Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Odontología
Escuela Profesional de Odontología

Relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2024

TESIS

Para optar el Título Profesional de Cirujana Dentista

AUTOR

Jhenyffer Marycielo BOHORQUEZ VASQUEZ

ASESOR

Dra. Lita Amanda CÁCERES GUTIÉRREZ DE BARCÉS

Lima, Perú

2025



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

Bohorquez J. Relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2024 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Odontología, Escuela Profesional de Odontología; 2025.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Jhenyffer Marycielo Bohorquez Vasquez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	77277332
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0007-6459-4986
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Dra. Lita Amanda Cáceres Gutiérrez de Barcés
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	07632545
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-0988-2535
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Dr. Carlos Alberto Arroyo Pérez.
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	25515430
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	CD. Esp. Sixto Grados Pomarino.
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06754227
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Dra. Lita Amanda Cáceres Gutiérrez de Barcés
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07632545

Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	Universidad Nacional Mayor de San Marcos Edificio: Facultad de Odontología de la UNMSM País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Cercado de Lima Latitud: -12.054583 Longitud: -77.085246
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Febrero 2024 – Diciembre 2025
URL de disciplinas OCDE	Odontología, Cirugía oral, Medicina oral https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.02.14

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE ODONTOLOGIA
ESCUELA PROFESIONAL

A C T A DE SUSTENTACIÓN PRESENCIAL N.º 027

Los Docentes que suscriben, reunidos el 10 de diciembre de 2025 en la ciudad de Lima, siendo las 12:00 horas, por encargo de la Señora Decana de la Facultad, con el objeto de constituir el Jurado de Sustentación para optar el Título Profesional de Cirujana Dentista de la Bachiller:

JHENYFFER MARYCIELO BOHORQUEZ VASQUEZ

CERTIFICAN:

Que, luego de la Sustentación de la Tesis **«RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS EN EL AÑO 2024»** y habiendo absuelto las preguntas formuladas, demostró un grado de aprovechamiento:

.....SOBRESALIENTE.....

(escala)

Siendo calificada con un promedio de: .....VEINTE..... .....20.....
(en letras) (en números)

En tal virtud, firmamos en la Ciudad Universitaria, a los diez días del mes de diciembre del año dos mil veinticinco.

PRESIDENTE DEL JURADO

Dr. Carlos Alberto Arroyo Pérez

MIEMBRO SECRETARIO

C.D. Esp. Sixto Grados Pomarino

MIEMBRO VOCAL (ASESORA)

Dra. Lita Amanda Cáceres Gutiérrez de Barcés

Escala de calificación: Grado de Aprovechamiento:
Sobresaliente (18-20), Bueno (15-17), Regular (12-14), Desaprobado (11 o menos)
Criterios: Originalidad, Exposición, Dominio del Tema, Respuestas.

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

Anexo 1
CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, **DRA. LITA AMANDA CÁCERES GUTIÉRREZ DE BARCÉS** en mi condición de asesor(a) acreditado(a) con el Dictamen de la EPO **N.º 0089-FO-EPO-2025** de la tesis, cuyo título es "**RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA** UNIVERSIDAD **NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS EN EL AÑO 2024",**
presentado por la bachiller **Bohorquez Vasquez Jhenyffer Marycielo** para optar el título profesional de Cirujana Dentista.

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 la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el **16 %** 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 en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional correspondiente.

Lima, 11 de noviembre de 2025

Firma de la Asesora

Nombres y Apellidos del asesor(a): **LITA AMANDA CÁCERES GUTIERREZ DE BARCÉS**

DNI:**07632545**

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

Dedicatoria

A Dios, por guiar mi camino, por no dejarme caer, por darme sabiduría y fortaleza para poder continuar alcanzando mis metas.

A mis padres, Looraine Vasquez y Darío Bohorquez, por ser mis apoyos incondicionales, mis guías, mis ejemplos de perseverancia, fortaleza, lucha, resiliencia. Por estar conmigo en todo momento, por sus consejos de motivación, por enseñarme a no rendirme, por creer en mí. Este logro es por y para ustedes los amo con todo el corazón, son mi orgullo y mi motivo de seguir.

