



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE FARMACIA  
Y BIOQUIMICA DE LA UNIVERSIDAD MARIA  
AUXILIADORA, 2023**

**TESIS PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
ENFERMERÍA**

**AUTORES:**

Bach. QUISPE FLORES, ALONDRA

<https://orcid.org/0000-0002-6582-4938>

Bach. VIGURIA CONDORI, VICTOR SANTIAGO

<https://orcid.org/0000-0003-1662-1293>

**ASESOR:**

Dr. MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY

<https://orcid.org/0000-0001-9422-7932>

**LIMA – PERÚ**

**2023**

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

Yo, **VIGURIA CONDORI VICTOR SANTIAGO**, con DNI **70918699** en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el **TITULO PROFESIONAL de ENFERMERIA** (grado o título profesional que corresponda) de título "**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE LA UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA, 2023**", **AUTORIZO** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud (**21%**) y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 22, de 08 2022.



---

VIGURIA CONDORI VICTOR SANTIAGO  
70918699



---

MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY  
42248126

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD

YO, **QUISPE FLORES ALONDRA**, con DNI **77687043** en mi condición de autor(a) de la tesis/ trabajo de investigación/ trabajo académico) presentada para optar el presentada para optar el TITULO PROFESIONAL de **LICENCIADA EN ENFERMERIA** (grado o título profesional que corresponda) de título "**ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE LA UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA, 2023**", **Autorizo** a la Universidad María Auxiliadora (UMA) para publicar de manera indefinida en el repositorio institucional, el archivo digital que estoy entregando, en cumplimiento a la Ley N°30035 que regula el Repositorio Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación de acceso abierto y su respectivo Reglamento.

Indicar que dicho documento es **ORIGINAL** con un porcentaje de similitud (**21%**) y, que se han respetado los derechos de autor en la elaboración del mismo. Además, recalcar que se está entregado la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado evaluador.

Conforme a lo indicado firmo el presente documento dando conformidad a lo expuesto.

Lima, 22, de AGOSTO 2022.

(Nombre y Firma)

QUISPE FLORES ALONDRA  
77687043

(Nombre y Firma)

DR MATTA SOLIS, EDUARDO PERCY  
42248126

1. Apellidos y Nombres
2. DNI
3. Grado o título profesional
4. Título del trabajo de Investigación
5. Porcentaje de similitud

# Quispe flores alondra- Viguria condori victor

## INFORME DE ORIGINALIDAD

21 %

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | <a href="http://repositorio.uma.edu.pe">repositorio.uma.edu.pe</a>         | 6 % |
|   | Fuente de Internet   |     |
| 2 | <a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a>                         | 5 % |
|   | Fuente de Internet   |     |
| 3 | <a href="http://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> | 5 % |
|   | Fuente de Internet   |     |
| 4 | <a href="http://repositorio.usmp.edu.pe">repositorio.usmp.edu.pe</a>       | 2 % |
|   | Fuente de Internet   |     |
| 5 | Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru                      | 1 % |
|   | Trabajo del estudiante   |     |
| 6 | <a href="http://repositorio.unap.edu.pe">repositorio.unap.edu.pe</a>       | 1 % |
|   | Fuente de Internet   |     |
| 7 | <a href="http://repositorioubasibi.uba.ar">repositorioubasibi.uba.ar</a>   | 1 % |
|   | Fuente de Internet   |     |
| 8 | <a href="http://puntoedu.pucp.edu.pe">puntoedu.pucp.edu.pe</a>             | 1 % |
|   | Fuente de Internet   |     |

9

# Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC

Trabajo del estudiante

1%

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 1%

Excluir bibliografía

Activo

### **Dedicatoria**

Este trabajo está dirigido a nuestras familias, quienes fueron guía para el logro de nuestro más caro anhelo, también agradecer a nuestro Asesor el Dr. Matta Solís, Eduardo Percy por guiarnos en la realización de nuestro trabajo.

### **Agradecimiento**

Agradecemos por este logro a Dios por darnos fortaleza en seguir adelante y no rendirnos en los momentos difíciles, así mismo queremos agradecer a las personas que nos brindaron animo en nuestro trabajo ya que sin ellos no podríamos haberlo logrado.

Finalmente agradecer a la universidad María auxiliadora, por tener grandes docentes que nos brindaron su apoyo y experiencia en nuestra etapa de formación, como también en el desarrollo de nuestra investigación.

## Índice general

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| Dedicatoria.....                | ii   |
| Agradecimiento.....             | iii  |
| Índice general.....             | iv   |
| Índice de tablas.....           | v    |
| Índice de figuras.....          | vi   |
| Índice de anexos.....           | vii  |
| Resumen.....                    | viii |
| Abstract.....                   | ix   |
| I. INTRODUCCIÓN.....            | 10   |
| II. MATERIALES Y MÉTODOS.....   | 22   |
| III. RESULTADOS.....            | 27   |
| IV. DISCUSION.....              | 32   |
| REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS..... | 37   |
| ANEXO.....                      | 42   |

## Índice de tablas

|   |    |
|---|----|
| <b>TABLA 1.</b> Datos sociodemográficos en estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad María Auxiliadora, 2023 (N=86)..... | 27 |
|---|----|

## Índice de figuras

**Figura 1.** Estrés académico en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad maría auxiliadora, san juan de Lurigancho 2023 (N=86) 28

**Figura 2.** Estrés Académico en su dimensión de estresores, en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad María Auxiliadora, 2023 (N=86) 29

**Figura 3.** Estrés Académico en su dimensión de síntomas, en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad María Auxiliadora, 2023 (N=86) 30

**Figura 4.** Estrés Académico en su dimensión de afrontamiento, en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad María Auxiliadora, 2023 (N=86) 31

## Índice de anexos

|  |    |
|--|----|
| <b>Anexo A.</b> Operacionalización de la variable o variables.....       | 42 |
| <b>Anexo B.</b> Instrumento de recolección de datos.....                 | 47 |
| <b>Anexo C.</b> Consentimiento informado y/o asentimiento informado..... | 51 |

## Resumen

**Objetivo:** Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de Farmacia y bioquímica de la Universidad María Auxiliadora, 2023.

**Material y método:** El enfoque fue cuantitativo, el diseño fue descriptivo-transversal, contando con una población de 86 estudiantes de Farmacia y bioquímica de X ciclo de la Universidad María Auxiliadora. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento de recolección de datos fue el cuestionario de SISCO SV, que está comprendido por 34 ítems agrupados en 3 dimensiones.

**Resultados:** La edad promedio fue 30,16 años, el 76,7% (n=66) fue de sexo femenino. El 84,9% (n=73) laboran actualmente. El 52%(n=45) tuvo nivel de estrés medio, observamos que el 44%(n=38) tuvo estrés alto y el 3%(n=3) tuvo estrés bajo. En la dimensión estresores, observamos que el 64%(n=57) tuvo nivel de estrés medio, el 15%(n=13) tuvo estrés alto y el 18%(n=16) tuvo estrés bajo. En la dimensión síntomas, observamos que el 58%(n=50) tuvo nivel de estrés medio, el 22%(n=19) tuvo estrés bajo y el 20%(n=17) tuvo estrés alto. En la dimensión afrontamiento, observamos que el 67%(n=58) tuvo nivel de estrés medio, el 16%(n=14) tuvo estrés alto y el 16%(n=14) tuvo estrés bajo.

**Conclusiones:** La mayoría de estudiantes de farmacia y bioquímica de X ciclo de la universidad María auxiliadora, tuvo nivel de estrés medio, seguido estrés alto y estrés bajo. El nivel de estrés académico en estudiantes de farmacia y bioquímica de X ciclo de la universidad María auxiliadora, fue en su mayoría medio.

**Palabras clave:** estrés psicológico, estudiante de farmacia (Fuente: DeSC)

## Abstract

**Objective:** Determine the level of academic stress in Pharmacy and Biochemistry students at the María Auxiliadora University, 2023.

**Material and methods:** The research approach was quantitative, the design was descriptive-transversal, with a population of 86 Pharmacy and Biochemistry students of the X cycle of the María Auxiliadora University. The technique used was the survey and the data collection instrument was the SISCO SV questionnaire, which is comprised of 34 items grouped into 3 dimensions.

**Results:** The average age was 30.16 years, 76.7% (n=66) were female. 84.9% (n=73) are currently working. 52%(n=45) had a medium level of stress, we observed that 44%(n=38) had high stress and 3%(n=3) had low stress. In the stressor dimension, we observed that 64%(n=57) had a medium level of stress, 15%(n=13) had high stress and 18%(n=16) had low stress. In the symptoms dimension, we observed that 58%(n=50) had a medium level of stress, 22%(n=19) had low stress and 20%(n=17) had high stress. In the coping dimension, we observed that 67%(n=58) had a medium level of stress, 16%(n=14) had high stress and 16%(n=14) had low stress.

**Conclusions:** The majority of pharmacy and biochemistry students of the X cycle of the María Auxiliadora University had a medium level of stress, followed by high stress and low stress. The level of academic stress in pharmacy and biochemistry students of the X cycle of the María Auxiliadora University was mostly medium.

