



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Medicina

Escuela Profesional de Enfermería

Estrés Académico en Internos de Enfermería de una

Universidad Pública. Lima - Perú 2021

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTOR

Cristhian Joel HERENCIA PRIETO

ASESOR

Mg. Silas Hildeliza ALVARADO RIVADENEYRA

Lima, Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Herencia C. Estrés Académico en Internos de Enfermería de una Universidad Pública. Lima - Perú 2021 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Enfermería; 2023.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Cristhian Joel Herencia Prieto
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	73818753
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0003-1582-204X
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Silas Hildeliza Alvarado Rivadeneyra
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08707064
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-3978-6448
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Marina Hermelinda Condezo Martel
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06213288
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Maria Virginia Infante Contreras
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10456026
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Daniel Ayala Valladolid
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	43272701
Datos de investigación	

Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	No aplica
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Abril 2021 – diciembre 2023
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03 Psiquiatría http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.02.24

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS EN LA MODALIDAD PRESENCIAL
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

1. FECHA DE LA SUSTENTACIÓN: 09/04/2023

HORA INICIO : 14:00 Hrs.

HORA TÉRMINO : 15:00 Hrs.

2. MIEMBROS DEL JURADO

PRESIDENTE : Dra. Marina Hermelinda Condezo Martel

MIEMBRO : Dra. Maria Virginia Infante Contreras

MIEMBRO : Mg. Daniel Ayala Valladolid

ASESOR : Mg. Silas Hildeliza Alvarado Rivadeneyra

3. DATOS DEL TESISISTA

APELLIDOS Y NOMBRES : CRISTHIAN JOEL HERENCIA PRIETO

CODIGO : 15010381

R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-007276-2022-R/UNMSM (03/06/2022)

TÍTULO DE LA TESIS:

**“ Estrés Académico en Internos de Enfermería de una Universidad Pública.
Lima - Perú 2021”**

4. RECOMENDACIONES Y/O MENCIONES


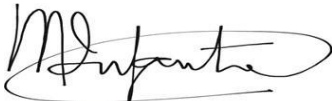
Aprobacion de Proyecto: RD-000401-2024-D-FM/UNMSM





UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

5. NOTA OBTENIDA: 17, Diecisiete
(Aprobado con mención honrosa).

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

 Firma	 Firma
Dra. Marina Hermelinda Condezo Martel DNI: 06213288	Dra. Maria Virginia Infante Contreras DNI: 10456026
PRESIDENTA	MIEMBRO

 Firma	 Firma
Mg. Daniel Ayala Valladolid DNI: 43272701	Mg. Silas Hildeliza Alvarado Rivadeneyra DNI: 08707064
MIEMBRO	ASESORA

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)

FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la
conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

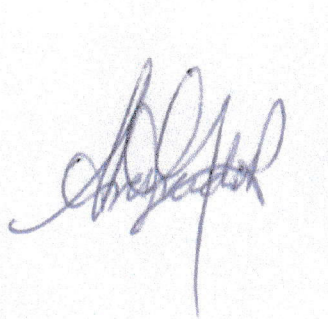
CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo **Silas Hideliza Alvarado Rivadeneyra** en mi condición de asesor acreditando con
la Resolución Decanal **RD N°000401-2024-D-FM/UNMSM** de la tesis cuyo título:

**“Estrés académico en internos de enfermería de una universidad pública. Lima –
Perú 2021”**

presentado por el estudiante **Cristhian Joel Herencia Prieto** para optar el título de
Licenciado de Enfermería **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la
Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y
Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de
similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **18%** de similitud,
nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su
Publicación en el Repositorio Institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido con las normas
vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad
correspondiente.



.....
Firma del Asesor

RESUMEN

Objetivo: Determinar el estrés académico que presentan los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2021. **Material y Métodos:** Tipo cuantitativo, nivel aplicativo, diseño descriptivo y corte transversal. La población fue de 78 internos de enfermería del 5to año, y cuya muestra fue de 50 internos. Se empleó como técnica de recolección de datos la encuesta, y de instrumento: el cuestionario “Inventario SISCO”. **Resultados:** Se obtuvo que el 66% presentó un estrés moderado; así también, el 24% presentó un estrés leve, y un 10% con estrés severo. En factores de estrés con la frecuencia “Casi siempre”: el 48% presentó Sobrecarga de tareas y trabajos académicos, y el 46% tiempo limitado para hacer el trabajo. En Manifestaciones Físicas frente al estímulo estresor existe un 38% de internos que presentaron “Casi siempre” Somnolencia o mayor necesidad de dormir; en relación a Manifestaciones Psicológicas frente al estímulo estresor, el 58% presentaron “A veces” problemas de concentración, el 54% incapacidad de terminar una actividad; y en relación a Manifestaciones Comportamentales frente al estímulo estresor, el 88% de internos “Nunca” han usado fármacos para estar despiertos. **Conclusiones:** De manera general, los internos de enfermería presentaron estrés académico moderado, seguido de un estrés leve. Siendo los factores estresores más frecuentes: la sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado para hacer el trabajo. Y donde se resaltaron las manifestaciones físicas y psicológicas frente al estímulo estresor, donde priman: dolores de cabeza, insomnio; así como, desconcentración, bloqueo mental, problemas para memorizar.

Palabras Clave: Estrés académico, factores estresores, manifestaciones del estrés, internos de enfermería.

ABSTRACT

Objective: To determine the academic stress presented by the nursing intern of the National University of San Marcos 2021. **Material and Methods:** Quantitative type, application level, descriptive design and cross-cutting. The population was 78 5th year nursing intern, and the sample was 50 intern. The survey was used as a data collection technique, and as an instrument: the questionnaire "SISCO Inventory". **Results:** 66% experienced moderate stress; likewise, 24% experienced mild stress, and 10% experienced severe stress. In stressors with the frequency "Almost Always": 48% presented overload of homework and academic work, and 46% limited time to do the work. In physical manifestations facing stressful stimulus there is 38% of internals who presented "Nearly always" sleepiness or increased need to sleep; in relation to psychological manifestations face to stressful stimulation, 58% showed "Sometimes" concentration problems, 54% incapacity to finish an activity; and in connection with Behavioral Manifestations faced with stressful Stimulus, 88% of Internals "Never" have used drugs to stay awake. **Conclusions:** Overall, nursing interns experienced moderate academic stress, followed by mild stress. Being the most common stressors: overload of tasks and jobs, limited time to do the work. And where the physical and psychological manifestations of stressful stimuli were highlighted, where they prevail: headaches, insomnia; as well as, disconcentration, mental blockage, problems to memorize.

Keywords: Academic stress, stressors, manifestations of stress, nursing interns.

DEDICATORIA

A mis padres Vilma y José, y mi hermano Joseph por ser mi motor y motivo, mis pilares y modelos a seguir, junto con su apoyo incondicional para ser una persona profesional.

A mis abuelos Alejandro y Plácido por sus consejos de seguir con los estudios y ser una persona preparada para la vida, siendo un profesional que practique siempre el bien.

AGRADECIMIENTOS

A mi alma mater, la UNMSM, a los docentes de la EP Enfermería por sus enseñanzas y lecciones de vida para ser una persona profesional.

A mi asesora la Mg. Silas Hildeliza Alvarado Rivadeneyra, por su orientación, enseñanza, motivación y consejos durante el proceso de elaboración de la presente investigación.

A mis familiares y amigos por incentivar me a continuar y salir adelante, con sus consejos y apoyo durante toda mi carrera universitaria.

ÍNDICE

RESUMEN	i
ABSTRACT	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	c
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	1
1.1 INTRODUCCIÓN.....	1
1.2 PLANTEAMIENTO, DELIMITACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:	3
1.3 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS.....	4
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	4
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
1.4 IMPORTANCIA Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN	5
CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	7
2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.....	7
2.1.1 A NIVEL INTERNACIONAL	7
2.1.2 A NIVEL NACIONAL.....	8
2.2 BASES TEÓRICAS.....	10
2.3 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS.....	19
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	20
3.1 HIPÓTESIS	20
3.2 VARIABLE	20
CAPÍTULO IV: MATERIALES Y MÉTODOS	21
4.1 TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	21
4.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	21
4.3 SEDE DE ESTUDIO	21
4.4 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO	21
4.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	22
4.6 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS	23
4.7 ANÁLISIS ESTADÍSTICO	23
4.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	23
CAPÍTULO V: RESULTADOS	25
5.1 RESULTADO DEL ESTRÉS ACADÉMICO	25
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN	29
CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	33

7.1	CONCLUSIONES.....	33
7.2	RECOMENDACIONES.....	33
	CAPÍTULO VII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
	ANEXOS.....	40

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico	Pág.
1. ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS – 2021.....	25
2. FACTORES ESTRESORES MÁS FRECUENTES EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS – 2021.....	26
3. MANIFESTACIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMENTALES AL ESTÍMULO ESTRESOR MÁS FRECUENTES EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS – 2021.....	27

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 INTRODUCCIÓN

El estrés académico durante estos tiempos es visible en los estudiantes de la comunidad universitaria, los cuales se encuentran bajo constante estrés en largos períodos donde pueden producirse trastornos depresivos, ansiedad, como también un alza en el consumo de alcohol como efecto placebo. Así mismo, para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés académico es definido como: “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (1).

Por otro lado, las afectaciones se incrementaron a causa de la pandemia del covid-19 en el 2021, donde existían varios factores estresores que influenciaban al interno de enfermería a modificar sus reacciones humanas, trayendo consigo la ejecución por parte del interno el uso de diferentes tipos de estrategias para restaurar el equilibrio sistémico de la persona (2).

Además, ese mismo año se notificaron 1.368.950 casos de problemas de salud mental, y en 2022 esta cifra aumentó a 1.631.940 casos, un aumento del 19,21%. Mientras tanto, July Caballero Peralta, directora ejecutiva del Ministerio de Salud (MINSA)(3), dijo que en el primer trimestre de 2023 se registraron un total de 434.731 casos.

Así mismo, informó que los problemas de salud mental que mayormente se trata en el sistema de salud son: “depresión, ansiedad, reacciones agudas de estrés, síndrome de maltrato, psicosis y diversos problemas mentales” (3).

Por otro lado, en cuanto a bases teóricas respecto al estrés, la enfermera Betty Neuman define a la persona en su Modelo de Sistemas de Neuman(4,5) como: un sistema abierto que interactúa con elementos estresantes, donde el nivel de salud habitual se identifica como la línea de defensa normal protegida por una línea de defensa flexible. Se explica también que, con la existencia de energía adecuada disponible, el sistema se reconstituirá con la línea de defensa normal restaurada. Así mismo, menciona que el sistema de una persona consta de una estructura básica o central que está protegida por líneas de resistencia.

Consecuentemente y ahondando más en teoría de estrés, existe otro modelo formulado por el profesional en salud mental Arturo Barraza(6) quién elabora en el 2006 una conceptualización multidimensional del estrés académico llamado

Modelo Sistémico Cognostivista, cuyo modelo está basado en la teoría general de sistemas y la teoría de la interacción del estrés; donde este permite caracterizar el estrés académico como un estado mental de la persona y define tres componentes del sistema para su estudio: factores de estrés, indicadores del desequilibrio de sistema o condiciones estresantes y estrategias de afrontamiento.