A mis hermanos Nancy, Hans, Jacky, Cinthya y Deisy por ser mis guías, mis ejemplos de lucha y superación, por cuidarme, por sus consejos, por cada momento de felicidad en familia.

A mis diez sobrinos por darme momentos de felicidad, por sus travesuras y ocurrencias, creánme que todo se puede lograr con esfuerzo y perseverancia.

A mis abuelos que iluminan mi camino desde el cielo.

A mi querida UNMSM por brindarme maestros excepcionales que contribuyeron en mi desarrollo profesional.

Agradecimientos

A la Dra. Lita Amanda Cáceres Gutiérrez de Barces, quien, con su amplia experiencia, compromiso y generosidad intelectual, me brindó una guía invaluable durante cada etapa de la elaboración de esta tesis. Su disposición permanente para resolver dudas, ofrecer sugerencias pertinentes y alentarme a seguir adelante incluso en los momentos de dificultad fue fundamental para alcanzar los objetivos propuestos en esta investigación.

Al Dr. Héctor Marengo Castillo, por su gesto amable y desinteresado al facilitarme su turno de teoría, acto que permitió organizar adecuadamente las actividades requeridas para la ejecución de esta tesis.

A los alumnos que participaron en esta investigación, por su compromiso y actitud receptiva durante la aplicación de las encuestas. Su colaboración fue esencial para obtener datos relevantes y confiables. La seriedad con la que asumieron su participación demuestra un genuino interés por contribuir al conocimiento científico y educativo.

Finalmente, mi gratitud se extiende a todas aquellas personas que, de una u otra manera, aportaron su tiempo, conocimientos, apoyo emocional o logístico para que este trabajo pudiera concretarse. Cada gesto de colaboración, por pequeño que haya parecido, ha tenido un valor significativo en el proceso de realización de esta tesis. A todos ustedes, muchas gracias.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2024. **Metodología:** Se aplicó un diseño cuantitativo, descriptivo-correlacional, transversal. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no aleatorio por conveniencia, estuvo constituida por 119 estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM. Los instrumentos aplicados para la recolección de datos fueron dos cuestionarios previamente validados y sometidos a una prueba piloto para asegurar su confiabilidad; el Cuestionario de Estrés Académico y el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE) en su versión adaptada por Casuso (1996) y Chau (1999). Se recurrió al análisis estadístico descriptivo para identificar las características de las variables, complementado con técnicas de estadística inferencial a fin de evaluar la posible relación entre las variables principales**.** **Resultados:** De la muestra estudiada se identificó que el 68,9 % fueron mujeres y el 31,1 % varones. En cuanto al nivel de estrés académico predominó el estrés moderado tanto en quinto año (44,62 %) como en sexto año (46,30 %). Con respecto a las estrategias de afrontamiento, la dimensión centrada en el problema presentó las medias más altas (quinto año: 2,71 ± 0,48; sexto año: 2,79 ± 0,45). A nivel de estrategias de afrontamiento específicas, fueron más prevalentes la Reevaluación positiva, Planificación, Búsqueda de apoyo instrumental y Afrontamiento activo; y menos prevalentes Negación y Desconexión conductual. Respecto a las correlaciones, se observó una correlación inversa, moderada y significativa entre estrés y afrontamiento global ($\rho = –0,513$; $p < 0,01$). Por dimensiones, las asociaciones también fueron inversas y significativas: centrado en el problema ($\rho = –0,38$; $p = 0,001$), centrado en la emoción ($\rho = –0,46$; $p = 0,001$) y centrado en la evitación ($\rho = –0,51$; $p = 0,001$). **Conclusiones:** Se concluye que, a mayor uso de estrategias de afrontamiento, menor es el nivel de estrés académico. Esto resalta la importancia de promover el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas en el entorno universitario.