**Keywords:** stress, Students, Pharmacy (Source:MeSH).

## I. INTRODUCCIÓN

El estrés ha ocasionado cambios en el comportamiento humano, causando impacto en la salud de las personas, en la cual los alumnos vienen hacer los más vulnerables, debido que los estudiantes se ven inmersos ante constantes cambios en su proceso de formación académica profesional, el estrés puede ser causado por la interacción social o demanda académica, así mismo los efectos ocasionado por el estrés repercuten en el rendimiento académico en los estudiantes como en el proceso de atención, en la concentración, en la toma de decisiones y en las habilidades sociales (1).

Según la Organización Mundial de la salud menciona que para el 2030 la salud mental será la nueva pandemia de la década, a pesar de lo ocurrido con la pandemia la OMS ha exacerbado la situación de deterioro de la salud mental humana, estrés, ansiedad y depresión. Aumento del 25% en el primer año de pandemia. Los grupos de edad más vulnerables son los adolescentes y adultos jóvenes, especialmente los estudiantes universitarios, que tienen más probabilidades de desarrollar problemas de salud mental debido a las deficiencias y necesidades de aprendizaje. Como resultado de estos eventos, el 40% de los estudiantes universitarios de EE.UU. desarrollan síntomas de estrés y depresión, lo que genera problemas de salud mental entre los jóvenes estudiantes (2).

Cada vez son más los estudiantes universitarios que padecen estrés relacionado con sus estudios; incluso algunos afirman que sienten más estrés por su rendimiento académico que por otras situaciones alarmantes como la pandemia. La OMS (organización mundial de la salud) y la OPS (organización panamericana de la salud) reconocen al estrés como una enfermedad común entre los individuos del presente siglo y por las dimensiones adquiridas actualmente debe tratarse como un problema de salud pública (3).

Un estudio realizado en España en el año 2020, 276 estudiantes de los Grados de educación Infantil y educación Primaria de la Universidad de Valladolid, 56.5% de

los estudiantes sufrían estrés, así mismo el 26.6% de los estudiantes considera que la situación que más estrés le genera se relaciona con la carga excesiva de prácticas en las diferentes asignaturas y que estas son simultáneas en su ejecución y fecha de entrega de sus proyectos (4).

Así mismo un estudio realizado en Arabia Saudita en el año 2022, 421 estudiantes de medicina de todos los años académicos, 93,6 % de muestra experimentó estrés moderado a severo, y el 31 % informó un aumento del estrés debido a la pandemia de la enfermedad por coronavirus, así mismo el estrés disminuye significativamente a medida que los estudiantes progresan cada año académico, cabe decir que el estrés disminuye cada año excepto para los estudiantes de prácticas, donde el estrés aumenta significativamente. Conllevando que los estudiantes experimentan altos niveles de estrés en sus últimos años educativos, lo cual genera un aumento en el riesgo de problemas de salud y bajo rendimiento académico (5) .

A nivel Latinoamérica, de acuerdo con un estudio realizado 600 estudiantes en Chile el 2019, el 44% de los estudiantes universitarios han tenido problemas de salud mental, el 54% de los estudiantes sufría de estrés, el 46% de los académicos presentaban síntomas de ansiedad y depresión y un 30 % presenta los dos problemas a la vez. Cabe decir que los estudiantes se ven afectados en la calidad de vida, teniendo 67,20% problemas de conciliar el sueño, como el 87% de los estudiantes presentaban complicación en los hábitos alimenticios como vómitos, ayunos y pérdida de control de alimentos (6).

Según un estudio realizado por la fundación de AUQUALIS en 2022 en el Foro Educación Superior, entre 845 estudiantes chilenos de 18 a 21 años durante el periodo de cuarentena por el virus, la tasa de diagnóstico llegó al 68% también como tres de cuatro estudiantes, afirma haber tenido problemas de salud mental desde la pandemia. Los datos muestran que la ansiedad, el estrés y la falta de motivación son los principales sentimientos que afectan la salud mental de los estudiantes (7).

Por otra parte, un estudio realizado en el 2022 de la universidad Veracruzana realizada 105 estudiantes de la facultad de enfermería, el 77,4% de los estudiantes

manifestaba haber tenido estrés, de los cuales manifestaban que el factor que desencadena el estrés es la sobre carga académica, así mismo los estudiantes mencionaron que afectaba en el aprendizaje de los estudiantes y su bienestar (8).

Un estudio realizado sobre el estrés académico post cuarentena en el año 2021, en 58 estudiantes en Chile, evidenciaron que 79% de los estudiantes tenían un nivel de estrés moderado y 16% de los estudiantes tenían un nivel de estrés profundo, así mismo con respecto a la comparación de estrés en género, se evidenció que las mujeres son quienes perciben mayores situaciones estresantes, tienen mayores reacciones físicas, pero poseen mayores estrategias para afrontarlas (9)

Un estudio realizado en México del año 2021, a 33 estudiantes de la carrera de psicología donde se encontró que el 69,7 % de los alumnos presentan estrés medio, el 18,2% presentaba estrés alto y el 12,1% presentaban estrés bajo. Los participantes de dicho estudio señalaban como el principal factor estresores, la sobrecarga de tareas y trabajo, con tiempo limitado para estas actividades, conllevando a trastorno del sueño, problemas de concentración para realizar cualquier actividad, estos factores generaban cambios negativos en entorno social como en las relaciones familiares (10).

Según el ministerio de salud Minsa en el año 2021, señala que dos de cada diez peruanos padecen de problemas de salud mental, el 61,5% de los jóvenes, presentan problemas emocionales, 34,9% presenta síntomas de estrés y depresión moderada a severa, el 13.1% de personas tienen ideas suicidas. La salud mental se ve afectada, desencadenando cuadros de estrés, ocasionando que los jóvenes y adultos presente un impacto en el ámbito académico, productividad laboral (11).

De igual manera, el Minedu informó que, en septiembre del 2021, alrededor de 174,000 jóvenes peruanos abandonaron sus estudios a nivel nacional, aumentando la tasa de deserción universitaria del 12% a 18.6%, especialmente en universidades privadas, 22.5 %. En el sector familia, el 63% de los encuestados tuvo un ser querido que había contraído COVID-19 y el 20% había perdido a un familiar cercano. Asimismo, el 32% de los familiares trabajaban directamente en áreas de riesgo,

como salud o seguridad. Además, el 47% tenía un familiar que eran el sostén, pero perdieron su trabajo y/o ingresos económicos debido a la pandemia. Al evaluar la presencia de síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Se observó que un grupo significativo de estudiantes desarrollo algún síntoma clínico en alguna medida. De ellos, aquellos cuyas respuestas coincidieron con síntomas de estrés severo y extremadamente severo 32%, trastornos de ansiedad 39% y depresión 39% merecen atención porque es más probable que necesiten algún tipo de atención de salud mental (12).

Por otro lado, el Instituto nacional de salud en el año 2022, señala, que entre 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en el Perú presentaron síntomas de estrés, ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19. Así mismo muchos de los jóvenes señalaron que la falta de sueño, problemas con los estudios y desgaste emocional en estudiantes; adaptación, educación virtual, se debido a la nueva modalidad académico ocasionada por la pandemia de la covid-19 (13).

A nivel nacional, el impacto de la pandemia de COVID-19 ha requerido ajustes significativos en términos de los procesos de enseñanza, aprendizaje universitario. Un estudio realizado en Perú en el año 2021, estima que un 59,38% de estudiantes universitarios han presentan un nivel de estrés moderado, tiendo un total de varones, el 61,90% de los encuestado de mujeres tuvieron un nivel de estrés moderados, el 58,67% mostraron niveles de estrés académico moderado en ambos sexos (14)

Otro estudio realizado 2021 en más de 7000 estudiantes de tres universidades en el Perú, revelo que el 39% de personas sufrían estrés y depresión. A raíz de la pandemia de la COVID 19, muchos señalan que su estilo de vida comenzó a cambiar de pasar de aspecto sociable, expresivos, aplicados, a alterarse, sus actividades académicas comenzaron a disminuir, manifestando a las dificultades en el aprendizaje (15)

Con base en un estudio realizado en la región de puno del año 2017 al 2020, realizaron una comparación del desarrollo de las actividades académicas fueron en

forma presencial el primer semestre académico de 2017-I y en forma virtual el primer semestre de 2020-I por el periodo de emergencia nacional producido por la COVID-19, donde se quería evaluar en nivel de estrés en ambos años, en el 2017 participaron 247 estudiantes, presentaban el 53,8% un nivel de estrés bajo, mientras que en el 2020 se encuestó a 191 estudiantes, los cuales el 57,1% de los universitarios presentaban un nivel de estrés alto, debido , a la sobrecarga de tareas, siendo la fatiga la característica principal en la manifestación física, y los sentimientos depresivos en lo psicológico en los estudiantes (16)

De igual manera, un estudio realizado en el año 2021 en Perú a 73 estudiantes de último año académico de la carrera de psicología de una universidad privada, dieron como resultado que el 75,3% de los encuestados presentaban estrés moderado, así mismo el 49,3% presentó un nivel de estrés de 'casi siempre' en la dimensión de estresores, el 43,8% presentó un nivel de estrés de algunas veces y en la dimensión de estrategias de afrontamiento el 54,8% presentó un nivel de estrés de casi siempre. Los participantes de dicho estudio señalaron como principal factor estresor son las altas demandas académicas en el último semestre, siendo los hombres más afectados con el 88,9% (17).

