAHUAYLAS

ASUNTO: AUTORIZA EJECUCIÓN DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
REF. CARTA N°09-2022-RCL-SD-EPENF.

Es grato dirigirme a Ud. para saludarla cordialmente, y en atención al documento signado en la referencia, AUTORIZA la ejecución del proyecto de investigación titulado " ESTRÉS ACADÉMICO DERIVADO DE LA ENSEÑANZA VIRTUAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES, FILIAL ANDAHUAYLAS 2021", a cargo de los bachilleres de la Escuela Profesional de Enfermería Zavala Gutiérrez Joel Mezac y Gonzales Gómez Alex, agradeciendo su informe documentado al culminar la ejecución del proyecto de investigación.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración

Atentamente:

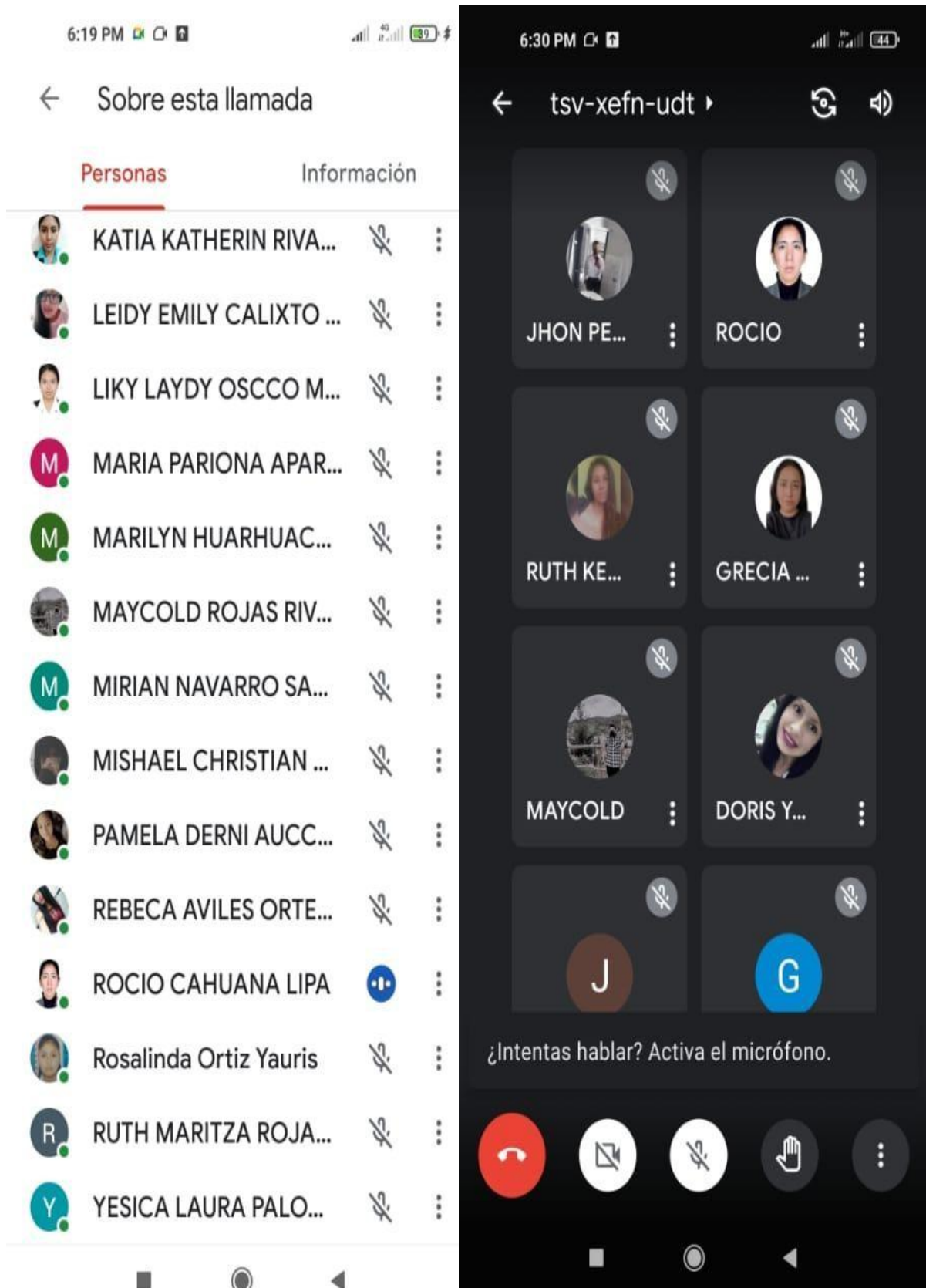
C.c.
Archivo.