Palabras clave: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios, odontología, salud mental.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the level of academic stress and coping strategies among students of the Faculty of Dentistry at the Universidad Nacional Mayor de San Marcos in 2024. **Methods:** A quantitative, descriptive–correlational, crosssectional design was applied. The sample was selected through non-probabilistic convenience sampling and consisted of 119 fifth- and sixth-year students from the Faculty of Dentistry at UNMSM. Data were collected using two previously validated questionnaires, which were also subjected to a pilot test to ensure reliability: the Academic Stress Questionnaire and the Coping Estimation Questionnaire (COPE) adapted by Casuso (1996) and Chau (1999). Descriptive statistical analysis was performed to identify the characteristics of the variables, complemented with inferential statistics to assess the possible relationship between the main variables. **Results:** Of the total sample, 68.9% were female and 31.1% male. Regarding academic stress, moderate stress predominated in both fifth year (44.62%) and sixth year (46.30%). With respect to coping strategies, the problem-focused dimension showed the highest means (fifth year: 2.71 ± 0.48; sixth year: 2.79 ± 0.45). At the level of specific coping strategies, the most prevalent were positive reinterpretation, planning, use of instrumental support, and active coping, while the least prevalent were denial and behavioral disengagement. Regarding correlations, a moderate, inverse, and statistically significant association was observed between academic stress and overall coping ($\rho = -0.513$; $p < 0.01$). By dimensions, associations were also inverse and significant: problem-focused ($\rho = -0.38$; $p = 0.001$), emotion-focused ($\rho = -0.46$; $p = 0.001$), and avoidant ($\rho = -0.51$; $p = 0.001$). **Conclusions:** The findings indicate that greater use of coping strategies is associated with lower levels of academic stress. These results highlight the importance of promoting the development of adaptive coping skills in the university environment.

Keywords: Academic stress; Coping strategies; University students; Dentistry; Mental health.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCION 9
II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 11
2.1. ÁREA PROBLEMA 11
2.2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA: 12
2.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA: 13
2.4. OBJETIVOS 14
2.4.1. OBJETIVO GENERAL 14
2.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 14
2.5. JUSTIFICACIÓN 14
2.6. LIMITACIONES 15
III. MARCO TEÓRICO 16
3.1. ANTECEDENTES 16
3.2. BASES TEÓRICAS 21
3.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS: 40
3.4. HIPÓTESIS 41
3.5. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES……..……...42
IV. METODOLOGÍA 44
4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN 44
4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA..... 44
4.2.1. POBLACIÓN DE ESTUDIO 44
4.2.2. UNIDAD DE MUESTREO: 44
4.2.3. TAMAÑO DE LA MUESTRA……..…..44
4.2.3.1. CRITERIOS DE INCLUSION……45
4.2.3.2. CRITERIOS DE EXCLUSION……..……..45
4.3. PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS 45
4.3.1. INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS…….……...47
4.3.2. PRUEBA PILOTO…….……47
4.3.3. TECNICA DE RECOLECCION DE DATOS……47
4.4. PROCESAMIENTO DE DATOS Y ANALISIS DE RESULTADOS 48
4.5. PRINCIPIOS ETICOS……..……..…49
V. RESULTADOS 50
VI. DISCUSIÓN 62
VII. CONCLUSIONES…….…….…66
VIII. RECOMENDACIONES……..……67
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS …… 68
X. ANEXOS 78

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características demográficas de los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024 ……50

Tabla 2. Nivel de estrés académico de los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024 51

Tabla 3. Niveles de estrés académico según el sexo en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024……..... 52

Tabla 4. Media, desviación estándar de las dimensiones de afrontamiento según año académico de los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024……..... 53

Tabla 5. Media, desviación estándar de las 13 estrategias de afrontamiento según año académico de los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024..... 55

Tabla 6. Media, desviación estándar de las 13 estrategias de afrontamiento según sexo en estudiantes de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024..... 57

Tabla 7. Correlación entre el nivel de estrés académico y las dimensiones de afrontamiento en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024…..... ……..……58