Cabe considerar, por otra parte que el enfermero como profesional de la salud tiene como una de sus funciones la de ser investigador; además quien es participe e integrante del equipo multidisciplinario en salud mental(7)(8)(9), y posee como responsabilidad: valorar, diagnosticar, planificar, implementar y evaluar la atención de la salud mental de individuos de las personas que integran la comunidad; y siendo en este caso del presente estudio investigativo en el ámbito académico universitario, de los internos de enfermería que están a puertas de recibirse como profesional y quienes son formados por los mismos profesionales de enfermería.

Por su parte, es preciso señalar que el profesional de enfermería es un recurso humano importante en la promoción de la salud mental, el cual este se define por el MINSA como: “un proceso social, político y cultural, que se implementa desde la perspectiva del desarrollo humano; el cual se orienta al cuidado de la salud mental para el máximo disfrute y bienestar común.”(10)

Por lo tanto, teniendo en cuenta estos precedentes, y con la finalidad de investigar el estrés académico en los internos de enfermería, se hace mención que se contará como base teórica el Modelo de Sistemas de Neuman, y además como apoyo para la investigación, el Modelo Sistémico Cognostivista. Por lo demás, se señala que el presente trabajo de investigación será de tipo cuantitativo, de corte transversal, diseño descriptivo y de nivel aplicativo; cuyo instrumento será el Inventario SISCO para determinar el estrés académico.

El presente trabajo de investigación contiene los siguientes capítulos, las cuales son: Introducción, revisión de la literatura, hipótesis y variables, materiales y métodos, resultados, discusión, por último, las conclusiones y recomendaciones.

1.2 PLANTEAMIENTO, DELIMITACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

En el año 2023, Celeita D et al.(11) en su artículo científico denominado “Estrés académico en estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos”, en Colombia, demostraron en sus conclusiones que uno de las situaciones generadoras de estrés fue la sobrecarga de tareas; además, estos mismos mencionan que los estudiantes investigados manifestaron tener dolor abdominal y somnolencia, ansiedad, angustia, además de alteración en su consumo de alimentos, como de las habilidades asertivas.

En el año 2022, Buendía N et al.(12) presentaron su investigación de tesis denominada “Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería según modelo sistémico cognoscitivista en el contexto covid-19 – Huancayo 2022”, donde mencionan en su conclusión que el 53% de los estudiantes de enfermería presentó estrés moderado, seguidamente de un estrés severo con 46%.

En la actualidad, en la etapa universitaria, los internos de enfermería están en pleno crecimiento y formación académica; parte de su aprendizaje se ven envueltas en las actividades con que se enfrenta día a día durante su internado (exposiciones, sesiones educativas, atención al usuario/paciente, visitas domiciliarias, presentación de informes) ya sea en sus rotaciones comunitaria y/o hospitalaria, en donde se consolida la teoría y práctica adquirida durante su formación académica de primero a cuarto año de estudio. Esta condición puede generar en los internos un estrés académico a futuro.

Si bien es cierto, este problema de salud mental se rige y manifiesta de diferentes formas en los internos, por ello existen indicadores de tres tipos, las cuales son: Físicos (dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos), Psicológicos (bloqueo mental, ansiedad, desconcentración) y Comportamentales (ausentismo de las clases, aislamiento).

En cuanto a los postulados sobre el estrés académico en la etapa universitaria, Barraza (2006) lo define como “un proceso sistemático, adaptativo y psicológico que se ve cuando un interno se encuentra envuelto en una serie de demandas académicas que percibe como estresores.”(6)

Para el ámbito de la enfermería, según la teorista Betty Neuman (5) utilizó el concepto de estrés de Selye, que es la respuesta general del organismo a

cualquier presión que se le imponga. La demanda de adaptación aumenta con el estrés. Independientemente de la naturaleza del problema, esta necesidad exige adaptarse a él. Por lo tanto, la demanda general de la tarea es lo que provoca el estrés en primer lugar. Los estímulos derivados del estrés que provocan tensión se denominan estresores, y pueden ser positivos o negativos.

También mencionar que la realidad en el campo universitario, los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) manifestaron: “tengo muchos trabajos que ya ni tiempo tengo para dormir”, “me siento estresada porque para mañana me toca ejecutar mi Sesión Educativa y aún me falta terminar mi rotafolio”, entre otras afirmaciones; por lo tanto, para afrontar esta sobrecarga de actividades se valen de las estrategias de afrontamiento.

Así mismo, en el trabajo de investigación de Tirado L et al (13) denominado “Estrés académico autopercibido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia”, del año 2023, tuvo como resultado que entre las situaciones estresantes que tuvieron los alumnos de dicha casa de estudio fueron la “sobrecarga de trabajos y tareas” y “evaluación de los profesores” con una frecuencia alta.

En el Perú existen diversos estudios que identifican estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios; sin embargo, son escasos los estudios en poblaciones universitarias de las escuelas de enfermería. Por consiguiente, la presente investigación permite revisar, analizar e interpretar el nivel de estrés existente en los internos de enfermería en el ámbito académico. Esta información es importante para poder elaborar y/o mejorar programas sobre cómo conllevar el estrés académico para vencer las dificultades y alcanzar objetivos en los internos de enfermería de la UNMSM 2021.

Ante lo expuesto, la formulación de problema es: ¿Cuál es el estrés académico que presentan los internos de Enfermería de la UNMSM 2021?

1.3 FORMULACIÓN DE OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar el estrés académico que presentan los internos de enfermería de la UNMSM 2021.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estrés académico de los internos de enfermería de la UNMSM 2021.
- Identificar los factores estresores más frecuentes en los internos de enfermería de la UNMSM 2021.
- Identificar las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales al estímulo estresor más frecuentes en los internos de enfermería de la UNMSM 2021.

1.4 IMPORTANCIA Y ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN

En la comunidad universitaria, los internos de enfermería, desde que inician sus labores de consolidación teórico-práctico en su último año de curso, están en una etapa final de autorrealización como profesional de enfermería, donde en ella se implica una serie de actividades como: actividades educativas, estudio de caso del paciente, atención al paciente en los diferentes servicios del ámbito hospitalario y comunitario, así como la realización respectiva de informes al terminar cada rotación en el servicio donde se laboró; generando así demanda de energía física, emocional, y sobre todo mental por parte del interno para afrontar todas aquellas actividades.

Así también, la teorista Betty Neuman (5)(4) en sus escritos propone que la enfermería es una profesión que se encarga de velar por todos los factores que afectan en la respuesta de la persona frente al estrés; así mismo, expone que la percepción de la enfermera influye en la respuesta al paciente que asiste, más aún frente al estrés.

Por tal, el interno de enfermería, al ejercer prácticas y estar en contacto con sus actividades diarias, este se ve envuelto e influenciado por el estrés generado por las recargas de actividades académicas en cuanto a su calidad de vida en el ámbito académico, trayendo consigo descoordinación en su manera de pensar y actuar.

Es por ello que para poder entender mejor y distinguir cuáles son esos factores estresantes y manifestaciones más frecuentes que se desarrolla en el interno de enfermería, fue necesaria esta investigación y estudio de estos; con la finalidad de que teniendo estos datos de la investigación, se pueda usar como fuente de

información para poder plantear, ejecutar y monitorizar planes o programas en salud mental para aminorar el estrés académico en los internos enfermería, a fin de que puedan elevar su rendimiento académico y obtener una estabilidad emocional personal a un nivel óptimo.

CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1 A NIVEL INTERNACIONAL

Martínez et al.(14) en su trabajo denominado “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA DE QUERÉTARO, MÉXICO”, del año 2023, tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés en los universitarios de la Licenciatura en Enfermería de una institución privada. La metodología fue estudio cuantitativo descriptivo transversal; se usó la técnica Encuesta para recolección de datos, así como el Inventario SISCO-21.

Como resultado se tuvo: *“Los factores estresantes fueron el tiempo para hacer tareas, la poca claridad de los profesores e incluso, la personalidad del docente. Como reacciones manifestaron ansiedad. El nivel general de estrés fue leve, aunque sí se encontraron casos de alumnos que reflejaron niveles moderados e intensos”* (14).

Celeita D. et al.(11) en su artículo científico denominado “Estrés académico en estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos”, del año 2023 – Colombia, donde su objetivo fue identificar el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad de los Llanos 2021. Su metodología de estudio fue tipo cuantitativa, descriptiva y corte transversal, usando para recolección de datos el Inventario SISCO.

Como conclusión se tuvo: *“La sobrecarga de tareas escolares es una de las situaciones generadoras de factores estresantes con 40.2%, y en menor la competencia entre compañeros. Con reacciones físicas están: somnolencia o mayor necesidad de dormir, dolor abdominal o diarrea. En reacciones psicológicas: ansiedad, angustia, junto con sentimiento de agresividad o irritabilidad. En reacciones comportamentales: aumento o reducción de consumo de alimentos, habilidades asertivas, y en menor cantidad la religiosidad”*(11).

Tirado L. et al.(13) en su trabajo de investigación denominado: “Estrés académico autopercebido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia”, del año 2023, cuyo objetivo fue analizar el estrés académico, factores demográficos y familiares de estudiantes de odontología de escuelas privadas de Cartagena. Siendo un estudio descriptivo transversal de 158 estudiantes; cuyos cuestionarios utilizados fueron: Cuestionarios sociodemográficos, APGAR de hogares y SISCO.

Se tuvo como resultado: *“En referencia a las dimensiones específicas de SISCO, las situaciones cotidianas que generaron estrés con alta frecuencia fueron la “sobrecarga de trabajos y tareas” y “evaluación de los profesores”(13).*

2.1.2 A NIVEL NACIONAL

Buendía N. et al.(12) presentó su investigación de tesis denominada “NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA SEGÚN MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA EN EL CONTEXTO COVID-19 – HUANCAYO 2022”, del año 2022, el objetivo de este estudio fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería a partir del modelo de ciudadanía cognitiva sistémica en el contexto de Covid-19. Su población fue de 279 estudiantes de la Universidad Central del Perú. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal. Se utilizó como técnica “la encuesta” y como instrumento “el inventario SISCO SV”.

Se tuvo como conclusión: *“Entre los resultados se evidenció que ninguno de los estudiantes presenta nivel de estrés leve, el 53,41% presentaron nivel moderado y el 46,59% obtuvieron nivel de estrés severo, entre los estresores determinantes la sobrecarga académica (80%), los síntomas más relevantes los físicos, representados por dolores de cabeza (53%), y la estrategia más utilizada fue ver televisión o escuchar música (64%)”(12).*

Eras J. et al.(15) en su trabajo de tesis de licenciatura denominado: “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INTERNADO I, II Y III DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN BREÑA, LIMA 2021”, del año 2023, tuvo como objetivo describir el nivel y las características del estrés

académico en estudiantes de primero, segundo y tercer nivel de psicología en internado. Se utilizó el método descriptivo comparativo, con una muestra de 66 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Breña. Teniendo uso como instrumento la herramienta de estrés académico SISCO de Barraza.

Como conclusión se tuvo: *“...se encontró que en internado III las características que presentan mayor nivel son problemas digestivos y las dificultades para dormir... se aprecia que el síntoma físico con mayor frecuencia son los “problemas digestivos” y “dificultades para dormir”, seguido de la “fatiga crónica”, “dolores de cabeza”, “trastorno de sueño” y finalmente “rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.”; respectivamente en el orden reportado”(15).*

Suarez A.(16) en su investigación de “NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, EN EL CONTEXTO DE LA VIRTUALIDAD, EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III SEMESTRE. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA, AREQUIPA-2021.”, del 2022, tuvo como objetivo principal: determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento, en el contexto de la virtualidad, en estudiantes de Enfermería del III Semestre de dicha universidad, con una muestra de 106 universitarios de enfermería, con tipo corte transversal y nivel descriptivo relacional; usando para la recolección de datos el Cuestionario SISCO para la variable de Estrés académico y Cuestionario CAE para la variable Estrategias de Afrontamiento.