Numerosos estudios han demostrado que los estudiantes jóvenes corren mayor riesgo de estrés en la mayoría de los casos, y que las consecuencias de eventos estresantes pueden persistir hasta la edad adulta, aumentando el riesgo de trastornos mentales, e incluso el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. El estrés también puede tener efectos de largo alcance. Una serie de situaciones y experiencias que crean tensión, nerviosismo, cansancio excesivo, inquietud, agobio y otros sentimientos similares, por lo tanto, el proceso de aprendizaje a menudo se ve afectado por muchos factores diferentes que conducen a un desequilibrio físico y mental, además, las necesidades educativas toman el papel de estresores curriculares, ante el cual la reacción será abrumadora. Por lo tanto, este estudio se centrará en una mejor gestión y prevención de la salud de los estudiantes.

El estrés es una parte normal de la vida de todos, y pequeñas dosis de estrés pueden ser positivas porque pueden motivar y ayudar a las personas a ser más productivas en el trabajo. Pero el estrés excesivo o las reacciones intensas prolongadas pueden afectar la mente y el cuerpo. Esto puede conducir a una mala salud general, así como a trastornos físicos y mentales como infecciones, enfermedades cardiovasculares o depresión. El estrés académico es un proceso sistemático de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se describe en tres momentos: Primero: el estudiante está expuesto a exigencias en el ambiente escolar, que según la propia valoración del estudiante son considerados factores estresantes (18).

Según Orlandini en el año 1999, clasifico el estrés de la siguiente manera; amor, matrimonio, sexo, familiar, duelo, estrés académico, etc. El estrés surge dependiendo del contexto e el que vive una persona. En base a este tipo y los criterios de clasificación resultantes, se puede concluir que el estrés académico es un estrés que se origina principalmente en el ámbito escolar (19).

Así mismo Barraza, señala que el estrés académico es un proceso que se inicia cuando los estudiantes evalúan las demandas del contexto educativo como estresantes, lo que genera un desequilibrio sistémico (estrés), provocando síntomas desagradables (señales de desequilibrio), obligando al estudiante a implementar algunas estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio perdido (20).

El estrés académico es una respuesta normal de los estudiantes a las diversas demandas y exigencias que se les impone en la Universidad, tales como parciales, finales, trabajos prácticos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza al estudiante para poder responder con eficacia, conseguir sus metas y cumplir con sus objetivos. Sin embargo, a veces tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, puede reducir sus resultados y disminuir el rendimiento académico (21).

Dentro de este marco, se pueden identificar tres elementos básicos como parte del estrés académico: estresores, síntomas y afrontamiento. Los factores estresantes son eventos que inducen estrés que ocurren en un entorno académico, como

exámenes, un número excesivo de tareas o la responsabilidad de tener un buen desempeño en el nivel universitario. En términos generales, los síntomas son nuestras respuestas al estrés, y también pueden reformularse como respuestas físicas (Como aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, problemas relacionados con el sueño, etc.), respuestas psicológicas (p. Ej., Irritabilidad, inquietud o dificultad para concentrarse) y reacciones conductuales (p. ej., dificultad con las relaciones interpersonales y expresión de ira hacia los demás). Por último, el afrontamiento se refiere al uso de los recursos disponibles para hacer frente a situaciones estresantes (22).

Se han diseñado numerosos instrumentos para evaluar el estrés académico, tales como: la Escala de Estrés Percibido (Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983); el Academic Stress Inventory (IEA, Hernández, Polo y Pozo, 1996), el Student-Life Stress Inventory (Gadzella, 1994). El Inventario de Estrés Académico SISCO es una herramienta que contrarresta algunas de las debilidades de las herramientas antes mencionadas. Las fortalezas de la lista de verificación incluyen: su eficiencia en tiempo y costo, disponibilidad para grupos grandes y su diseño estructural; todo lo cual incluye una exploración de los síntomas fundamentales que se experimentan en el estrés académico (físicos, psicológico y conductual) y darnos una idea de las estrategias de afrontamiento que utilizaron los estudiantes (23).

Una visión teórica del estrés es el modelo de Neuman, que sostiene que el estrés es producto de la inestabilidad en el sistema cliente-persona persona-ambiente, al que se le suman los factores estresantes. Si bien algunos estímulos generados en el entorno del paciente pueden resultar estresantes para el paciente, pueden tener efectos positivos o negativos, por lo que es importante explorar el impacto del estrés en los estudiantes durante la formación académica. Por otro lado, Según Selye, piensa que el estrés es una respuesta no específica del cuerpo a las demandas que le impone. Para él, el estrés es “un estado manifestado por un síndrome específico, QUE incluye todos los cambios inespecíficos provocados en el sistema biológico” (24).

La teoría de enfermería de Callista Roy en su modelo de adaptación, el Roy Adaptation Model (RAM), indica que las respuestas adaptativas son aquellas que contribuyen a la integridad de la persona en términos de metas de supervivencia, crecimiento, reproducción y dominio. Asimismo, su modelo nos presenta una herramienta muy útil para poder comprender el papel de la enfermera y sus intervenciones para reducir los mecanismos productores de estrés. Dicho esto, este modelo es una herramienta eficaz para afrontar el estrés, Roy se dispuso a aprender acerca de los modelos que le permiten evaluar el comportamiento que induce al estrés (25).

Ramos y colaboradores (26), en México, durante el año 2019, en su estudio titulado “Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería” su finalidad es evaluar el nivel de la variable. El enfoque fue cuantitativo, descriptivo y correlacional, transversal. La muestra incluye 180 estudiantes. El instrumento fue el cuestionario SISCO. Resultados evidenciaron que 87% de los estudiantes tenía estrés moderado. Se concluyó que mucho de los estudiantes mencionaban que el estrés se debía a su ciclo durante su formación profesional, lo cual generaban estrés.

Moreno y colaboradores (27), en Ecuador, durante el año 2022, realizaron un estudio titulado “Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19” su finalidad fue determinar el nivel de estrés académico. Los enfoques son cuantitativos, descriptivos y transversales. La muestra estuvo compuesta por 359 estudiantes de universidades de Ecuador. La herramienta fue el cuestionario SISCO. Los resultados mostraron que el 66,01 % presentaba estrés casi todo el día. Se concluyó que el factor desencadenante de estrés fue la sobrecarga de tareas y el síntoma más padecido por los estudiantes fue problemas de concentración.

Silva y colaboradores, en el 2019 (28), en México, su estudio titulado “Estrés académico en estudiantes universitarios” cuyo objetivo es determinar el nivel de la variable. El enfoque fue cuantitativo, descriptivo y correlacional. La muestra estuvo integrada por 255 estudiantes. El instrumento fue el cuestionario SISCO. Los resultados evidenciaron que el 86.3% de los universitarios tenían estrés moderado.

Se concluyó que el factor desencadenante de estrés fue la a época de exámenes u oposiciones, seguido por problemas económicos propios o familiares.

Vásquez chiroque (29), en Perú, durante el año 2019, en su estudio titulado “Estrés académico en estudiantes, primer año medicina humana, de una universidad particular, Chiclayo, setiembre-diciembre 2019” cuyo objetivo fue evaluar el nivel de la variable. El enfoque fue cuantitativo, nivel descriptivo, observacional, prospectivo, transversal. La muestra estuvo integrada por 70 estudiantes de medicina humana. El instrumento fue el cuestionario SISCO. Como resultado se encontró que el 46% de los estudiantes presenta niveles bajos de estrés, también se encontró en los parámetros que el 46% presentan niveles bajos de estrés académico, en la dimensión de reacciones un 44% presento un nivel bajo y estilos de afrontamiento con un 41% perteneciente al nivel alto. Se concluyó que el factor desencadenante de estrés fue las pocas horas de sueño, alto nivel de exigencia física y emocional.

García y Colaboradores (30), en el 2022 en Perú, realizaron un estudio titulado “Estrés académico en estudiantes de enfermería de VII ciclo de la Universidad María Auxiliadora, Lima 2022” para evaluar el alcance de la variable. El enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y descriptivo. La muestra incluye 75 estudiantes de VII ciclo de enfermería. La herramienta fue el cuestionario SISCO. Los resultados mostraron que el 74,7% de los estudiantes tuvieron estrés académico medio, así mismo en la dimensión estresores el 68,0% de los estudiantes tuvieron estrés académico medio, en la dimensión reacciones el 94,7% tuvieron estrés medio y en la dimensión estrategias de afrontamiento el 64,0% tuvieron estrés académico medio.

Gamboa villano (31), en el 2020 en Perú, hicieron un estudio titulado “Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra 2020” cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés académico. El enfoque fue cuantitativo, nivel descriptivo, observacional, transversal. La muestra estuvo integrada 50 estudiantes. La herramienta fue el cuestionario SISCO. Los resultados muestran que el 47% de los estudiantes mostraron un nivel de estrés

alto. Se concluyó que el estrés académico en el mayor porcentaje de estudiantes es alto según las dimensiones estresores 48%, síntomas 50%, y estrategias de afrontamiento 42%.

Barreto y colaboradores (32), en Perú, durante el año 2022, en su estudio titulado “Estrés académico en estudiantes de enfermería del I ciclo de la universidad privada de Lima 2022” el propósito es determinar el nivel de estrés académico. Los métodos utilizados fueron cuantitativos, diseño transversal y descriptivo. La muestra estuvo integrada por 110 estudiantes. La herramienta fue el cuestionario SISCO. Los resultados mostraron que el 76,2% de los estudiantes tuvieron un nivel de estrés medio. Se concluyó que los mayores estresores fueron la angustia y el agotamiento, las limitaciones físicas y asistenciales creadas por el modelo virtual, por lo que sus indicadores de estrés académico fueron destacados.