Tabla 8. Correlación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento más y menos utilizadas en estudiantes de quinto y sexto año de las Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024…….……. 60

Tabla 9. Correlación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento totales en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024…….....61

INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia 78
ANEXO 2. Consentimiento informado.....79
ANEXO 3. Instrumento de Medición.....81
ANEXO 4. Confiabilidad del Instrumento.....87
ANEXO 5. Prueba de normalidad para el puntaje de estrés académico y puntaje global del COPE……93
ANEXO 6. Aprobación del Comité de Ética de la UNMSM y autorización de pase a ejecución ……..…….…… 94
ANEXO 7. Evidencias fotográficas de ejecución de tesis……. 96

I. INTRODUCCION

El estrés académico es una condición cada vez más reconocida en el ámbito de la educación superior, especialmente en carreras demandantes como odontología. Este fenómeno se refiere a la tensión experimentada por los estudiantes como respuesta a las exigencias académicas, clínicas y personales propias del proceso formativo. Si bien el estrés es una reacción adaptativa del organismo, cuando se presenta de manera persistente o excesiva puede generar consecuencias negativas en la salud física, emocional y social del estudiante, afectando su desempeño académico y su bienestar general [1,2].

A nivel mundial, distintos estudios han evidenciado que los estudiantes de odontología presentan niveles elevados de estrés académico en comparación con otras carreras universitarias. Esto se asocia a factores como la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para el aprendizaje, las evaluaciones continuas y la presión por obtener habilidades clínicas de precisión [3]. El contexto postpandemia, además, ha incrementado estos niveles de estrés, debido a la incertidumbre, los cambios en la modalidad educativa y las limitaciones en la formación práctica [4].

Frente a estas demandas, los estudiantes desarrollan diversas estrategias de afrontamiento, entendidas como los recursos cognitivos y conductuales que utilizan para manejar situaciones estresantes. Estas estrategias pueden clasificarse en adaptativas, como la resolución de problemas; la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva y no adaptativas, como la evitación o el distanciamiento emocional [5]. El uso de estrategias adecuadas permite disminuir el impacto del estrés y promover el ajuste emocional y académico, mientras que los estilos evitativos suelen asociarse a mayor ansiedad, frustración y bajo rendimiento [6].

En el contexto peruano, los estudios que abordan esta problemática aún son limitados. No obstante, investigaciones realizadas en estudiantes de odontología de universidades nacionales indican que el estrés académico está presente en niveles considerables y se asocia con el desempeño y las exigencias propias de la carrera [7]. Esta situación evidencia la necesidad de

seguir explorando cómo los estudiantes gestionan el estrés y qué recursos psicológicos emplean para enfrentar su formación profesional.

En este sentido, la presente investigación tiene como finalidad determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2024. A través de este estudio se busca generar información que contribuya al diseño de programas de apoyo emocional y formación en habilidades de afrontamiento dentro del entorno universitario. Fortalecer estos aspectos no solo impacta positivamente en la salud mental del estudiante, sino que también promueve un desempeño académico más estable, contribuyendo a la formación de profesionales integrales y resilientes frente a los desafíos de la carrera odontológica.

II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1. ÁREA PROBLEMA

En la época actual, la evolución vertiginosa abarca diversos aspectos como la tecnología, la educación, la cultura y la sociedad [8] es por ello que los individuos que están en proceso de educación superior se ven confrontados con exigencias en constante aumento, lo que implica un esfuerzo sustancial en cuanto a recursos físicos y cognitivos [9].

Diversos estudios respaldan la afirmación de que, en términos generales, los estudiantes que siguen carreras en el ámbito de la salud enfrentan niveles de estrés más elevados en comparación con la población en general [10] una causa de esta situación es que, en muchos países, las regulaciones universitarias establecen que los estudiantes deben obtener su título profesional mediante la elaboración y presentación de una tesis. No obstante, no todos los alumnos cuentan con las habilidades de investigación necesarias para llevar a cabo este proceso de manera exitosa [11].