Se tuvo como resultado: *“Lo que nos permite deducir que más de la mitad de estudiantes presenta un nivel alto de reacciones físicas, la mitad de estudiantes tiene niveles bajos en relación a las reacciones psicológicas y reacciones comportamentales. Una tercera parte distribuidas en los niveles altos, medios y bajos para la dimensión de estresores”(16).*

2.2 BASES TEÓRICAS

ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico (17) es una respuesta habitual a las numerosas expectativas y exigencias que encontramos en la universidad, como exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta respuesta nos moviliza y activa para responder adecuadamente y cumplir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, hay situaciones en las que podemos enfrentarnos a demasiadas exigencias a la vez, lo que puede hacer que respondamos más rápido y rindamos poco.

Una de las definiciones más recientes del estrés ha sido planteada por Bruce McEwen (2000): "El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan"(18).

"Se define al estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo."(19) En consecuencia, este problema puede repercutir tanto en los educadores como en los alumnos. Sin embargo, vamos a concentrarnos en la presión académica a la que se enfrentan los estudiantes universitarios. (Caldera, Pulido y Martínez, 2007)(20)

"El fenómeno del estrés se lo suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización" (20). (Martínez y Díaz, 2007)

Finalmente, se define el término "estrés académico", a partir del modelo sistémico-cognitivista propuesto por Arturo Barraza (2006), uno de los autores de América Latina que más investigaciones conceptuales y empíricas ha realizado sobre el tema en cuestión:

"El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y

esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico”(6).

Clasificación del nivel de estrés académico

En el 2008, Barraza Macías sostuvo que el estrés se divide en los siguientes niveles: leve, moderado y grave.

Leve: Este es el tipo de estrés más común que se presenta principalmente en respuesta a ciertas demandas o presiones, por lo que es temporal, de fácil control y tratamiento. Esto se manifiesta como síntomas de fatiga y estrés, depresión o ansiedad leve.(21)

Moderado: Se refiere a personas que soportan situaciones estresantes repetitivas y parecen caer en la trampa de asumir demasiadas responsabilidades, lo que las lleva a poseer una vida ajetreada debido a un esfuerzo excesivo y frecuente tienen un ataque de pánico. Son personas de carácter sombrío e irritable, muy nerviosas y constantemente preocupadas. Además, suelen culpar a los demás de todos sus problemas. Otra forma de este tipo de estrés es el pesimismo constante que se convierte en negatividad excesiva, esperando siempre lo peor. En ambos casos, los síntomas son más graves y se caracterizan por frecuentes migrañas y cefaleas tensionales, hipertensión, opresión en el pecho y enfermedades cardíacas. Pueden requerir meses de psicoterapia porque se resisten al cambio.(21)

Severo: Este es un tipo de estrés debilitante que causa un agotamiento físico y mental constante a la persona que lo experimenta. Pobreza, discordia en la familia. Nunca ve una salida y deja de buscar soluciones. A veces, la fuente de los hechos que determinan el desarrollo de la personalidad y guían la conducta debe buscarse en las experiencias traumáticas. Por tanto, este tipo de estrés puede provocar pensamientos suicidas y puede provocar infartos u otras enfermedades sistémicas. Si los síntomas son más graves que en casos anteriores, puede ser necesario un tratamiento médico (farmacológico) además

de la psicoterapia. El estrés severo puede provocar suicidio, violencia, enfermedades cardíacas e incluso cáncer. La gente se cansa tanto que los colapsos mentales pueden llegar a resultar fatales. Debido al agotamiento crónico de los recursos físicos y mentales, los síntomas de estrés severo son difíciles de tratar y pueden requerir tratamientos médicos, conductuales y de manejo del estrés.(21)

Factores Estresores

Los factores estresores forman parte importante del estrés académico, y los más comunes pueden definirse como acontecimientos vitales o estresores mayores (factores externos) por su existencia objetiva, ya que en este caso no depende de la percepción de las personas.(22)

Su calidad como factores estresantes está más o menos relacionada con lo impredecibles e incontrolables que son (por ejemplo, puede ocurrir un estrés elevado cuando un animal salvaje caza a una persona, después de lo cual la vida de la persona se vuelve peligrosa). Además, existe otro tipo de estresores en el modelo, llamados estresores secundarios (factores internos), que se definen como eventos o prácticas que no tienen en sí mismas las características de un estímulo estresante, en cuyo caso es la persona quien los evalúa y construye. Sirven como factores estresantes que pueden ocurrir durante la práctica clínica de los estudiantes de enfermería.(22)

Hay dos categorías de causas que pueden dar origen al estrés:

- **Factores Internos:** es decir, a los que nos sometemos cuando, entre otras cosas, somos muy duros con nosotros mismos, nos fijamos metas elevadas, debemos actuar con moderación y luchamos por alcanzarlas.(23)
- **Factores Externos:** es decir, los retos que nos plantea nuestro entorno, como la necesidad de entregar trabajos y realizar pruebas y exámenes en un tiempo determinado, los proyectos en grupo, las presentaciones orales ante la clase (disertaciones), las dificultades para comprender el material tratado en clase y la falta de tiempo para cumplir con las obligaciones académicas, entre otros.(23)

¿Cómo se manifiesta el estrés?

Es fundamental comprender cómo responde a los acontecimientos estresantes

y las consecuencias fisiológicas y emocionales que tienen en una vez que se ha reconocido los factores desencadenantes.

Aunque el estrés es natural y útil al principio porque pone en marcha nuestro cuerpo y mente, nos prepara para responder a las demandas y exigencias del entorno; con el tiempo, nuestro cuerpo y mente se desgastan originando una función peor.(23)

Para evitar esta disminución del rendimiento, debemos gestionar el tiempo que seguimos funcionando a altos niveles de exigencia antes de que aparezca la fase de agotamiento, una fase conocida como resistencia.(23)

Nuestro cuerpo podría empezar a imprimir los síntomas de la fase de agotamiento del estrés si, a pesar de nuestro cansancio, no nos detenemos a descansar y nos tomamos un respiro para recuperar energía.(23)

Pueden aparecer síntomas físicos, psicológicos y conductuales, siendo crucial el ser consciente de ellos para verlos cuando surgen y tomar las medidas preventivas adecuadas.(23)

MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Entre las manifestaciones generadas por el estrés académico, se han de dividir en tres categorías:

Manifestaciones físicas

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

“Somnolencia, mayor necesidad de dormir, cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaquecas, dolor de estómago y/o colon irritable, bruxismo (tensión de mandíbulas), dolor de espalda, taquicardia o palpitaciones fuertes, aumento o disminución del apetito, resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune), dificultades para dormir (insomnio o pesadillas).”(23)(24)

Manifestaciones psicológicas y emocionales

Consisten en las respuestas emocionales y cognitivas que los seres humanos tienen ante circunstancias de estrés.

“Inquietud e hiperactividad, tristeza y/o desgano, ansiedad constante,

dificultades para concentrarse, dificultades para pensar (quedarse en blanco), problemas de memoria, olvidos frecuentes, irritabilidad frecuente, temor a no poder cumplir con las obligaciones, baja motivación para actividades académicas, angustia y/o ganas de llorar frecuente.”(23)(24)

Manifestaciones comportamentales

Consisten en los cambios visibles en nuestro comportamiento provocados por experiencias estresantes, como:

“Frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo, aislarse, uso de fármacos para estar despierto (automedicados), preferir otras actividades por sobre el estudio, uso de fármacos para dormir (automedicados), dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”), aumento del consumo de café y/o tabaco, dejar de asistir a clases, frecuente participación en carretes poco saludables, tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente.”(23)(24)

MODELO DE SISTEMAS DE NEUMAN

Betty Neuman define el Modelo de Sistemas de Neuman como *“una perspectiva única basada en un sistema abierto que proporciona un enfoque unificador para abordar una amplia gama de preocupaciones. Un sistema actúa como un límite para un solo paciente, un grupo o incluso varios grupos; también se puede definir como un problema social. Un sistema de pacientes en interacción con el entorno delimita el dominio de las preocupaciones de enfermería”*.(4,5)

Los siguientes son los supuestos o "hechos aceptados" realizados en el modelo de sistemas de Neuman:

- El sistema de cada paciente es único y representa un conjunto de factores y características dentro de un cierto rango de respuestas. (5)(4)
- Hay muchos factores estresantes conocidos, desconocidos y comunes. Cada tipo difiere en su capacidad para alterar el nivel normal de estabilidad o la línea normal de defensa del paciente. La relación específica de las variables del paciente en un momento dado puede influir en el grado en que el paciente está protegido por una línea de defensa flexible contra posibles reacciones a los agentes causantes del estrés.(5)(4)
- Cada paciente/sistema paciente ha desarrollado una gama normal de

respuestas a su entorno, conocida como línea normal de defensa. La línea de defensa normal se puede utilizar como estándar para medir anomalías de salud. (5)(4)

- Cuando la línea de defensa flexible ya no es capaz de proteger al paciente/sistema del paciente de un factor estresante ambiental, el factor estresante pasará por alto la línea de defensa normal. (5)(4)
- Ya sea que un paciente esté sano o enfermo, es un conjunto dinámico de variables interrelacionadas. El bienestar radica en la disponibilidad constante de energía para mantener el sistema en un estado estable óptimo. En el cuerpo de cada paciente existen factores de resistencia internos, llamados líneas de resistencia, cuya tarea es estabilizar y devolver al paciente a un estado normal de salud.(4,5)
- La prevención primaria se refiere al conocimiento general utilizado durante la evaluación e intervención del paciente para identificar y reducir o mitigar los factores de riesgo potenciales o reales asociados con agentes de estrés ambiental para prevenir posibles reacciones.(4,5)
- La prevención secundaria aborda los síntomas que siguen a las respuestas a factores estresantes, priorizando adecuadamente las intervenciones y tratamientos para reducir sus efectos nocivos.(4,5)
- La prevención terciaria incluye procesos adaptativos a medida que comienza la recuperación y factores de apoyo que devuelven al paciente al círculo de la prevención primaria. El paciente como sistema está sujeto a un intercambio de energía continuo y dinámico con el entorno.(4,5) (Neumann, 1995)

Sistema de cliente

El sistema cliente consta de cinco variables (fisiológicas, psicológicas, socioculturales, de desarrollo y espirituales) que interactúan con el entorno.(4,5)

- Una variable fisiológica se refiere a la estructura y función del cuerpo.(4,5)
- Una variable psicológica se refiere a los procesos mentales que interactúan con el entorno.(4,5)
- Las variables socioculturales se refieren a los efectos e influencias de las condiciones culturales y sociales.(4,5)
- Las variables de desarrollo se refieren a procesos y actividades relacionados con la edad.(4,5)
- Las variables espirituales se refieren a creencias e influencias espirituales.(4,5)

MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Este modelo propuesto por Barraza(6), se sustenta en la teoría general de sistemas de Colle, y en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus. El modelo se constituye por cuatro hipótesis:

a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: “enfatisa la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output)”(6).

b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: “el estrés académico es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos)”(6). En general, un estresor es un "estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica"(6).