Es importancia saber que el estrés académico ha generado que millones de estudiantes universitarios se vean perjudicados, debido a los notorios cambios que se ha estado experimentado, sumando la coyuntura de la pandemia, es importante que los docentes tomen una buena planificación de actividades académica para que así pueda identificar los niveles de estrés en los universitarios y las conductas que pueden desencadenar en el transcurso de cada ciclo académico. La universidad debe cumplir un rol de estrategias de afrontamiento y experiencia académica, de esta manera los estudiantes universitarios puedan reducir los niveles de estrés. Tomar en cuenta la valoración ante el estrés académico universitario, permitiéndonos conocer mejor y en una mayor profundidad los problemas de los estudiantes universitarios, tomando la importancia en la buena planificación académica midiendo esta variable que está vinculada a los estudiantes universitarios.

En teoría, la universidad es un momento crítico en el que los estudiantes tienen más probabilidades de estar expuestos a situaciones estresantes los cuales afectan negativamente el bienestar psicológico. La salud mental de los estudiantes universitarios se considera un factor importante para el mantenimiento y la mejora de la salud. Por lo tanto, en la investigación se utilizan modelos teóricos vinculados a la enfermería, esto ayudara a explicar el comportamiento de la variable de la investigación.

A nivel práctico, es estudio de los niveles de estrés académico es claramente una cuestión de investigación importante. Además, la mayoría de las investigaciones sobre los efectos de las pandemias y los confinamientos en la salud se han centrado en cuestiones psicológicas, como los síntomas y las enfermedades relacionadas con el estrés. Por tanto, los principales beneficiarios de la investigación serán los estudiantes de farmacia y bioquímica quienes, a partir de los resultados obtenidos, podrán proponer medidas preventivas y de promoción.

A nivel metodológico, se utilizará y considerara el método científico y la orientación teórico metodológico, que son fundamentales para su exitosa culminación. Además, buscamos introducir un instrumento de recolección de datos establecida a través de la investigación de expertos, y que sea válida para nuestra realidad, y los resultados obtenidos fortalecerán la dirección de investigación de estrés de los estudiantes universitarios.

El objetivo general del presente trabajo fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de Farmacia y bioquímica de la Universidad María Auxiliadora, San Juan de Lurigancho 2023.

## **II. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación tiene que enfoque un diseño cuantitativo, debido por el uso de la estadística para el análisis de datos. Del mismo modo es descriptivo-transversal, ya que se observó el fenómeno en su estado natural y los datos fueron recolectados en un tiempo y lugar específico (33).

### **2.2 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO**

El presente estudio se conformó por estudiantes de Farmacia y bioquímica de X ciclo de la Universidad María Auxiliadora. Según reportes del área académica la cantidad total de estudiantes para el ciclo 2023-I es 86 alumnos en el ciclo.

Criterios de inclusión

- Alumnos matriculados en el ciclo 2023- I y que asisten regularmente a clases virtuales y presenciales.
- Alumnos que respondan la encuesta presencial.
- Alumnos que respondan la encuesta virtual enviado vía Whatsapp.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no responden el formulario presencial.
- Alumnos que no desean participar del estudio.
- Alumnos que no responden la encuesta virtual enviado vía Whatsapp
- Alumnos que padezcan enfermedades relacionadas a la salud mental.

### **2.3 VARIABLE(S) DE ESTUDIO**

La presente investigación tuvo como variable principal el estrés académico, de escala ordinal y con la naturaleza de la variable cuantitativa.

#### **Definición conceptual**

“La forma en que una persona responde física, emocional, cognitiva y conductualmente a determinados estímulos, en este caso de carácter académico” (20).

### **Definición operacional**

Se evaluará la forma física, emocional, cognitiva y conductual en que una persona responde ante determinados estímulos, en este caso de carácter académico, mediante el cuestionario SISCO SV entre estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad María Auxiliadora.

### **2.4 TÉCNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN**

La técnica que se empleó es la encuesta. Debido que es un método eficiente para que los investigadores puedan lograr una mirada sistemática de extensa serie de temas (34).

#### **Instrumentos de recolección de datos:**

En la presente investigación, el instrumento utilizado fue Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) del estrés académico, desarrollado por Barraza (35), en el año 2007 en México. Inicialmente contenía 37 ítems dividido en 3 dimensiones. Posteriormente fueron desarrolladas diversas adaptaciones. Así mismo castillo (36) En desarrollado una versión del inventario de SISCO de 34 ítems y 3 dimensiones, las cuales son estresores, reacciones y estrategias de afrontamiento, dicho instrumento será usado en la investigación, tomando como base el instrumento de Barraza. Así mismo zelada (37), en dicho estudio evidenció una validez genérica y específica según el índice de concordancia de V de Aiken (índice por encima de 0,75, siendo un valor excelente). La confiabilidad se determinó mediante la prueba de Alpha de crombach obteniendo un valor superior a 0,9 para la variable general.

El instrumento consta de 3 dimensiones y 34 ítems, cuya distribución es la siguiente:

|            |   |          |
|------------|---|----------|
| Estresores | Estimulo que son internos o externos, de manera aguda o crónica, que es percibido por el individuo como un potencial riesgo para desestabilizar su organismo. | 9 ítems  |
| Síntomas   | Son indicadores somáticos percibidos por las personas y que se manifiestan como molestias, siendo los más frecuentes la fatiga, desvelo o dolor.              | 16 ítems |

|                |   |         |
|----------------|---|---------|
| Estrategias A. | Es el estado en que la persona muestra esfuerzos conductuales y cognitivos en una situación estresante. | 9 ítems |
|----------------|---|---------|

|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| Estrés académico alto  | 92 a 125 puntos |
| Estrés académico medio | 59 a 91 puntos  |
| Estrés académico bajo  | 25 a 58 puntos  |

| Nivel/dimensiones | estresores | Síntomas  |                |                    | E. de afrontamiento |
|-------------------|------------|-----------|----------------|--------------------|---------------------|
|                   |            | R.Físicas | R.psicológicas | R.Comportamentales |                     |
| Bajo              | 9 - 20     | 6 – 13    | 5 – 11         | 5 -11              | 9 – 20              |
| Medio             | 21-33      | 14 – 22   | 12 – 18        | 12 – 18            | 21 – 33             |
| alto              | 34 - 45    | 23 - 30   | 19 - 25        | 19 - 25            | 34 45               |

## 2.5 PROCEDIMIENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS.

### 2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

La recolección de datos se solicitó el permiso para la aplicación de los instrumentos ante las autoridades de la universidad María Auxiliadora de la escuela de farmacia y bioquímica. Así mismo, se realizará los permisos respectivos ante los docentes para poder ingresar al aula de manera presencial o virtual.

### 2.5.2 Aplicación de instrumento(s) de recolección de datos

La aplicación del instrumento, se realizó explicando a los estudiantes sobre el presente estudio de investigación, animando a participar de manera voluntaria a través de encuesta en su clase presencial, como también se realizó en formularios

Google de manera virtual, del cuestionario SISCO SV, el tiempo estimado para realizar la encuesta es de 15 minutos.

## **2.6 MÉTODOS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Se comprobó el adecuado llenado de los datos, también se realizaron el proceso de recopilación de los datos. Sucesivamente los datos pasaron al sistema estadístico del SPSS, así mismo se ejecutó un análisis estadístico descriptivo de la variable de la investigación. Dicho de este modo para un mejor entendimiento, se mostraron en formato de tablas y gráficos.

## **2.7 ASPECTOS ÉTICOS**

Se deben considerar una serie de principios éticos al realizar investigaciones de tesis de grado. Estas disciplinas enfatizan la necesidad de hacer el bien para salvaguardar la dignidad de la persona, hacer el bien (conocido como beneficencia) y no hacer daño (conocido como no maleficencia), autonomía y justicia (38).

### **Principio de autonomía**

Este principio se entiende como la capacidad de tomar decisiones de forma independiente sin coerción o influencia de terceros (39).

### **Principio de beneficencia**

Este principio alude al deber hacer lo correcto, como de prevenir o disminuir el daño, se tiene la obligación de asistir o velar por las personas sin interés personal (40).

### **Principio de no maleficencia**

Este principio menciona que no se debe ocasionar daño, Así mismo a los estudiantes se les explicará que en la investigación no sufrirá ningún peligro en su salud (41).