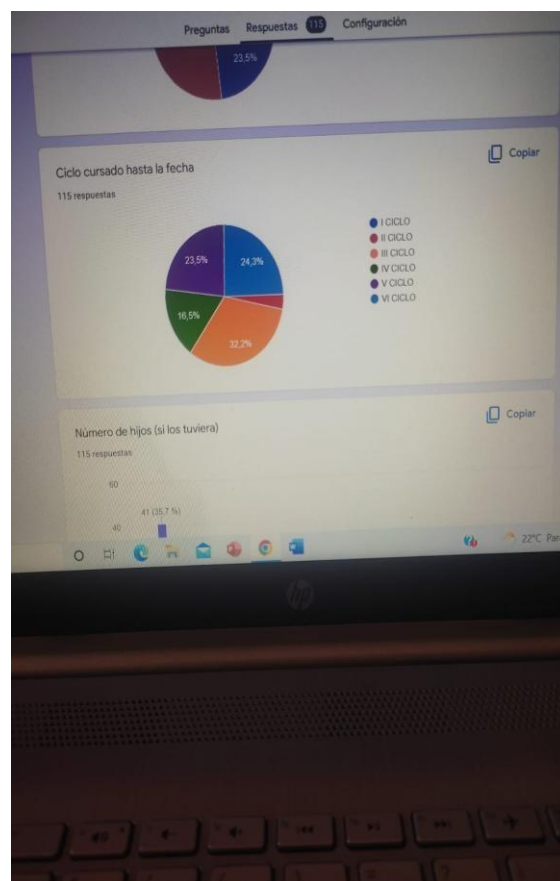
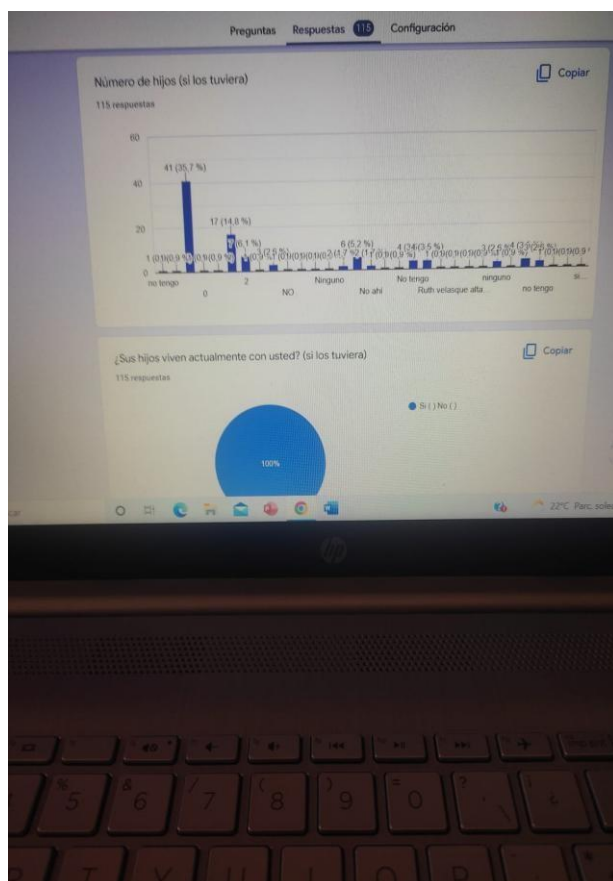


UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FILIAL ANDAHUAYLAS

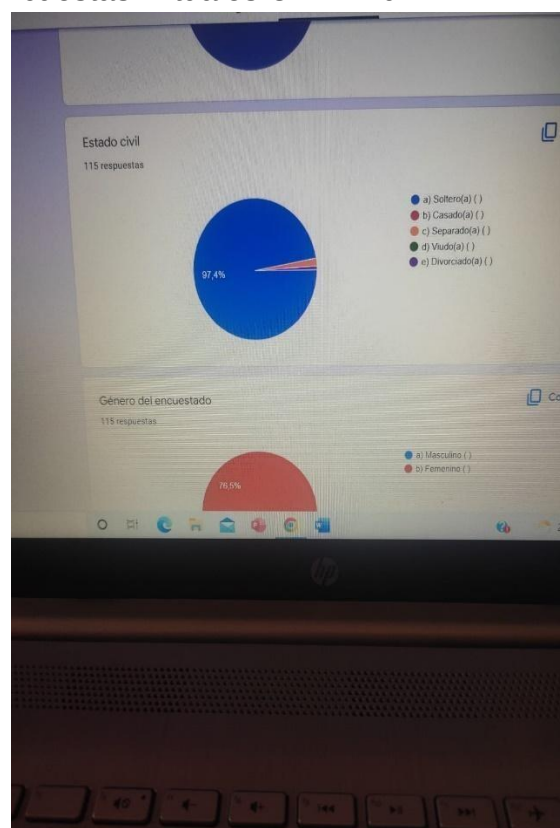
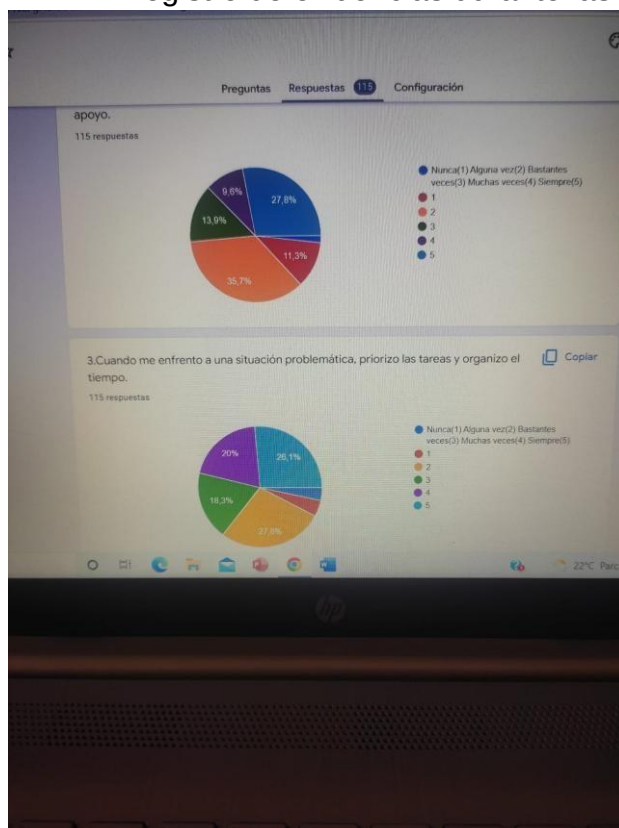
Mg. Karina R. Arias M.
DIRECTORA (a)

ANEXO 4 Evidencias documentales





Registro de evidencias durante las encuestas virtuales UTEA 2022



ANEXO 5 Consentimiento informado de la investigación



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Profesional de Enfermería

Yo, _____
identificado con DNI N° _____ digo que he sido invitado e
informado a participar en el estudio denominado
"_____".

Entiendo que mi participación consistirá en dar respuesta a la encuesta de dicha investigación, que tomará alrededor de 30 minutos en la misma sede y en el horario de mi conveniencia.

Así mismo, me han explicado claramente que la información vertida y registrada será confidencial y que los nombres de los encuestados serán asociados a números de series; significando que las respuestas no podrán ser conocidos por otros individuos, ni tampoco ser identificados en la fase de publicación de resultados.

Además, estoy informado que no me proporcionarán los datos y que no habrá retribuciones de ninguna índole por la participación en dicho estudio y por lo tanto generará beneficios para la sociedad. Finalmente, estoy enterado que puedo negarme a participar o retirarme en cualquiera etapa de la investigación, sin perjuicio alguno. Por lo tanto, Sí acepto participar voluntariamente, recibiendo una copia de este consentimiento.

Firma participante

ANEXO 6

Figura 1

Organigrama institucional.