Estresores Académicos (Según Barraza, 2003):

“Competitividad grupal, Sobrecarga de tareas, Exceso de responsabilidad, Interrupciones del trabajo, Ambiente físico desagradable, Falta de incentivos, Tiempo limitado para hacer el trabajo, Problemas o conflictos con los asesores, Problemas o conflictos con tus compañeros, Las evaluaciones, y Tipo de trabajo que se te pide”(6).

c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: Las respuestas físicas, psicológicas y conductuales son las tres categorías utilizadas para clasificar los indicios o síntomas de la circunstancia estresante (desequilibrio sistémico)(6).

Indicadores del estrés académico:

➤ **Físicos:** Reacciones corporales.

Ejemplos: Dolores de cabeza, incapacidad para dormir, problemas estomacales, cansancio persistente, sudoración excesiva, etc.

➤ **Psicológicos:** Relativo a los procesos mentales o emocionales.

Ejemplos: Dificultades de concentración, bloqueos mentales, problemas de memoria, ansiedad, tristeza, etc.

➤ **Comportamentales:** Involucran la conducta.

Ejemplos: Incapacidad para completar las tareas académicas, ausencias de clase, etc.

d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:

El individuo emplea una variedad de mecanismos de afrontamiento para corregir el desequilibrio que el estrés ha causado en el sistema. Barraza (2008) ofrece las siguientes sugerencias sin perjuicio de la amplia gama de mecanismos de afrontamiento: El autoelogio, las distracciones evasivas, el desahogo de confidencias, la religión, la búsqueda de información sobre el problema, la petición de ayuda a expertos, la aceptación de la situación con buen humor, la formulación de una estrategia y el cumplimiento de las propias responsabilidades son ejemplos de conductas asertivas.(6)

"El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico, lo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno"(6).

ENFERMERO DE SALUD MENTAL

La enfermera de salud mental presta asistencia a la persona, a la familia y a la comunidad a cultivar la salud mental, evitar la enfermedad, hacer frente al estrés y a la enfermedad mental, y luego les permite adaptarse y obtener significado de estas experiencias.(25)(26)(27)

La orientación de una enfermera de salud mental, que se centra principalmente en las conexiones interpersonales con el paciente o el grupo, es lo que la diferencia de otras enfermeras del sector. Emplea esta relación como principal herramienta terapéutica en su trabajo, iniciando, cultivando y manteniendo una relación de apoyo durante cierto tiempo entre la enfermera y el paciente, la familia o el grupo que recibe los cuidados.(25)

La enfermera de salud mental trabaja tanto en la comunidad (ambulatorio, hospital de día, hospital de noche, centros de día y a domicilio) como en régimen de hospitalización (centros de hospitalización psiquiátrica, unidades

psiquiátricas de hospitales generales y otras unidades de los hospitales generales).(28) Responsable del tratamiento y el equipo de enfermería de salud mental, que está formado por la enfermera de salud mental, auxiliares de enfermería psiquiátrica, estudiantes de enfermería, estudiantes de posgrado que trabajan como internos y enfermeras que afectan ocasionalmente al procedimiento.(25)(28)

Entre sus competencias figuran la gestión, la investigación, la docencia y la asistencia sanitaria. A continuación; así mismo, se mencionan algunas de medidas que realiza:

- Utilizar la conexión terapéutica como herramienta fundamental para la comunicación interpersonal y el establecimiento de relaciones en el contexto de la prestación de cuidados de enfermería en salud mental y las normas éticas.(29)
- Valorar, diagnosticar, planificar, implementar y evaluar la atención a la salud mental de individuos, familias y grupos de acuerdo con la idea de atención integral, en el contexto de la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud mental a lo largo del ciclo vital, teniendo en cuenta además los estándares de calidad y seguridad del paciente.(29)
- Ayudar en la creación del plan de atención de salud mental completo para personas, familias y grupos aportando planes de atención detallados al equipo de salud mental.(29)
- Asumir el papel de gestor del caso para los problemas de salud mental que requieren un tratamiento continuo (como las enfermedades mentales graves), gestionando el plan que el equipo de salud mental haya aprobado.(29)
- Ofrecer asesoramiento a personas o grupos en su posición de experto como enfermero u otro profesional sanitario.(29)
- Gestionar los recursos humanos disponibles para valorar, diagnosticar, planificar, implementar y evaluar los cuidados de enfermería en salud mental a individuos, familias y grupos de acuerdo con la idea de atención integral, en el contexto de la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud mental a lo largo del ciclo vital.(29)

2.3 DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

- ESTRÉS ACADÉMICO

Es la reacción normal que tiene el interno de enfermería frente a las diversas demandas internas y externas a las que se enfrenta en el ámbito educativo.

- FACTORES ESTRESORES

Son los componentes que dan origen al estrés académico, donde se divide en las categorías de factores internos y factores externos, teniendo estos una relación con el interno de enfermería.

- MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

Son signos y síntomas de respuesta ante las experiencias de estrés académico, las cuales pueden ser: manifestaciones físicas, manifestaciones psicológicas, y manifestaciones comportamentales.

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 HIPÓTESIS

Este trabajo no cuenta con Hipótesis General, por ser una investigación de tipo descriptiva.

3.2 VARIABLE

El siguiente trabajo constó de una sola variable tipo cuantitativa, ya que se puede observar y representar con valor numérico:

- Estrés Académico: Variable Cuantitativa

CAPÍTULO IV: MATERIALES Y MÉTODOS

4.1 TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es tipo transversal porque se llevó a cabo en un tiempo y lugar determinados, y es cuantitativa porque se puede medir la variable. También es de nivel aplicativo porque se analizó la realidad del estrés académico que poseen los internos de enfermería con la finalidad de contribuir a incentivar la mejora de programas en salud mental para contrarrestar el estrés académico y restablecer el equilibrio sistémico como persona con su entorno.(30)(31)(32)

4.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Diseño no experimental - descriptivo, ya que permitió presentar la información de la variable tal cual se expresa en la realidad.(33)(34)

4.3 SEDE DE ESTUDIO

La investigación se ejecutó de modalidad virtual a los internos de la Escuela Profesional de Enfermería (EPE) de la Facultad de Medicina “San Fernando” de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La Escuela reúne un total de 78 internos del 5to año de estudio.

4.4 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

POBLACIÓN: Se trabajó con todos los internos de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM, los cuales son 78 internos.

MUESTRA: La muestra para esta investigación fue de 50 internos, ya que se tuvo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN:

Se tomarán en cuenta para la investigación los siguientes:

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Internos que cuenten con matrícula en el semestre 2021-1.
- Internos que acepten voluntariamente participar en la investigación.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Internos que no acepten participar en la investigación.
- Internos que realicen una pasantía o provengan de universidades extranjeras.

4.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la investigación se empleó la técnica de "encuesta", que es una operación del método que se relaciona con el mundo real y se utiliza en la investigación para la recogida, el tratamiento y el análisis de los datos del tema de estudio.(35)(36)

El instrumento utilizado para recopilar datos de la población fue el cuestionario, una herramienta de investigación construida en torno a una secuencia de preguntas con claves.(35)(36)

El cuestionario usado fue:

Inventario SISCO: Para medir el nivel de Estrés Académico

Este instrumento cuenta con validación y confiabilidad de acuerdo a investigaciones desarrolladas anteriormente.

- Confiabilidad: El instrumento cuenta con una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90.(37)(38)
- Validez: El instrumento cuenta con demostración basada en la estructura interna mediante tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados obtenidos de la relación de los ítems con el puntaje global del inventario permiten confirmar entonces que los ítems integran el constructo establecido en el modelo conceptual del estrés académico.(37)(38)

4.6 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la obtención de datos se siguió una serie de pasos, las cuales fueron:

1. Se presentó documentación respectiva a la Escuela Profesional de Enfermería para el otorgamiento del permiso para la aplicación de dichos cuestionarios.
2. Se coordinó con la delegada de Internado de enfermería para la cooperación del llenado de los cuestionarios por parte de su promoción.
3. Se aplicó el instrumento (ANEXO E) a cada interno de enfermería de manera virtual, el cual fue enviado en formato PDF para ser rellenado.
4. Luego los datos fueron recolectados luego de una semana de manera virtual y recibidos vía WhatsApp, además se respetó el horario de clase de los internos de enfermería.
5. Para el procesamiento y presentación de datos se usó el programa SPSS Statistics versión 26 y el Microsoft Excel 2010, haciendo uso del libro de códigos (ANEXO G).

4.7 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para el análisis estadístico (39)(40) de la variable se consideró el uso de estadística descriptiva, cuya finalidad fue facilitar la observación y entendimiento de las tendencias de los datos.

Puntuaciones para el Estrés Académico

Para determinar los valores finales de estrés académico se tomó en cuenta la Prueba de Baremos (ANEXO F):

ESTRÉS ACADÉMICO	
Estrés Leve	30 - 70 puntos
Estrés Moderado	71 - 110 puntos
Estrés Severo	111 - 150 puntos

4.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

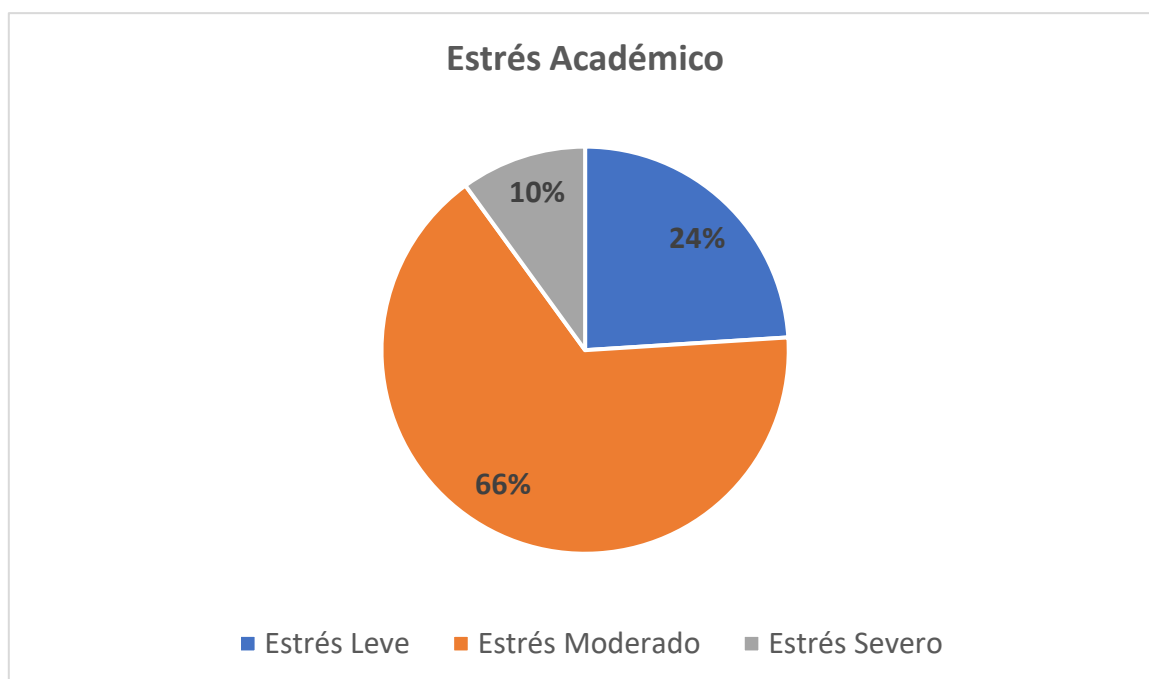
Se trabajó siguiendo los cuatro principios bioéticos: el de Autonomía, pues la aplicación del instrumento (ANEXO E) fue enviado vía virtual al interno con

previa autorización y su consentimiento informado (ANEXO D); Beneficencia, ya que los resultados conseguidos fueron a favor de la ciencia con la generación de conocimientos e información en la rama de salud mental; No Maleficencia, pues no causó ningún tipo de daño ni perjuicio, respetándose el anonimato del interno, mencionando también el respeto por la autoría recabada en la base teórica; y Justicia, pues se determinó y visualizó los datos con información fidedigna.(41)(42)