### **Principio de justicia**

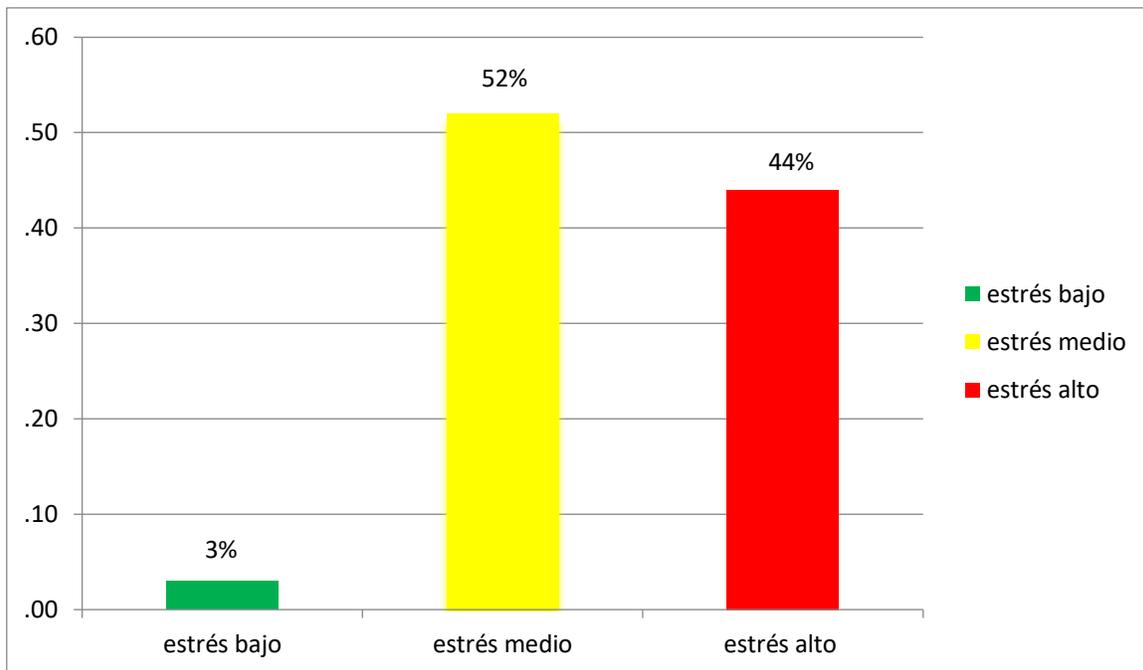
Se basa en la igualdad, independientemente de las circunstancias, por lo tanto, merecen la misma atención, los participantes serán tratados con respeto en la investigación y debe ser distribuidos de forma equitativa de acuerdo con las necesidades personales, el esfuerzo y la contribución (42).

### III. RESULTADOS

**Tabla N°1. Datos sociodemográficos en estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad María Auxiliadora, 2023 (N=86)**

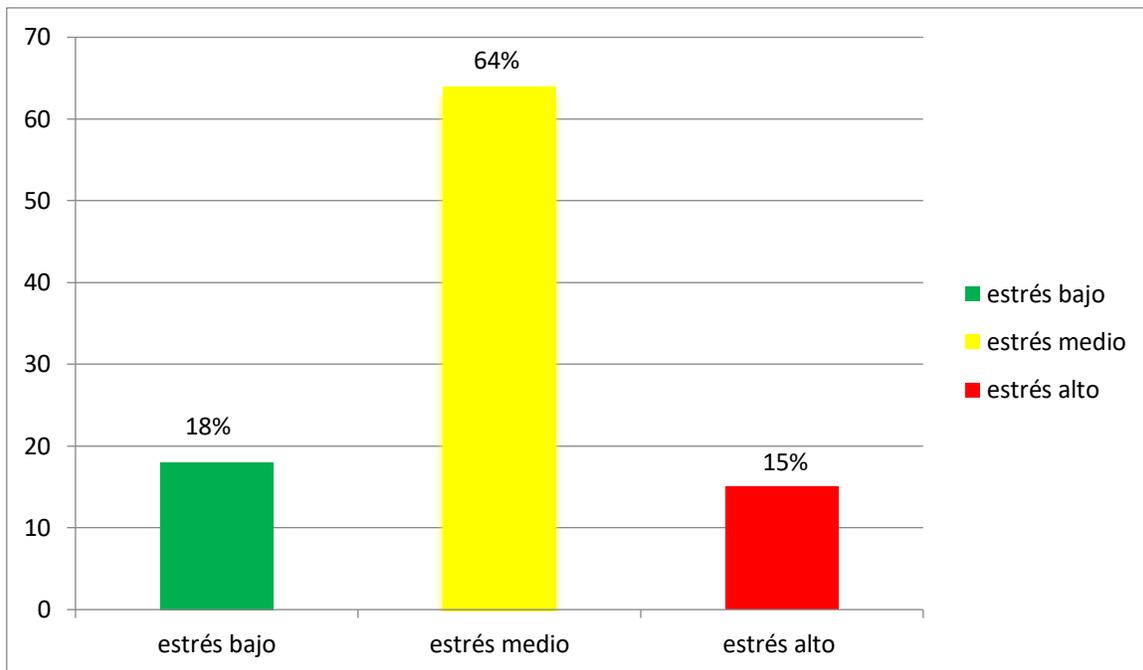
| Características               | Frecuencia        |              |
|-------------------------------|-------------------|--------------|
|                               | N                 | %            |
| Edad                          | 30,16 (DE± 6,350) |              |
| <b>Sexo</b>                   |                   |              |
| Masculino                     | 20                | 23,3         |
| Femenino                      | 66                | 76,7         |
| <b>Estado civil</b>           |                   |              |
| Soltera                       | 57                | 66,3         |
| Conviviente                   | 17                | 14,0         |
| Casada                        | 12                | 19,8         |
| <b>Labora Ud. actualmente</b> |                   |              |
| Si                            | 73                | 84,9         |
| No                            | 13                | 15,1         |
| <b>Total</b>                  | <b>86</b>         | <b>100,0</b> |

En la tabla N°1, se observa que, la edad promedio fue 30,16 años (DE+/-6,350), el 77%(n=66) fue del sexo femenino y el 23% (n=20) fue de sexo masculino. En cuanto al estado civil, el 66% (n=57) son solteros, 14%(n=17) convivientes y casados son el 20% (n=12). El 85%(n=73) labora actualmente y el 15% (n=13) no labora.



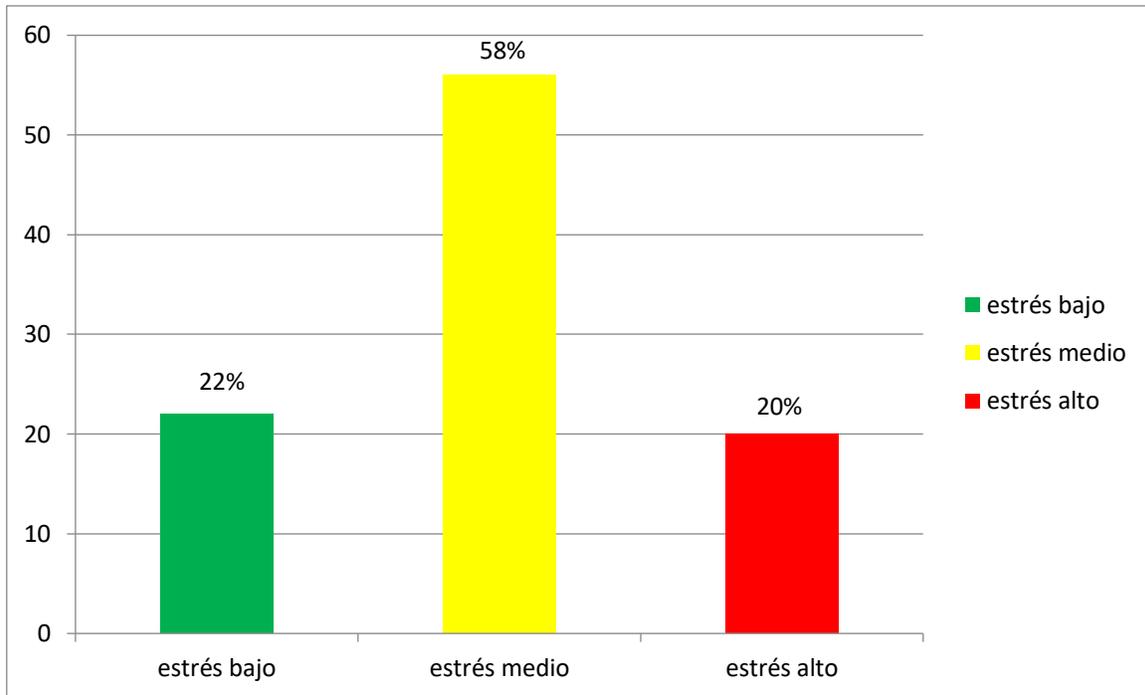
**Figura N°1. Estrés académico en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad maría auxiliadora, san juan de Lurigancho 2023. (N=86)**

En la figura N°1, el 52%(n=45) tuvo nivel de estrés medio, observamos que el 44%(n=38) tuvo estrés alto y el 3%(n=3) tuvo estrés bajo.