La preparación necesaria para dedicarse a la profesión de la salud puede generar trastornos psicológicos y manifestaciones de agotamiento, con posibles repercusiones negativas tanto en la vida personal como en la profesional [12]. Las disciplinas como medicina, odontología y enfermería imponen demandas considerables en términos físicos, intelectuales y emocionales a los estudiantes. Estos enfrentan niveles elevados de estrés durante su formación debido a las exigencias inherentes a estas profesiones [13]. La odontología, en específico, es identificada como una de las profesiones que provoca un elevado nivel de estrés. Este aumento se observa conforme se progresa en la carrera, especialmente en los últimos años de formación, donde los estudiantes experimentan un considerable estrés emocional y agotamiento. Además, numerosos estudios indican que los estudiantes de pregrado en odontología muestran niveles de estrés más altos en comparación con aquellos que recientemente han obtenido su título profesional [12–14].

Ante esto, en el ámbito latinoamericano, varias investigaciones respaldan la presencia de niveles elevados y/o moderados de estrés académico entre los estudiantes universitarios. A escala nacional, según un informe publicado por el Ministerio de Salud (MINSA) en 2018, se indicó que hasta el 30% de la población universitaria experimenta afectaciones psicológicas debido a la presión académica. Además, una investigación reciente en 2021 resaltó que

una proporción considerable de estudiantes universitarios experimenta niveles significativos de estrés académico, tanto moderado como alto, resaltando la importancia de esta problemática en este grupo social [15].

La OMS define el estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas, que preparan al organismo para la acción” [12]. El estrés académico es una subdivisión del estrés que afecta principalmente a los jóvenes universitarios [16] Barraza el 2007 describe el estrés académico como un "proceso adaptativo y psicológico que puede manifestarse cuando el estudiante se enfrenta a demandas evaluadas como estresores, generando un desequilibrio sistémico que se evidencia a través de una variedad de síntomas. Esto lleva a los estudiantes a elegir diversas estrategias de afrontamiento con el objetivo de restablecer el equilibrio sistémico” [17].

Las estrategias de afrontamiento del estrés son recursos eficaces para ajustar los elementos causantes del estrés y ayudar en el control emocional al regular las emociones provocadas por situaciones estresantes [18]. Esto comienza con una evaluación cognitiva, la cual conduce a la modificación de la situación, aceptarla, buscar más información o posponer la respuesta [19]. Es crucial investigar las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes universitarios debido a sus importantes implicaciones educativas y clínicas. El uso de estrategias eficaces está vinculado con un mejor bienestar, calidad de vida y adaptación en el contexto universitario [20].

2.2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA:

En la actualidad, el estrés académico es una problemática común que afecta a los estudiantes de educación superior definida como una respuesta de activación en términos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales frente a estímulos y situaciones académicas, este, no siempre es perjudicial, ya que en muchos casos contribuye a alcanzar las metas deseadas, como completar la formación profesional y destacar en el ámbito laboral. Sin embargo, cuando el estrés académico excede los niveles óptimos, puede agotar las energías, afectar el rendimiento y tener consecuencias negativas para la salud. Además, lo que puede resultar estresante para algunas personas puede no serlo para otras [9,16].

La presente investigación tiene su enfoque específicamente en los estudiantes que se encuentran en los últimos dos años de la carrera de odontología,

quienes están cada vez más cerca de obtener su título profesional y enfrentarse al campo laboral y desempeñarse como cirujanos dentistas para ello tienen que estar preparados para los diversos retos que conlleva ser un profesional de salud. Sin embargo, estos estudiantes se enfrentan constantemente a diversos niveles de estrés académico, los cuales pueden afectar directamente su rendimiento.

. Entre los factores de riesgo se incluyen la situación económica, el temor a lo desconocido, la ansiedad competitiva con compañeros durante la educación clínica, conflictos interpersonales, dificultades para adoptar decisiones idóneas en la gestión de pacientes, entornos con elevado nivel de ruido y escasa iluminación en el lugar donde se realizan las prácticas clínicas. También se destacan la falta de tiempo libre, demoras y conflictos vinculados con la consecución de metas, como la elaboración de la tesis para obtener la titulación, así como los trámites burocráticos asociados a este proceso. Además, la carencia de experiencia y habilidades en las intervenciones clínicas, así como la absorción de la angustia de los pacientes, pueden contribuir a la carga emocional experimentada por estudiantes y profesionales en este ámbito [12].