CAPÍTULO V: RESULTADOS

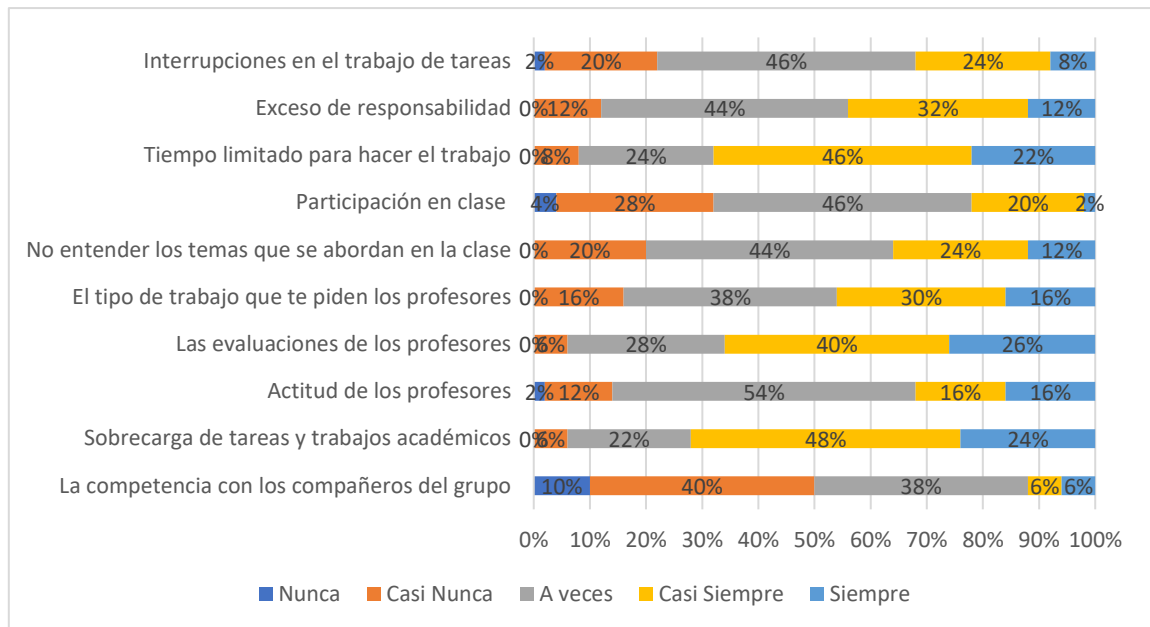
5.1 RESULTADO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Gráfico 1
ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR
DE SAN MARCOS – 2021



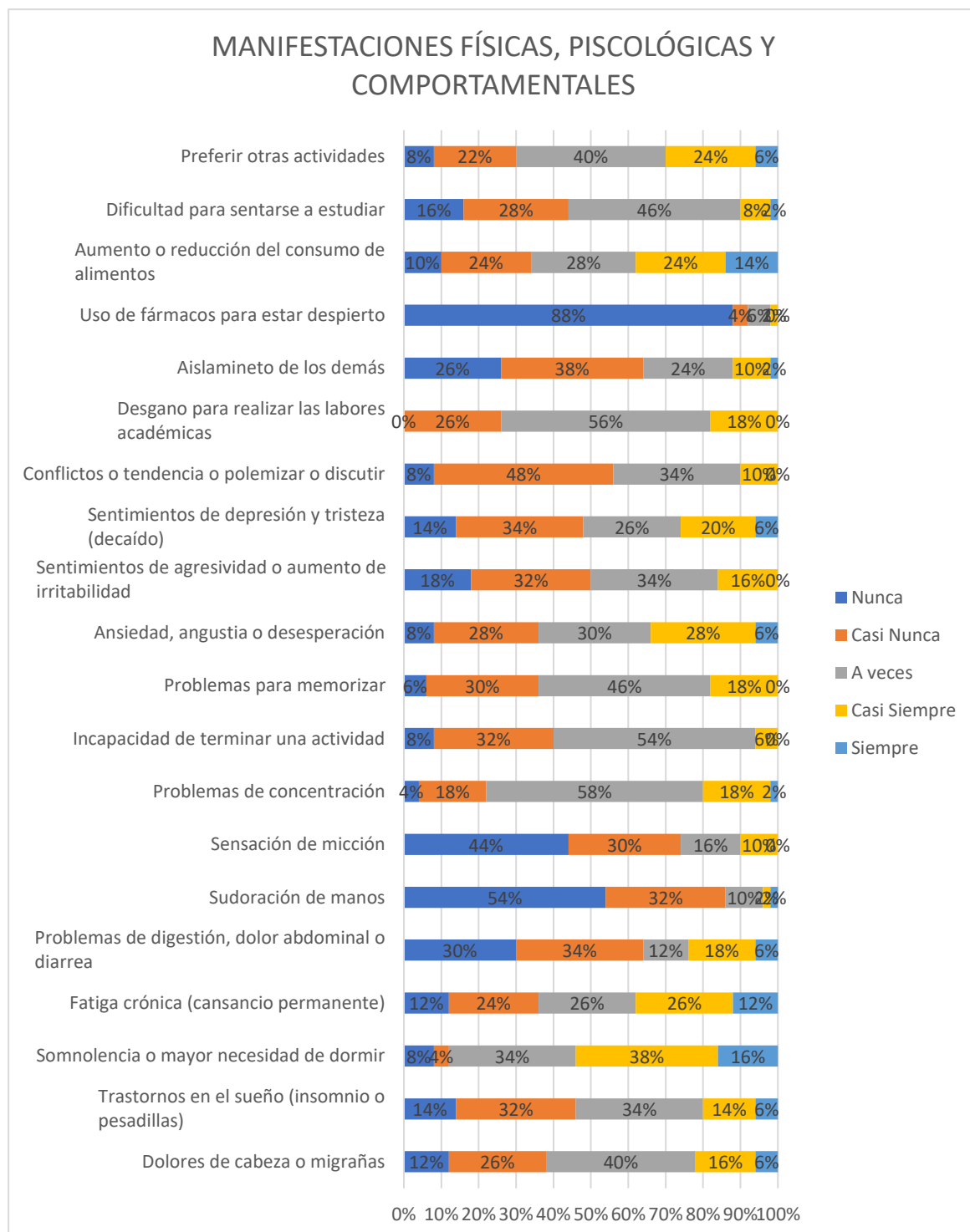
Según el Gráfico 1, se observó que del 100% de internos de enfermería (50), el 66% (33) presentó un valor moderado de estrés académico; así también, el 24% (12) presentó un estrés leve, y un 10% (5) presentó estrés severo.

Gráfico 2
FACTORES ESTRESORES MÁS FRECUENTES EN LOS INTERNOS DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
MAYOR DE SAN MARCOS – 2021



Según el Gráfico 2, se observó en relación a los factores de estrés una tendencia elevada en los internos de enfermería, con la frecuencia de “Casi siempre”: un 48% (24) presentó sobrecarga de tareas y trabajos académicos, y con 46% (23) tiempo limitado para hacer el trabajo. Y en la frecuencia de “A veces”: con 54% (27) actitud de los profesores.

Gráfico 3
MANIFESTACIONES FÍSICAS, PSICOLÓGICAS Y COMPORTAMENTALES AL ESTÍMULO ESTRESOR MÁS FRECUENTES EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS – 2021



Según el Gráfico 3, se observó en relación a Manifestaciones Físicas al estímulo estresor que existen internos de enfermería que tendieron a presentar “Casi siempre”: con 38% (19) Somnolencia o mayor necesidad de dormir; así como también, presentaron “A veces” algunos síntomas como: con 40% (20) dolores de cabeza o migrañas (dolores de cabeza), 34% (17) trastornos en el sueño (insomnio y pesadillas), y 34% (17) somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Según el Gráfico 3, se observó en relación a Manifestaciones Psicológicas al estímulo estresor, que la mayoría de internos tendieron “A veces” a presentar síntomas como: con 58% (29) problemas de concentración (desconcentración), 54% (27) incapacidad de termina una actividad (bloqueo mental), y 46% (23) problemas para memorizar.

Según el Gráfico 3, se observó en relación a Manifestaciones Comportamentales al estímulo estresor, que la mayoría de internos de enfermería con un 88% (44) “Nunca” han usado fármacos para estar despiertos; así también, se evidencia un poco más de la mitad de internos que “A veces” con 56% (28) presentaron desgano para realizar las labores académicas.

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

El estrés académico en los universitarios es el desequilibrio psicosomático y conductual que se da como respuesta a la demanda y exigencias a las actividades junto con el entorno de la persona, en este caso, el de la universidad. Este estrés es estimulado y originado por diversos factores como el tiempo limitado para realizar los trabajos, las constantes evaluaciones, la sobrecarga de tareas, entre otros; es por ello que al tener estos factores causales el cuerpo ejerce una respuesta frente a estos, manifestándose en tres campos: en problemas físicos como el insomnio, fatiga, dolor de cabeza y aumento o disminución en el apetito; en lo psicológico o emocional como dificultad para concentrarse, baja motivación para las actividades académicas, ganas de llorar o problemas de memoria; y en la parte comportamental como preferir actividades diferentes al estudio, uso de fármacos o tendencia a discutir con los demás; tal cual como lo define la OMS(1), donde lo describe como una reacción donde se activa la parte fisiológica, emociones, cognitiva y la conducta de la persona frente a los eventos y estímulos académicos.

Las consecuencias aumentaron más debido a la pandemia de COVID-19 en 2021(2), cuando varios factores estresantes influyeron en las reacciones humanas de los estudiantes universitarios, lo que llevó a los estudiantes a usar una variedad de estrategias para restaurar el equilibrio sistémico de la persona.

En la presente investigación se manejó con el “Modelo de Sistemas”(4,5) de la Dra. Betty Neuman, enfermera especialista en el campo de salud mental, junto con el “Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico”(6,37) de Arturo Barraza, este último usado para recabar los datos de la población a través del cuestionario Inventario SISCO, cuya temática aborda el estrés académico, junto con sus factores estresores y manifestaciones del estrés. Entonces teniendo en cuenta estos modelos, se encontró que la mayoría de los internos de enfermería de la UNMSM 2021 presentaron el 66% un valor moderado de estrés académico, seguido de un 24% con estrés leve.

Estos resultados son similares a los que se encontraron en el trabajo de Buendía N. et al.(12) donde mencionan en su conclusión que el 53% de los estudiantes de enfermería presentó estrés moderado, seguidamente de un estrés severo con 46%.

Entonces teniendo en cuenta los resultados obtenidos en relación con la investigación de Buendía N. et al., se da a entender que los internos de enfermería, al pertenecer a las ciencias de la salud, son conscientes de lo que padecen y deciden manejar su estado de estrés a un punto de equilibrio para que no les afecte significativamente, sin que se vea comprometido de forma notoria una alteración de su estado de estrés, y demostrando que su Línea de Resistencia de Sistemas del interno de enfermería se mantenga estable.