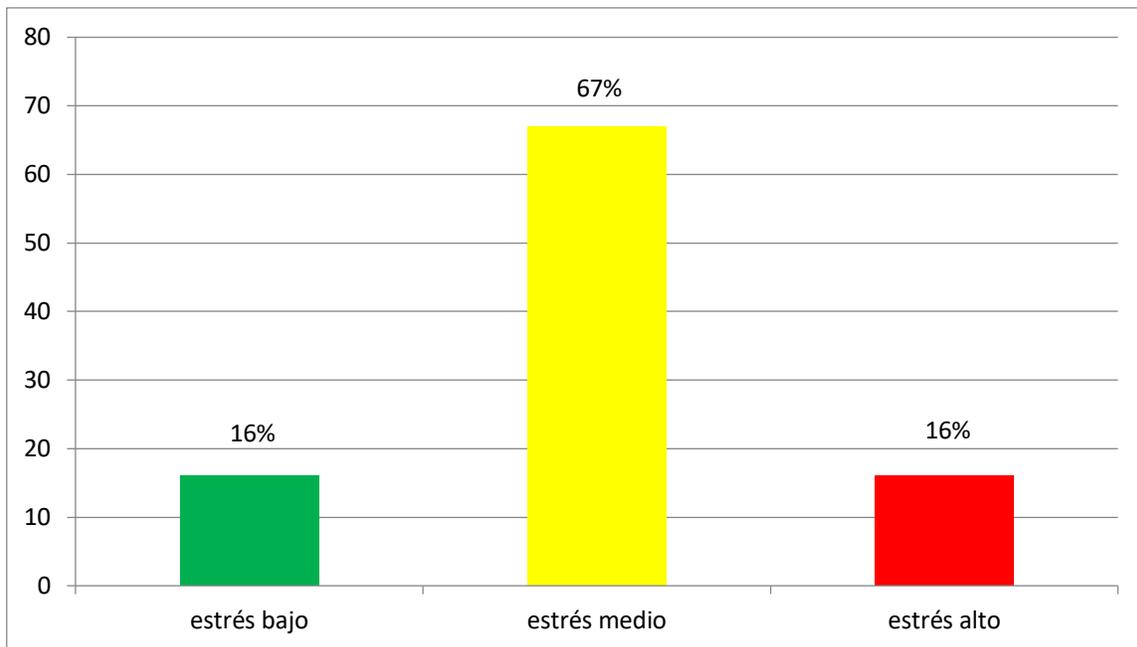
**Figura 2. Estrés Académico en su dimensión de estresores, en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad María Auxiliadora, 2023 (N=86)**

En la figura N°2, en la dimensión estresores, observamos que el 64%(n=57) tuvo nivel de estrés medio, el 15%(n=13) tuvo estrés alto y el 18%(n=16) tuvo estrés bajo.



**Figura 3. Estrés Académico en su dimensión de síntomas, en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad María Auxiliadora, 2023 (N=86)**

En la figura N°3, en la dimensión síntomas, observamos que el 58%(n=50) tuvo nivel de estrés medio, el 22%(n=19) tuvo estrés bajo y el 20%(n=17) tuvo estrés alto.



**Figura 4. Estrés Académico en su dimensión de afrontamiento, en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad María Auxiliadora, 2023 (N=86)**

En la figura N°4, en la dimensión afrontamiento, observamos que el 67%(n=58) tuvo nivel de estrés medio, el 16%(n=14) tuvo estrés alto y el 16%(n=14) tuvo estrés bajo.

## IV. DISCUSIÓN

### 4.1 DISCUSIÓN

El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: estresores, síntomas y afrontamiento, las altas exigencias en el contexto educativo son valoradas por los estudiantes como estresantes, lo que ocasiona una alteración general, desencadenando síntomas desagradables indicando un desequilibrio en la salud, forzando al estudiante adoptar una serie de estrategias de afrontamiento para poder restaurar el equilibrio en la salud.

En cuanto al objetivo general de la investigación se evidenciaron que, la mayoría de estudiantes de farmacia y bioquímica del X ciclo de la universidad María auxiliadora, tuvo nivel de estrés medio, seguido estrés alto y estrés bajo.

Al respecto, Ramos y colaboradores (26), en México, durante el año 2019, en su estudio titulado “Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería” evidenciaron que el 87% de los estudiantes tenía estrés moderado. Dichos estudios mostraron resultados similares a la investigación donde la mayoría mostraron niveles medios de estrés, dichos resultados pueden explicarse porque existen diversos factores, que influyen en el estrés académico en los estudiantes, como la sobrecarga de trabajos, el tiempo limitado para las actividades. Moreno y colaboradores (27), en Ecuador, durante el año 2022, realizaron un estudio titulado “Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19” encontraron que, el 66,01% tenía estrés medio, se evidencio que el factor desencadenante de estrés fue la sobrecarga de tareas y los síntomas más padecidos por los estudiantes fue problemas de concentración. Así mismo, Silva y colaboradores (28), en México, durante el año 2019, su estudio titulado” Estrés académico en estudiantes universitarios” evidenciaron que el 86,3% de los estudiantes tenían estrés moderado, dicho estudio mostraron resultados similares a la investigación. Cabe resaltar, que los estudios fueron realizados en contextos universitarios pero que algunos se encontraban en pandemia, dichos resultados

mostraron similares. Incluso un estudio evidenció que fue la sobrecarga de tareas uno de los factores que más influyó en los niveles de estrés.

En cuanto a la dimensión estresores, se identificó los niveles de estrés académico, dicho resultados mostraron que el 64% presentaban un nivel medio de estrés, seguido de 18% que tenían estrés bajo y 15% mostraron un nivel de estrés alto, estos estudios son similares a la investigación de Vásquez chiroque (29), quien encontró que el 46% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés medio en la dimensión estresores, dicho resultado difiere con la investigación de Gamboa villano (31), ya que en su resultado evidencio que el 48% mostraron un nivel de estrés alto, dicho estudio difiere en sus resultados mostrando niveles elevados de estrés en los estudiantes. Así mismo los estímulos internos o externos hacen referencia a los agentes estresores, pueden ser de modo agudo o crónico, puesto que son percibidos como potenciales peligros que pueden afectar la salud, ocasionando una alteración en el individuo.

Así mismo, en la dimensión de síntomas se identificó los niveles de estrés académico, dando como resultado un nivel estrés medio con 58%, seguido de un nivel bajo de estrés con 23% y 20% de estrés alto. Dicho estudio mostro resultados similar con el estudio de Barreto y colaboradores (32), quien en su investigación encontró que 70,3% presentaban un nivel de estrés medio, pero este estudio no se relaciona con la investigación de Gamboa villano(31), ya que en su resultados evidencio que el 50% mostraron un nivel alto de estrés y con García y colaboradores(30), se encontró que en la dimensiones síntomas 94,7% presento un nivel de estrés medio, dicho estudio mostraron resultados similar a lo ha hallado en la investigación. Los síntomas del estrés, son una serie de manifestaciones sintomáticas que van hacer percibido por los estudiantes, ocasionando que su salud se vea deteriorada debió a la falta de poder conciliar el sueño, ocasionado cansancio, lo cual va hacer expresado por quejas y conllevando a un bajo rendimiento académico.

Finalmente, se determinó el nivel de estrés académico en cuanto a la dimensión de estrategias, donde se pudo mostrar que en la dimensión sobresalió el nivel de

estrés medio con 73,3%, seguido de un nivel bajo de estrés con 14,9% y 11,9% de los estudiantes presentaron un nivel de estrés alto, dichos resultados difieren con Gamboa villano(31), quien en su estudio se encontraron con un nivel alto de estrés en la dimensión afrontamiento con 42% Dicho estudio mostró resultados diferentes a la investigación a pesar de haber sido realizados en diferente contextos y con la investigación de García y Colaboradores (30), se encontró que el 64%, dicho estudio presenta resultados similares a la investigación. De esta forma el estudio indica que los estudiantes llegan a desarrollar esfuerzos cognitivos y conductuales debido a la aparición de eventos adversos del estrés presentado en su vida, ocasionando que se vean en la necesidad de adaptarse ante una nueva situación.

Por otra parte, las limitaciones de esta investigación, se tuvo limitada en cuanto al acceso a la muestra, debido a que muchos estudiantes no acudieron a la universidad, por ello, se tuvo que enviar encuestas virtuales.

El estrés viene hacer considerado un acontecimiento frecuente en nuestra sociedad, esto resulta ser una respuesta del organismo ante la presión que su entorno le ocasiona; Debido a que, los estudios universitarios implica enfrentarse a exigencias y retos que demandan una gran cantidad de su tiempo; lo que además genera un desgaste físico, como también psicológico, desde este punto de vista esta investigación son un aporte relevante para la Universidad María Auxiliadora, así mismo esta información permite la elaboración de planes y/o estrategias para mejorar la salud mental de los estudiantes.

## **4.2 CONCLUSIONES**

La mayoría de estudiantes de farmacia y bioquímica de X ciclo de la universidad María auxiliadora, tuvo nivel de estrés medio, seguido estrés alto y estrés bajo.

En la dimensión estresores en estudiantes de farmacia y bioquímica de X ciclo de la universidad María auxiliadora, la mayoría tuvo nivel de estrés medio, seguido estrés alto y estrés bajo.

En la dimensión síntomas, la mayoría tuvo nivel de estrés medio, seguido de estrés alto y estrés bajo.

En la dimensión afrontamiento en estudiantes de farmacia y bioquímica de X ciclo de la universidad María auxiliadora, la mayoría tuvo nivel de estrés medio, seguido estrés alto y estrés bajo.

### **4.3 Recomendaciones**

Se recomienda a la Universidad María Auxiliadora promover campañas de prevención, mediante sesiones educativas, realizando talleres, donde incluya trabajo dinámico, técnica de meditación o relajación la cual favorecerá a los estudiantes mejorando su salud mental.

Hacer un seguimiento al finalizar el ciclo académico, cuya finalidad es ver los cambios que se producen, se puede realizar mediante encuestas de estrés académico y determinar en qué niveles se encuentran los estudiantes. Del mismo modo desarrollar nuevas investigaciones que puedan permitir tener mayor información con diferentes variables, ya sea como la ansiedad u otras.