Por otro lado, el Modelo de Sistemas de Neuman(4,5) esquematiza que el interno de enfermería posee una Línea Flexible de Defensa que amortigua las influencias de los elementos estresantes y protege el estado de bienestar del interno. Entonces, teniendo en cuenta esta premisa, se pasaron a analizar también los Factores Estresores más frecuentes en los internos de enfermería, donde los que resaltaron fueron: sobrecarga de tareas y trabajos académicos, y tiempo limitado para hacer el trabajo. Esto da como significado que las exigencias que se le presentan al interno de enfermería provienen del entorno, es decir: factores externos.(23)

Estos mismos también encontrados en el trabajo de Tirado L. et al., donde obtuvieron de resultado en su investigación que: “las situaciones cotidianas que generaron estrés con alta frecuencia fueron la sobrecarga de trabajos y tareas, y evaluación de los profesores”(13).

Por lo que siendo detectado a los factores externos como la principal causa de generación de estrés académico sería beneficioso para el interno de enfermería inferir que con la mejora en cuanto a la cantidad de tareas y trabajos que recibe; así como, gestionar el tiempo para hacerlas, podría disminuir los factores estresores evidenciados; y haciendo notar un bienestar del interno de enfermería, mejorando su Línea Flexible de Defensa.

Entonces, siguiendo con el Modelo de Sistemas de Neuman(4,5), estos factores estresores, al haberse dado paso a través de la Línea de Flexible de Defensa y la Línea Normal de Defensa, llega a interactuar con la última línea de sistemas, el cual es la Línea de Resistencia, donde el interno de enfermería al no haberse adaptado con las interacciones de los factores estresores, estos llegan a calar produciendo manifestaciones del estrés de forma notoria; las cuales también lo define el Modelo Sistémico Cognoscitivista, donde después que el interno de enfermería adquiere factores estresores, estos se manifiestan a través de síntomas o manifestaciones, los cuales se clasifican en manifestaciones físicas,

psicológicas, y comportamentales. Estos mismos fueron investigados en el presente trabajo, obteniendo en la parte de Manifestaciones Físicas que la mitad de los internos “Casi siempre” evidenció somnolencia, y “A veces” dolores de cabeza o migrañas, insomnio. En la parte de Manifestaciones Psicológicas, la mayoría presentaron “A veces” síntomas como: desconcentración, bloqueo mental, y problemas para memorizar. Y en la parte de Manifestaciones Comportamentales se muestra que la mayoría de los internos “Nunca” han usado fármacos para estar despiertos; así también, se evidencia un poco más de la mitad de internos que “A veces” presentaron desgano para realizar las labores académicas.

Estos resultados son similares a los resultados encontrados por Eras J et al, en su investigación del año 2023, donde tuvo como conclusión que: “las características que presentan mayor nivel son problemas digestivos y las dificultades para dormir... se aprecia que el síntoma físico con mayor frecuencia son los “problemas digestivos” y “dificultades para dormir”, seguido de la “fatiga crónica”, “dolores de cabeza”, “trastorno de sueño” y finalmente “rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.”; respectivamente en el orden reportado”(15).

Además, estos mismos resultados fueron encontrados en la investigación de Suarez A. donde como resultado obtuvo que: “Lo que nos permite deducir que más de la mitad de estudiantes presenta un nivel alto de reacciones físicas, la mitad de estudiantes tiene niveles bajos en relación a las reacciones psicológicas y reacciones comportamentales. Una tercera parte distribuidas en los niveles altos, medios y bajos para la dimensión de estresores”(16).

Entonces comparando los resultados investigados con el de otros trabajos, y a pesar de existir algunas diferencias con otros estudios, se pudo evidenciar como coincidencia y generalizar que resaltaron las manifestaciones físicas y psicológicas en la mayoría de los internos de enfermería, esto debido a que en el ámbito académico universitario existe una influencia por parte de los factores estresores, tal cual lo describe Arturo Barraza en su modelo.(6)

Por lo que sería beneficioso para el interno de enfermería inferir que, con la ayuda por parte de profesionales en salud mental, podría manejarse dichas manifestaciones físicas y psicológicas para reducirlas, dándose uso de observación y seguimiento a través de cuestionarios y/o entrevistas, y también realizando seminarios sobre cómo saber canalizarlos, así como realizar pausas activas durante las clases y prácticas académicas con la finalidad de que el

interno pueda eliminar un porcentaje de estrés, mejorando así su bienestar y pueda restaurar su Línea de Resistencia.

Por otro lado, cabe mencionar que los resultados obtenidos coincidieron con otras investigaciones, aunque no se puede generalizar dichos resultados para otras poblaciones, ya que se trabajó con un grupo de una casa de estudio en particular.

Así mismo, se infiere que para mejorar el estrés académico que se presenta en los internos de enfermería podría aminorarse con apoyo de la Facultad de Medicina a través de la Escuela de Enfermería al monitorizar y darles seguimiento a través de un equipo profesional en salud mental donde debe estar presente el profesional de enfermería con especialidad en salud mental al ejercer su función asistencial al estar pendiente de la valoración, diagnóstico, ejecución, evaluación, y monitoreo de los futuros profesionales de enfermería, y en caso requiera, su respectiva derivación con profesionales en salud mental para asesorarlo en cómo lograr el equilibrio sistémico de la relación persona-entorno del interno de enfermería a través de la aplicación de estrategias de afrontamiento.(25)(29)

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 CONCLUSIONES

- Se concluyó que los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos presentaron estrés académico moderado, seguido de un estrés leve.
- Se concluyó que los factores estresores más frecuentes encontrados fue la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, y el tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Se concluyó que resaltaron las manifestaciones físicas y psicológicas al estímulo estresor, las cuales fueron: dolores de cabeza, insomnio; así como, desconcentración, bloqueo mental, problemas para memorizar.

7.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda seguir con la evaluación constante y monitoreo en cuanto a estrés académico de los internos de enfermería con ayuda de la psicóloga de la facultad, así como un equipo de profesionales en salud mental en caso corresponda, a fin de que puedan obtener como objetivo un nivel de estrés con tendencia a bajo.
- Se recomienda regular la cantidad de tareas y trabajos académicos que se les asigna a los internos por parte de los docentes; así como un tiempo prudente para realizar los trabajos, con la finalidad de que el interno no perciba un estrés académico notorio.
- Se recomienda realizar observación y seguimiento de las manifestaciones frente al estrés, sobre todo las físicas y psicológicas, a través de cuestionarios y/o entrevistas, y también realizando seminarios sobre saber cómo canalizarlos, así como realizar pausas activas durante las clases y prácticas académicas con la finalidad de que el interno pueda eliminar un porcentaje de estrés que lleva consigo y así concentrarse mejor en sus actividades.

CAPÍTULO VII: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Valades B. Universidad Del Norte. 2021 [citado el 24 de abril de 2023]. Consejos para manejar el estrés académico. Disponible en: <https://www.un.edu.mx/consejos-para-manejar-estres-academico/>
2. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Liberabit [Internet]. el 23 de diciembre de 2021 [citado el 24 de abril de 2023]; 27(2): 482. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=es
3. El Peruano. Salud mental: casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20 % durante el 2022. Diario El Peruano [Internet]. el 23 de abril de 2023 [citado el 25 de octubre de 2023]; Disponible en: <https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022>
4. Neuman B. The neuman systems model in research and practice. Nurs Sci Q [Internet]. 1996 [citado el 8 de enero de 2024]; 9(2): 67–70. Disponible en: <https://enfermeriavirtual.com/betty-neuman-modelo-de-sistemas-de-neuman/>
5. Neuman B. Nursite. [citado el 10 de abril de 2023]. Modelo de Sistemas. Disponible en: <http://www.nursite.com.ar/teoricos/neuman/neuman.htm>
6. Barraza Macías Arturo. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. 2006 [citado el 15 de marzo de 2023]; 9(3). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico
7. Esguerra De Cárdenas I. ROL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL Y PSIQUIATRA. Avances de Enfermería [Internet]. 1991 [citado el 11 de enero de 2024]; IX(1): 27–34. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/download/16731/17618/52397>
8. Stanford Medicine. Psychiatric Treatment Team [Internet]. 2023 [citado el 11 de enero de 2024]. Disponible en:

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=psychiatrictreatmentteam-90-P05695>

9. Verónica Martínez. El rol de enfermeros y enfermeras en la atención de la salud mental [Internet]. 2022 [citado el 11 de enero de 2024]. Disponible en: <https://es.oceanomedicina.com/nota/enfermeria-es/el-rol-de-enfermeros-y-enfermeras-en-la-atencion-de-la-salud-mental/>
10. Ministerio de Salud. Norma Técnica de Salud. Centros de Salud Mental Comunitarios [Internet]. 2017 [citado el 11 de enero de 2024]. Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4499.pdf>
11. Celeita Perdomo DV, Ruiz Cortés KY, Portilla Díaz M. Estrés académico en estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos. Boletín Semillero De Investigación En Familia [Internet]. enero de 2023 [citado el 26 de octubre de 2023]; 5(1). Disponible en: <https://revistas.unillanos.edu.co/index.php/bsif/article/view/850/1006>
12. Buendía Aquino NSM, De la Torre De la Cruz LS. NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA SEGÚN MODELO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA EN EL CONTEXTO COVID-19 - HUANCAYO 2022 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. [Huancayo]: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ; 2023 [citado el 29 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/9069>
13. Tirado-Amador LR, Morales-Vega JJ, Vargas-Quiroga ED, Arce-Vanegas JA. Estrés académico autopercebido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia. Univ Salud [Internet]. el 1 de febrero de 2023 [citado el 30 de octubre de 2023]; 25(1): 1–7. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6472>
14. Martínez Cruz S, Juárez Nilo SG, Rico Sánchez R, Martínez Díaz A, Gallegos Torres RM. ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA DE QUERÉTARO, MÉXICO. Horiz Enferm [Internet]. el 28 de abril de 2023 [citado el 26 de octubre de 2023]; 34(1): 63–73. Disponible en: <https://horizonteenfermeria.uc.cl/index.php/RHE/article/view/56711>
15. Eras Francia JP, Villavicencio Miranda OA. ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INTERNADO I, II Y III DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN BREÑA, LIMA 2021 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. [Lima]: Universidad Privada del Norte;

- 2023 [citado el 1 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/34229>
16. Suarez Vásquez AP. NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, EN EL CONTEXTO DE LA VIRTUALIDAD, EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL III SEMESTRE. UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA, AREQUIPA-2021 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. [Arequipa]: Universidad Católica de Santa María; 2022 [citado el 30 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12018>
17. Clara abr-jun S, Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. EDUMECENTRO [Internet]. 2015 [citado el 14 de abril de 2023]; 7(2): 163–78. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&nrm=iso&tlng=es
18. Saavedra F. Universidad Nacional de Piura. [citado el 10 de abril de 2023]. p. 1–1 Estrés- Biología - Nota: 7.5. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-piura/ciencia-lectura/estres-biologia-nota-75/6292959>
19. Gutiérrez Armando. UMM. 2021 [citado el 14 de abril de 2023]. Cómo afecta el estrés en la educación. Disponible en: <https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion>
20. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia [Internet]. abril de 2011 [citado el 10 de abril de 2023]; 3(2): 65–82. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
21. AGUILAR ROMERO O, BLAS QUISPE E. NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA, AYACUCHO 2022 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. [AYACUCHO]: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL DE HUAMANGA; 2023 [citado el 11 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/5502>
22. CASTILLO DÍAZ R, BARRAZA MACÍAS A. ESTRESORES, FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA [Internet]. 1a ed. Red Durango de Investigadores Educativos A.C., editor. 2020 [citado el 7 de

- diciembre de 2023]. Disponible en: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estresores.pdf>
23. CENTRO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE CAMPUS SUR. Universidad de Chile. [citado el 10 de abril de 2023]. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Disponible en: <https://www.uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
24. Mayo Clinic. Mayoclinic.org. 2023 [citado el 17 de enero de 2024]. Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>
25. Barelona Treball. Barelona Activa. 2011 [citado el 13 de abril de 2023]. Enfermero/a de salud mental. Disponible en: <https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/es/fitxes/l/fitxa5153/enfermero-a-de-salud-mental.do>
26. Chávez Guerrero BS, Martínez Salinas YG, Contreras Juárez MN, Rede González M, Muñoz Livas JF. Enfermería Psiquiátrica: Un pilar en la salud mental. CULTURA CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA (CULCyT) [Internet]. 2018 [citado el 13 de abril de 2023]; 65: 75–83. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7209101.pdf>
27. Martínez V. Oceano Medicina. 2022 [citado el 14 de abril de 2023]. El rol de enfermeros y enfermeras en la atención de la salud mental. Disponible en: <https://pe.oceanomedicina.com/nota/enfermeria-es/el-rol-de-enfermeros-y-enfermeras-en-la-atencion-de-la-salud-mental/>
28. CAMINERO LUNA P, CASTELO SARDINA C. MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DE ENFERMERIA DE SALUD MENTAL COMUNITARIA EN LA COMUNIDAD DE MADRID. Planificación estratégica. [Internet]. 2010a–2011a ed. Vol. 1. Madrid: SaludMadrid; 2010 [citado el 14 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.aeesme.org/wp-content/uploads/2014/11/Manual-Enfermeria-Salud-Mental-C-Madrid-2010-2011.pdf>
29. DAE Formación. Qué es la enfermería en salud mental o psiquiátrica [Internet]. 2022 [citado el 13 de abril de 2023]. Disponible en: <https://daeformacion.com/enfermeria-mental-psiquiatrica/>
30. Maya E. Métodos y técnicas de investigación “Una propuesta ágil para la presentación de trabajos científicos en las áreas de arquitectura,

- urbanismo y disciplinas afines” [Internet]. 1a ed. México: UNAM; 2014 [citado el 14 de abril de 2023]. Disponible en: http://www.librosoa.unam.mx/bitstream/handle/123456789/2418/metodos_y_tecnicas.pdf?sequence=3&isAllowed=y
31. Vásquez Hidalgo Isabel. Gestipolis. [citado el 14 de abril de 2023]. Tipos de estudio y métodos de investigación. Disponible en: <https://www.gestipolis.com/tipos-estudio-metodos-investigacion/>
32. Sánchez Kohn Pablo. QuestionPro. [citado el 14 de abril de 2023]. Métodos de investigación: Qué son y cómo elegirlos. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-de-investigacion/>
33. Vallejo M. El diseño de investigación: una breve revisión metodológica. Arch Cardiol Mex [Internet]. enero de 2002 [citado el 14 de abril de 2023]; 72(1). Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402002000100002
34. Ochoa Sangrador C. DISEÑO Y ANÁLISIS EN INVESTIGACIÓN [Internet]. 1a ed. Vol. 13. Madrid: International Marketing & Communication, S.A.; 2019 [citado el 14 de abril de 2023]. Disponible en: https://www.aepap.org/sites/default/files/documento/archivos-adjuntos/artl_2019_libro_diseno_y_analisis_de_investigacion.pdf
35. Caro L. 7 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos [Internet]. [citado el 14 de abril de 2023]. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25172w/M1CCT05_S3_7_Tecnicas_e_instrumentos.pdf
36. Tecnológico de Monterrey. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos [Internet]. [citado el 14 de abril de 2023]. Disponible en: <http://www.cca.org.mx/ps/profesores/cursos/apops/Obj02/web/media/pdf/Parasabermas.pdf>
37. Barraza Macías A. EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO. INED - Univesidad Pedagógica de Durango [Internet]. 2007 [citado el 1 de diciembre de 2023]; 7. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
38. Luis Castillo-Navarrete J, Guzmán-Castillo A, Bustos CN, Zavala WS, Vicente BP, Bosco J, et al. Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico Psychometric Properties of SISCO-II Inventory of Academic Stress. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y

- Evaluación-e Avaliação Psicológica RIDEP · N°56 · [Internet]. 2020 [citado el 12 de abril de 2023]; 3: 101–16. Disponible en: <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>
39. Hernández Martin Z. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS (APUNTES) [Internet]. Universidad de La Rioja, editor. Vol. 1. 2012 [citado el 16 de enero de 2024]. 19–51 p. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/489791.pdf>
40. Sánchez Vazquez MJ, Blas Lahitte H, Paula Tujague M. El Análisis Descriptivo como recurso necesario en Ciencias Sociales y Humanas. Fundamentos en Humanidades [Internet]. el 17 de mayo de 2010 [citado el 24 de abril de 2023]; XI(22): 103–16. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/184/18419812007.pdf>
41. Espinoza DM. CONSIDERACIONES ÉTICAS EN EL PROCESO DE UNA PUBLICACIÓN CIENTÍFICA. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet]. el 1 de mayo de 2019 [citado el 14 de abril de 2023]; 30(3): 226–30. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-consideraciones-eticas-en-el-proceso-S0716864019300380>
42. CEINCI. GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE LAS CONSIDERACIONES ÉTICAS EN LA INVESTIGACIÓN CON SERES HUMANOS/NO HUMANOS. Comité de Ética para la Investigación Científica [Internet]. [citado el 14 de abril de 2023]; Disponible en: <https://www.unilibrebaq.edu.co/unilibrebaq/Ciul/documentos/COMITE/Mod ConsEticas.pdf>

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A:	MATRIZ DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	I
ANEXO B:	OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE	III
ANEXO C:	MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL INSTRUMENTO	V
ANEXO D:	CONSENTIMIENTO INFORMADO	VIII
ANEXO E:	INSTRUMENTO	IX
ANEXO F:	MEDICIÓN DEL VALOR FINAL DE LA VARIABLE	XII
ANEXO G:	LIBRO DE CÓDIGOS.....	XIII
ANEXO H:	MATRIZ DE DATOS	XV
ANEXO I:	TABLAS DE DATOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	XVII

ANEXO A: MATRIZ DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	BASES TEÓRICAS	METODOLOGÍA	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>¿Cuál es el estrés académico que presentan los internos de Enfermería de la UNMSM 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar el estrés académico que presentan los internos de enfermería de la UNMSM 2021.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el estrés académico de los internos de enfermería de la UNMSM 2021. • Identificar los factores estresores más frecuentes en los internos de enfermería de la UNMSM 2021. • Identificar las 	<p>No aplica hipótesis de investigación, por ser descriptivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés Académico • Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico 	<p>TIPO: Cuantitativo, pues la variable se puede medir.</p> <p>NIVEL: Aplicativo, ya que se analizará la realidad del estrés académico para poder mejorar los programas en salud mental y restablecer el equilibrio sistémico del interno de enfermería.</p> <p>MÉTODO: Descriptivo ya que permite presentar la información tal cual es.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TÉCNICA: Encuesta • INSTRUMENTO: Inventario SISCO

	<p>manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales al estímulo estresor más frecuentes en los internos de enfermería de la UNMSM 2021.</p>			<p>POBLACIÓN:</p> <p>Se trabajará con todos los estudiantes del 5to año de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM, los cuales son 78 internos.</p> <p>El presente estudio maneja solo población de estudio.</p>	
--	---	--	--	--	--

ANEXO B: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	VALOR FINAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Estrés académico	El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo, que se genera por las demandas, ya sea internas y ambientales, o factores estresores (competitividad entre compañeros, tiempo limitado para los trabajos, sobrecarga de tareas, etc.) que impone el ámbito académico y trae como consecuencias manifestaciones o síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) que desequilibran el sistema del individuo.	<ul style="list-style-type: none"> • Factores Estresores • Manifestaciones al estímulo estresor 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competitividad entre compañeros del grupo ✓ Sobrecargas de tareas ✓ Personalidad y carácter del profesor ✓ Las evaluaciones de los profesores ✓ Tipo de trabajo que piden los profesores ✓ No entender los temas de clase ✓ Participación en clase ✓ Tiempo limitado para hacer el trabajo ✓ Exceso de responsabilidad ✓ Interrupciones en el trabajo de tareas <p>A. Manifestaciones físicas al estímulo estresor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Insomnio • Problemas digestivos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estrés Leve 2. Estrés Moderado 3. Estrés Severo 	Información sobre el estrés académico que tienen los internos de enfermería de la UNMSM, el cual será medido a través de un cuestionario llamado Inventario SISCO y cuyo valor final será expresado en Estrés Leve, Estrés Moderado, y Estrés Severo.

			<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga crónica • Sudoración excesiva <p>B. Manifestaciones psicológicas al estímulo estresor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desconcentración • Bloqueo mental • Problemas de memoria • Ansiedad • Depresión <p>C. Manifestaciones comportamentales al estímulo estresor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausentismo de las clases • Desgano para realizar las labores académicas • Aislamiento • Uso de fármacos para estar despierto • Aumento de consumo de café o tabaco • Dificultad para sentarse a estudiar • Preferir otras actividades sobre el estudio 		
--	--	--	--	--	--

ANEXO C: MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL INSTRUMENTO

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems/Índices/Enunciado
Estrés académico	Información sobre el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes de 5to año de enfermería de la UNMSM, el cual será medido a través de un cuestionario llamado Inventario SISCO y cuyo valor final será expresado en Estrés Leve, Estrés Moderado, y Estrés Severo.	<ul style="list-style-type: none"> Factores Estresores 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Competitividad entre compañeros del grupo ✓ Sobrecargas de tareas ✓ Personalidad y carácter del profesor ✓ Las evaluaciones de los profesores ✓ Tipo de trabajo que piden los profesores ✓ No entender los temas de clase ✓ Participación en clase ✓ Tiempo limitado para hacer el trabajo ✓ Exceso de responsabilidad ✓ Interrupciones en el trabajo de tareas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ (1e) La competencia con los compañeros del grupo. ✓ (2e) Sobrecarga de tareas y trabajos académicos. ✓ (3e) Actitud de los profesores. ✓ (4e) Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) ✓ (5e) El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) ✓ (6e) No entender los temas que se abordan en la clase. ✓ (7e) Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) ✓ (8e) Tiempo limitado para hacer el trabajo. ✓ (9e) Exceso de responsabilidad. ✓ (10e) Interrupciones en el trabajo de tareas.