Para futuras investigaciones deben ser ir orientadas a evidenciar aquellas causas que estén asociados al estrés académico, para generar programas preventivos promocionales. Un enfoque cualitativo podría haber permitido un conocimiento más profundo del tema.

Finalmente, sería recomendable realizar, para futuros estudios agrandar el tamaño de la muestra hacia una proporción que refleje de manera más correcta la población estudiada, así mismo formar la muestra de manera que sea aleatoria, con el fin de poder asegurar la representatividad de la misma y también disponer la generalización de los resultados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Ortiz S, Sandoval E, Adame S, Ramirez C, Jaimes A, Ruiz A. Manejo del estres, resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina.Rev SciELO [Internet]. 2020;8(30):1-17. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572019000200009](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572019000200009)
2. Ochoa L. Expertos alertan sobre la salud mental de los universitarios.Medicinaysaludpublica.[Internet].2023 [citado 16 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://medicinaysaludpublica.com/noticias/psiquiatria-y-psicologia/expertos-alertan-sobre-la-salud-mental-de-los-universitarios-cerca-del-40--tienen-depresion-o-ansiedad/17890>.
3. Garcia M, Duque A, Rama E. El estrés académico se ceba sobre todo en los estudiantes ‘de sobresaliente’.Theconversation [Internet]. 2022 [citado 15 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://theconversation.com/el-estres-academico-se-ceba-sobre-todo-en-los-estudiantes-de-sobresaliente-184767>.
4. Valdivieso L, Lucas S, Tous J, Espinoza I. Coping strategies for academic stress in undergraduate students: early childhood and primary education. uned. [Internet]. 2020 [citado 11 abril del 2023]. p. 165-186 Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
5. Al-Rouq F, Al-Otaibi , AlSaikhan , Al-Essa , Al-Mazidi S. Assessing Physiological and Psychological Factors Contributing to Stress among Medical Students: Implications for Health. PubMed [Internet]. 2022; 19(24):1-13. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36554703/>
6. La Tercera. Salud mental: El 44% de los estudiantes universitarios ha estado con tratamiento psicológico.CNN Chile [Internet]. 2019 [citado 16 de marzo de 2023]. Disponible en: [https://www.cnnchile.com/pais/salud-mental-estudio-estudiantes-universitarios-tratamiento-psicologico\\_20190429/.7](https://www.cnnchile.com/pais/salud-mental-estudio-estudiantes-universitarios-tratamiento-psicologico_20190429/.7).
7. Organizacion Mundial de la Salud. Estudio advierte sobre elevados niveles de depresión y pensamientos suicidas en personal de salud de América Latina durante la pandemia [Internet]. 2022 [citado 15 de marzo de 2023]. p. 1-8. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advierter-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>
8. Perez M, Fernandez H, Enriquez C, Lopez G, Ortiz I, Gomez T. Stress, Anxiety, Depression, and Family Support in Mexican University Students during the Pandemic, COVID-19. ScieLO [Internet]. 2022; 37(3):553-568. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522021000300553](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522021000300553)

9. Termometro. Realizaron estudio sobre el estrés académico post cuarentena. TERMOMETRO [Internet]. 2021 [citado 14 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://termometro.cl/2021/10/04/realizaron-estudio-sobre-el-estres-academico-post-cuarentena/>.
10. Barron M, Armenta L. Effects of Stress on the Academic Performance of Students of the Bachelor of Psychology. UNISON [Internet]. 2021; 14(36):1-33. Disponible en: <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/388>
11. Acosta M. Día de la Salud Mental: estas son las cifras del Perú en el marco de un decepcionante panorama mundial. El Comercio [Internet]. 2021 [citado 16 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/tecnologia/ciencias/dia-de-la-salud-mental-estas-son-las-cifras-del-peru-en-el-marco-de-un-decepcionante-panorama-mundial-nndc-noticia/>.
12. Perez G. Salud mental de estudiantes en pandemia: investigación del consorcio de universidades permitirá tomar acciones de apoyo. Puntoedu [Internet]. 2020 [citado 15 de marzo de 2023]. Disponible en : <https://puntoedu.pucp.edu.pe/comunidad-pucp/salud-mental-de-estudiantes-en-pandemia-investigacion-del-consorcio-de-universidades-permitira-tomar-acciones-de-apoyo/>.
13. Instituto Nacional de Salud. Entre 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19. Instituto Nacional de Salud [Internet]. 2022 [citado 14 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad>.
14. Barreros N, Lalupu L, Martinez G. Level of academic stress and level of physical activity in university. Repositorio upch [Internet]. 2021 [citado 15 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9700?locale-attribute=en>.
15. Pereyra G. La otra batalla de los universitarios: la salud mental agravada por el encierro. El Comercio [Internet]. 2021 [citado 14 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/la-otra-batalla-de-los-universitarios-la-salud-mental-agravada-por-el-encierro-universidades-pandemia-covid-19-clases-a-distancia-estudiantes-ansiedad-depresion-estres-noticia/>.
16. Peñarrieta , Pineda , Espezua. Estres academico en estudiantes de ciencias jurídicas y políticas universidad nacional del altiplano. Repositorio uba [Internet]. 2020 [citado 15 de marzo de 2023]. Disponible en: [http://repositorioubasibi.uba.ar/gsd/collect/cfdocente/index/assoc/HWA\\_5738.dir/5738.PDF](http://repositorioubasibi.uba.ar/gsd/collect/cfdocente/index/assoc/HWA_5738.dir/5738.PDF).

17. Landeo L. Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020. Repositorio Upn [Internet]. 2021 [citado 15 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/29354/Legua%20Landeo%2c%20Daniel%20Augusto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Berrío , Mazo. Academic Stress. Rev.Psicol.Univ.Antioquia [Internet]. 2011;3(2):1-18. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
19. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. Dialnet.Unirioja [Internet]. 2005 [citado 14 de abril de 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>.
20. Silva R LC. Universidad autónoma de Aguascalientes [Internet]. 2020 [citado 16 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>.
21. García A, Escalera M. El estrés académico ¿una consecuencia de las reformas educativas del nivel medio superior? Rev Electrónica Psicol Iztacala [Internet]. 2011;14(3):156-75. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi1113j.pdf>
22. Toribio , Franco. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y Administración [Internet]. 2016;3(7):11-18. Disponible en: <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49>
23. Estrada E, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M, Mamani M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del Covid 19. Arch Venez Farmacol y Ter [Internet]. 2021;40(1):88-93. Disponible en: [https://www.revistaavft.com/magnets/revistas/2021avf\\_1\\_2021/16\\_estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](https://www.revistaavft.com/magnets/revistas/2021avf_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf).
24. Ruiz L. La teoría del estrés de Selye: qué es y qué explica. Psicología y mente [Internet]. 2019 [citado 15 de abril de 2023]. Disponible: <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-estres-selye>
25. Bonfill , Fortuño , Sáez F, Romaguera. Stress in nursing: A look from the Roy model. SciELO [Internet]. 2010;19(4):279-282. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000300010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010)
26. Ramos , López , Sánchez de la Cruz , González. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Dialnet [Internet]. 2019;3(18):25-39. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7188378>
27. Moreno, Naranjo, Poveda, Izurieta D. Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. SciELO [Internet]. 2022;44(3):1-15. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-)

18242022000300468

28. Silva , López , Columba ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. INVESTIGACION Y CIENCIA [Internet]. 2020;28(79):75-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/>
29. Vasquez M. Estrés académico en estudiantes, primer año medicina humana, de una universidad particular, Chiclayo, setiembre-diciembre 2019 [Internet]. 2021 [citado 15 de abril de 2023]. Disponible en: [http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12423/3376/TL\\_VasquezChiroqueMelissa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12423/3376/TL_VasquezChiroqueMelissa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
30. Garcia S, Medina M. Estrés académico en estudiantes de enfermería de vii ciclo de la universidad maría auxiliadora, lima 2022 [Internet]. 2022 [citado 13 de abril de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/828>
31. Gamboa V, Leonor V. Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra 2020 [Internet]. 2020 [citado 14 de marzo de 2023]. Disponible en : [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_c12bf7f67b39c41e73fc11501741fd67](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_c12bf7f67b39c41e73fc11501741fd67)
32. Barreto L, Yaulimango M. Estres académico en estudiantes de enfermería del i ciclo de la universidad privada de lima 2022 [Internet]. 2022 [citado 13 de abril de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1081/BARRETO-YAULIMANGO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
33. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. 6a ed. México D. F.: McGraw-Hill; 2014. 1-600 p.
34. Casas A, Labrador R, Donado C. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. Atención Primaria [Internet]. 2003;31(8):527-38. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>
35. Barraza A. El inventario SISCO del estrés académico. Investig educ duranguense [Internet]. 2007;3(7):89-93. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/28175062\\_El\\_Inventario\\_SISCO\\_d\\_el\\_Estres\\_Academico](https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_d_el_Estres_Academico)
36. Castillo J, Guzman A, Bustos C, Zavala W, Vicente B. Psychometric Properties of SISCO-II Inventory of Academic Stress. Rev iberoam diagnostico y eval psicol [Internet]. 2020;3(56):101-116. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2020-08/RIDEP56-Art8.pdf>
37. Zelada H. Estrés académico y susceptibilidad al consumo de tabaco en estudiantes universitarios, Chiclayo – 2017 [Internet]. 2019 [citado 14 de marzo de 2023]. Disponible en:

<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6104>

38. Universidad europea. Que es bioetica en enfermeria.Universidad europea [Internet]. 2022 [citado 17 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://universidadeuropea.com/blog/que-es-bioetica-enfermeria/>
39. Universidad libre. Reflexión sobre el principio de autonomía. Universidad libre [Internet]. 2020 [citado 27 febrero de 2023]. Disponible en: <https://www.unilibre.edu.co/omebul/sobre-el-observatorio/nuestros-principios/reflexion-sobre-el-principio-de-autonomia>
40. Ferro M, Molina L, Rodrigue W. La bioetica y sus principios. SciELO [Internet]. 2020 [citado 27 de febrero de 2023]. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0001-63652009000200029](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-63652009000200029)
41. Siurana J. The principles of bioethics and the growth of an intercultural bioethics. SciELO [Internet]. 2010;22(3):121-157. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-92732010000100006](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-92732010000100006)
42. Amaya L, Berrio G, Herrera W. Principio de Justicia. Ética psicología [Internet]. 2017 [citado 15 de febrero de 2023]. Disponible en: <http://eticapsicologica.org/index.php/documentos/articulos/item/20-principio-de-justicia>

## **ANEXO**

## Anexo A. Operacionalización de la variable o variables

| OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1  |  |  |   |             |                             |  |                                |   |   |
|--|--|--|---|-------------|-----------------------------|--|--------------------------------|---|---|
| TÍTULO: ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE LA UNIVERSIDAD MARIA AUXILIADORA, 2023 |  |  |   |             |                             |  |                                |   |   |
| VARIABLE   | Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición              | DEFINICIÓN CONCEPTUAL  | DEFINICIÓN OPERACIONAL  | DIMENSIONES | Subdivisiones               | INDICADORES  | N° DE ÍTEMS                    | VALOR FINAL   | CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES  |
| Estrés académico   | Según su naturaleza:<br>a: cuantitativa<br>Según su escala:<br>ordinal | "Manera de reaccionar de una persona tanto en forma física como emocional, cognitiva y conductual frente a ciertos estímulos, en este caso de carácter académico". | Manera de reaccionar de una persona tanto en forma física como emocional, cognitiva y conductual frente a ciertos estímulos, en este caso de carácter académico, en estudiantes de farmacia y bioquímica de la universidad maría auxiliadora, el cual será evaluado con el cuestionario SISCO SV. | estresores  |                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>La competencia con los compañeros del grupo.</li> <li>La sobrecarga de áreas y trabajos escolares.</li> <li>La personalidad y el carácter del profesor.</li> <li>Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajo de investigación).</li> <li>El tipo de trabajo que te</li> </ul> | 9 ítems<br>16 ítems<br>9 ítems | Nivel de estrés académico alto<br><br>Nivel de estrés académico medio<br><br>Nivel de estrés académico bajo | Los rangos finales se establecerán en base a escala de Stanones.<br>Fórmula<br>$a = X - 0.75 * DS$<br>$b = X + 0.75 * DS$<br>Dónde: a/b: son los valores máximos o mínimos (para el intervalo)<br>X: promedio de los puntajes<br>DS: desviación estándar<br>0.75: constante |
|  |  |  |   | Síntomas    | Reacciones físicas          |  |                                |   |   |
|  |  |  |   |             | Reacciones Psicológicas     |  |                                |   |   |
|  |  |  |   |             | Reacciones Comportamentales |  |                                |   |   |

**afrontamiento**

piden los profesores ( consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapa conceptuales).

- No entender los temas que se abordan en la clase.
- Participación en clase ( responde a preguntas, exposiciones)
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Otro. Bajo dominio de herramientas de tecnológicas.
- Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).
- Fatiga crónica (cansancio permanente).
- Dolores de cabeza o migrañas.
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.
- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- Sentimientos de depresión y

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tristeza (decaído).</li> <li>• Ansiedad, angustia o desesperación.</li> <li>• problemas de concentración.</li> <li>• Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.</li> <li>• Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.</li> <li>• Aislamiento de los demás.</li> <li>• Desgano para realizar las labores escolares.</li> <li>• Aumento o reducción del consumo de alimentos.</li> <li>• Otro desarreglo personal (fumar, beber, otros).</li> <li>• Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).</li> <li>• Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.</li> <li>• Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.</li> <li>• Elogios a si mismo.</li> <li>• La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).</li> </ul> |  |
|--|--|---|--|

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Búsqueda de información sobre la situación.</li><li>• Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.</li><li>• Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe).</li><li>• Otra estrategia: Reunión con la familia para realizar algún hobby.</li></ul> |  |
|--|--|---|--|

## **Anexo B. Instrumentos de recolección de datos**

### **Anexo B. Instrumento de recolección de datos**

#### **I. PRESENTACIÓN**

Sr(a) o Srta.:

Somos alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, estamos realizando un estudio, cuyo objetivo es determinar el estrés académico en estudiantes de farmacia y bioquímica de la Universidad María Auxiliadora, 2023

#### **II. INSTRUCCIONES GENERALES**

Por favor responda con total sinceridad, además mencionarle que sus datos serán tratados con total confidencialidad.

#### **DATOS GENERALES:**

**Edad:**

**Sexo del entrevistado:**

a. Femenino (  ) b. Masculino (  )

**Estado Civil**

(  ) Soltero(a) (  ) Casado(a) (  ) Conviviente (  ) Divorciad(a) (  ) Viudo(a)

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

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

Si

No

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

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

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|   |   |   |   |   |

### 3. Dimensión estresores

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

|       |          |               |              |         |
|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| N     | RV       | AV            | CS           | S       |

A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores.

#### ¿Con qué frecuencia te estresas?

| Estrategias  | N | RV | AV | CS | S |
|--|---|----|----|----|---|
| 1. La competencia con los compañeros del grupo.  |   |    |    |    |   |
| 2. La sobrecarga de áreas y trabajos escolares.  |   |    |    |    |   |
| 3. La personalidad y el carácter del profesor.   |   |    |    |    |   |
| 4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajo de investigación).  |   |    |    |    |   |
| 5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales). |   |    |    |    |   |
| 6. No entender los temas que se abordan en la clase.   |   |    |    |    |   |
| 7. Participación en clase ( responde a preguntas, exposiciones)  |   |    |    |    |   |
| 8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.  |   |    |    |    |   |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 9. Otro. Bajo dominio de herramientas de tecnológicas. |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

#### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

| Reacciones físicas   | N | RV | AV | CS | S |
|--|---|----|----|----|---|
| 1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).            |   |    |    |    |   |
| 2. Fatiga crónica (cansancio permanente).                  |   |    |    |    |   |
| 3. Dolores de cabeza o migrañas.                           |   |    |    |    |   |
| 4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.      |   |    |    |    |   |
| 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.             |   |    |    |    |   |
| 6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.                |   |    |    |    |   |
| Reacciones Psicológicas                                    | N | RV | AV | CS | S |
| 1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). |   |    |    |    |   |
| 2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).         |   |    |    |    |   |
| 3. Ansiedad, angustia o desesperación.                     |   |    |    |    |   |
| 4. problemas de concentración.                             |   |    |    |    |   |
| 5. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. |   |    |    |    |   |
| Reacciones comportamentales                                | N | RV | AV | CS | S |
| 1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.          |   |    |    |    |   |
| 2. Aislamiento de los demás.                               |   |    |    |    |   |
| 3. Desgano para realizar las labores escolares.            |   |    |    |    |   |
| 4. Aumento o reducción del consumo de alimentos.           |   |    |    |    |   |
| 5. Otro desarreglo personal (fumar, beber, otros).         |   |    |    |    |   |

#### 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un

círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:**

| Estrategias   | N | RV | AV | CS | S |
|---|---|----|----|----|---|
| 1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). |   |    |    |    |   |
| 2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.  |   |    |    |    |   |
| 3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.                                       |   |    |    |    |   |
| 4. Elogios a sí mismo.  |   |    |    |    |   |
| 5. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).   |   |    |    |    |   |
| 6. Búsqueda de información sobre la situación.  |   |    |    |    |   |
| 7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.                        |   |    |    |    |   |
| 8. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe).                     |   |    |    |    |   |
| 9. Otra estrategia: Reunión con la familia para realizar algún hobby.                           |   |    |    |    |   |

## Anexo C. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Declaro haber sido minucioso en este documento y los investigadores en todo momento resolvieron mis dudas e interrogantes, en ningún momento me obligaron a participar y doy mi aprobación para contribuir en este estudio.

|   |       |
|---|-------|
| Apellidos y nombres de la madre:                | Firma |
|   |       |
| Número de DNI o pasaporte:                      |       |
|   |       |
| Número de teléfono: fijo o celular:             |       |
|   |       |
| Hotmail/gmail:                                  |       |
|   |       |
| Apellidos y nombres del investigador:           | Firma |
|   |       |
| Número de documento de identidad:               |       |
|   |       |
| Número de celular:                              |       |
|   |       |
| Apellidos y nombres del encargado de encuestar: | Firma |
|   |       |
| Número de documento de identidad:               |       |
|   |       |
| Número de celular:                              |       |
|   |       |

**\*recibi una copia del consentimiento informado.**

.....

Firma del participante