		<ul style="list-style-type: none"> • Manifestaciones al estímulo estresor 	<p>A. Manifestaciones físicas al estímulo estresor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dolores de cabeza • Insomnio • Problemas digestivos • Fatiga crónica • Sudoración excesiva • Ganas de miccionar. <p>B. Manifestaciones psicológicas al estímulo estresor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desconcentración • Bloqueo mental • Problemas de memoria • Ansiedad • Irritabilidad • Depresión 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ (Rf 1) Dolores de cabeza o migrañas ✓ (Rf 2) Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) ✓ (Rf 3) Somnolencia o mayor necesidad de dormir ✓ (Rf 4) Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea ✓ (Rf 5) Fatiga crónica (cansancio permanente) ✓ (Rf 6) Sudoración de manos ✓ (Rf 7) Sensación de micción ✓ (Rp 1) Problemas de concentración ✓ (Rp 2) Incapacidad de terminar una actividad. ✓ (Rp 3) Problemas para memorizar ✓ (Rp 4) Ansiedad, angustia o desesperación ✓ (Rp 5) Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. ✓ (Rp 6) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)
--	--	--	---	---

			<p>C. Manifestaciones comportamentales al estímulo estresor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausentismo de las clases • Desgano para realizar las labores académicas • Aislamiento • Uso de fármacos para estar despierto • Aumento de consumo de café o tabaco • Dificultad para sentarse a estudiar • Preferir otras actividades sobre el estudio 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ (Rc 1) Conflictos, tendencia a polemizar o discutir ✓ (Rc 2) Desgano para realizar las labores académicas. ✓ (Rc 3) Aislamiento de los demás ✓ (Rc 4) Uso de fármacos para estar despierto ✓ (Rc 5) Aumento o reducción del consumo de alimentos ✓ (Rc 6) Dificultad para sentarse a estudiar ✓ (Rc 7) Preferir otras actividades sobre el estudio
--	--	--	--	--

ANEXO D: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Presentación

Buen día soy **CRISTHIAN JOEL HERENCIA PRIETO**, estudiante de 5to año de enfermería de la UNMSM, me presento ante usted para informarle lo siguiente, usted está participando en la investigación denominada: "**Estrés académico en internos de enfermería de una universidad pública. Lima - Perú 2021**", y tiene como objetivo "Determinar el estrés académico que usan los internos de enfermería de la UNMSM 2021". La información que se proporcione será totalmente confidencial y anónimo, donde solo se manejarán los resultados con fines investigativos, nadie sabrá lo que usted diga.

A través del presente documento confirmo que soy consciente de mi participación en la investigación anteriormente nombrada y otorgo el permiso al investigador para que se me aplique el cuestionario **INVENTARIO SISCO** y use los datos para fines que crea conveniente.

Firma del Investigador

Firma del Colaborador

Fecha

ANEXO E: INSTRUMENTO

INVENTARIO SISCO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación superior y las estrategias de afrontamiento utilizadas durante sus estudios. La sinceridad será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo manejarán resultados globales.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? (**Marque con un aspa "X" la alternativa elegida**)
- a. Si
 - b. 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.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando en una escala del 1 al 5, donde (1) es poco y (5) es mucho, **marca con un aspa "X" y:**

2. Señala tu nivel de preocupación o nerviosismo:

1	2	3	4	5

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre:

3. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes **situaciones**:

FACTORES ESTRESORES	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
3. Actitud de los profesores					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
9. Exceso de responsabilidad					
10. Interrupciones en el trabajo de tareas					

4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes **manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales** cuando estabas preocupado o nervioso:

Manifestaciones físicas					
MANIFESTACIONES	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Dolores de cabeza o migrañas					
2. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
3. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
4. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
5. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
6. Sudoración de manos					
7. Sensación de micción					
Manifestaciones psicológicas					
MANIFESTACIONES	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Problemas de concentración					
2. Incapacidad de terminar una actividad					
3. Problemas para memorizar					
4. Ansiedad, angustia o desesperación					
5. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
6. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Manifestaciones comportamentales					
MANIFESTACIONES	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Conflictos o tendencia o polemizar o discutir					
2. Desgano para realizar las					

labores académicas					
3. Aislamiento de los demás					
4. Uso de fármacos para estar despierto					
5. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
6. Dificultad para sentarse a estudiar					
7. Preferir otras actividades sobre el estudio					

Gracias por su colaboración.

ANEXO F: MEDICIÓN DEL VALOR FINAL DE LA VARIABLE

Para la medición del valor final de la variable se consideró lo siguiente:

Puntuaciones para el Nivel de Estrés Académico

Para determinar los valores finales de estrés académico se determinó a través de la Prueba de Baremos:

ESTRÉS ACADÉMICO	
Estrés Leve	30 - 70 puntos
Estrés Moderado	71 - 110 puntos
Estrés Severo	111 - 150 puntos

Puntaje mínimo = 30

Puntaje máximo = 150

$$Amplitud = \frac{P \text{ máximo} - P \text{ mínimo}}{\# \text{ niveles}}$$

$$Amplitud = \frac{150 - 30}{3}$$

$$Amplitud = 40$$

ANEXO G: LIBRO DE CÓDIGOS

INVENTARIO SISCO				
Dimensiones	Indicadores		Ítems	Puntaje
Factores Estresores	La competencia con los compañeros del grupo.		1e	Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.		2e	
	Actitud de los profesores.		3e	
	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		4e	
	El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)		5e	
	No entender los temas que se abordan en la clase.		6e	
	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		7e	
	Tiempo limitado para hacer el trabajo.		8e	
	Exceso de responsabilidad.		9e	
	Interrupciones en el trabajo de tareas		10e	
Manifestaciones al estímulo estresor	Manifestaciones físicas al estímulo estresor	Dolores de cabeza o migrañas	Rf1	Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
		Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	Rf2	
		Somnolencia o mayor necesidad de dormir	Rf3	
		Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	Rf4	
		Fatiga crónica (cansancio permanente)	Rf5	
		Sudoración de manos	Rf6	
		Sensación de micción	Rf7	
	Manifestaciones psicológicas al estímulo estresor	Problemas de concentración	Rp1	Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
		Incapacidad de terminar una actividad	Rp2	
		Problemas para memorizar	Rp3	
		Ansiedad, angustia o desesperación	Rp4	
		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	Rp5	
		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	Rp6	
	Manifestaciones comportamentales al estímulo estresor	Conflictos, tendencia a polemizar o discutir	Rc1	Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
		Desgano para realizar las labores académicas.	Rc2	
		Aislamiento de los demás	Rc3	
		Uso de fármacos para estar despierto	Rc4	

		Aumento o reducción del consumo de alimentos	Rc5
		Dificultad para sentarse a estudiar	Rc6
		Preferir otras actividades sobre el estudio	Rc7

ANEXO H: MATRIZ DE DATOS

Colaborador	Factores Estresores										REACCIONES																				
											Reacciones Físicas							Reacciones Psicológicas						Reacciones Comportamentales							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	
1	1	5	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	3	1	2	1	3	3	2	3	1	2	3	3	2	1	2	2	3	
2	2	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	5	4	4	1	3	2	2	3	2	3	1	1	3	1	1	4	2	4	
3	2	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	
4	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	
5	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	
6	5	4	4	3	3	5	4	5	5	5	2	2	5	2	1	2	1	4	3	4	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	
7	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	1	1	1	3	2	3	4	2	2	2	2	1	1	4	3	4	
8	3	3	2	4	4	5	4	3	3	4	2	4	4	3	2	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	4	1	5	2	2	
9	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	3	1	2	
10	3	4	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	4	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	
11	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	1	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	
12	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	2	1	1	1	3	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	
13	1	5	5	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	4	1	3	4	1	3	1	3	1	1	3	3	1	
14	2	5	3	5	3	3	3	5	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
15	3	4	5	5	4	3	3	5	4	3	5	5	5	5	4	1	3	3	3	3	4	2	4	2	4	3	1	4	3	2	
16	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	1	4	2	1	1	1	3	1	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	4	
17	2	4	5	5	4	5	4	4	5	4	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	3	5	4	5	3	3	
18	2	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	
19	5	5	5	5	4	5	5	3	3	3	3	3	4	5	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	1	5	4	4	
20	3	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	1	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	1	5	3	4	
21	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	
22	2	4	2	4	4	5	3	4	4	3	3	2	4	4	2	1	1	3	2	4	3	3	3	2	3	3	1	4	3	4	
23	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	1	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	1	4	4	4	
24	2	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	2	2	4	2	1	3	3	4	
25	3	4	4	5	5	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	
26	3	4	5	3	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	4	2	4	4	1	3	2	4	
27	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3	3	4	4	5	2	4	4	4	4	5	4	3	4	3	4	2	5	3	5	
28	4	5	5	5	5	3	4	5	4	5	3	3	5	2	4	1	1	5	4	4	5	1	5	4	3	4	1	4	5	5	
29	3	5	5	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	1	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	1	3	2	2	
30	4	5	3	4	2	3	2	5	4	3	3	5	3	4	4	1	1	3	2	4	4	4	4	2	2	2	1	3	3	5	
31	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	
32	3	4	3	4	5	3	2	5	5	5	2	3	4	4	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	3	
33	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	4	
34	2	3	1	3	3	2	2	2	4	3	4	4	3	4	2	1	1	2	2	2	4	4	4	3	3	2	1	4	3	3	
35	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	2	1	4	3	3	

36	2	4	3	4	5	3	2	4	3	3	3	1	4	3	2	1	2	3	2	3	4	3	4	2	2	3	1	3	3	3	
37	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	1	2	3	2	
38	2	4	3	4	2	4	3	4	4	2	1	2	4	3	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	
39	4	5	4	5	5	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	1	5	4	2	
40	3	4	3	5	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	1	2	2	3	
41	2	3	3	4	3	4	3	5	3	3	1	3	4	3	1	1	2	3	3	3	2	2	1	3	3	1	1	4	3	3	
42	1	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	2	5	5	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	3	1	1	4	3	4	
43	2	3	4	5	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	
44	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	
45	3	4	2	3	4	2	1	4	3	2	2	1	4	4	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	
46	3	5	5	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	2	3	2	2	2	5	4	5	1	4	2	1	5	4	2	
47	1	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2	5	4	4	3	2	3	2	3	2	3	1	1	3	2	3	
48	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	1	1
49	3	5	4	2	2	2	2	4	3	3	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	
50	3	4	4	4	4	4	2	5	5	3	3	1	4	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	4

ANEXO I: TABLAS DE DATOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Tabla 1
ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE
SAN MARCOS - 2021

Estrés	# colaborador	Porcentaje
Leve	12	24%
Moderado	33	66%
Severo	5	10%
Total	50	100%

Tabla 1.1
FACTORES ESTRESORES MÁS FRECUENTES EN LOS INTERNOS DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE
SAN MARCOS - 2021

VALOR/ITEM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	5	0	1	0	0	0	2	0	0	1
2	20	3	6	3	8	10	14	4	6	10
3	19	11	27	14	19	22	23	12	22	23
4	3	24	8	20	15	12	10	23	16	12
5	3	12	8	13	8	6	1	11	6	4

Tabla 1.2
MANIFESTACIONES FÍSICAS AL ESTÍMULO ESTRESOR MÁS FRECUENTES
EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
MAYOR DE SAN MARCOS – 2021

VALOR/ITEM	1	2	3	4	5	6	7
1	6	7	4	6	15	27	22
2	13	16	2	12	17	16	15
3	20	17	17	13	6	5	8
4	8	7	19	13	9	1	5
5	3	3	8	6	3	1	0

Tabla 1.3
MANIFESTACIONES PSICOLÓGICAS AL ESTÍMULO ESTRESOR MÁS
FRECIENTES EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS – 2021

VALOR/ITEM	1	2	3	4	5	6
1	2	4	3	4	9	7
2	9	16	15	14	16	17
3	29	27	23	15	17	13
4	9	3	9	14	8	10
5	1	0	0	3	0	3

Tabla 1.4
MANIFESTACIONES COMPORTAMENTALES AL ESTÍMULO ESTRESOR MÁS
FRECIENTES EN INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL MAYOR DE
SAN MARCOS – 2021

VALOR/ITEM	1	2	3	4	5	6	7
1	4	0	13	44	5	8	4
2	24	13	19	2	12	14	11
3	17	28	12	3	14	23	20
4	5	9	5	1	12	4	12
5	0	0	1	0	7	1	3