Diversos estudios indican que el empleo de estrategias de afrontamiento modifica el agente estresor y promueve el control emocional. Esto permite regular las emociones, mejorando el desempeño académico de los universitarios. Además, el uso de estrategias de afrontamiento incentiva en los estudiantes el autocuidado de la salud mental, contribuyendo así a una mejor calidad de vida [18]. Por todo lo expuesto anteriormente es muy importante investigar sobre la relación del nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

2.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2024?

2.4. OBJETIVOS

2.4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2024.

2.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar el nivel de estrés académico de los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Determinar las estrategias de afrontamiento más prevalentes de los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Establecer la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

2.5. JUSTIFICACIÓN

Teórica

En la actualidad, uno de los desafíos más frecuentes entre los estudiantes universitarios es el estrés académico así lo evidencian diversos estudios los cuales señalan las múltiples demandas y competencias que se esperan de un profesional al completar su carrera.

El objetivo de la investigación es identificar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de odontología. Dado que estos individuos se hallan en la fase final de su carrera y se enfrentan a diversas situaciones estresantes, tales como el cumplimiento del récord de pacientes en diversos cursos clínicos, incertidumbres sobre su formación profesional, dudas acerca de la eficacia de sus tratamientos durante las prácticas preprofesionales en sus sedes hospitalarias, la elaboración de un proyecto de tesis y la confrontación de problemas económicos, sociales y familiares, entre otros. Por todo ello el aporte de esta investigación será tener un mayor conocimiento sobre las estrategias de

afrontamiento y como poder emplear dichas estrategias para poder reducir o sobrellevar de mejor manera el estrés de los estudiantes. Además, se anticipa que los resultados de esta investigación podrían compararse con otros estudios y servir como punto de referencia para futuros trabajos.

Práctica

Al tener un mayor conocimiento y utilizar las estrategias afrontamiento, los estudiantes tienen la capacidad de transformar el estrés negativo en un impulso para alcanzar las metas y objetivos requeridos en la práctica de la odontología. Esto también resultaría beneficioso en su futuro como cirujanos dentistas, ya que podrían gestionar de manera más efectiva el estrés laboral inherente a su profesión. Este dominio del estrés les permitiría mejorar la comunicación con los pacientes, fortalecer sus habilidades de empatía y beneficiarse de otras cualidades que se detallarán en esta investigación. Asimismo, al familiarizarse con estas estrategias, se busca proteger la salud mental de los estudiantes. Además, se espera que, a partir de los hallazgos de este estudio, la jefatura de la facultad de odontología implemente medidas y políticas para fomentar la aplicación de diversas estrategias de afrontamiento entre los educandos, con el fin de reducir su estrés académico.

Social

La investigación tiene una relevancia social significativa, ya que los hallazgos serán beneficiosos para los estudiantes. Al comprender mejor la utilidad e importancia de las estrategias de afrontamiento, podrán mejorar su manejo del estrés académico, su desempeño profesional y salvaguardar su salud mental. Este aspecto cobra especial relevancia en la actualidad, dada la presencia de numerosas deficiencias en la salud mental a nivel social.

2.6. LIMITACIONES

- La inasistencia de los estudiantes el día que serán encuestados.
- El desinterés de los estudiantes, puede que un determinado número no desee participar en la investigación.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. ANTECEDENTES

Gonzales C. y cols. (2018) En su investigación con intención de analizar la diversidad de las respuestas psicofisiológicas al estrés académico según el perfil de afrontamiento activo en 1195 estudiantes universitarios de distintas áreas profesionales en España. Para ello, aplicaron la escala (RCA) y la escala (ACEA) para cada variable respectivamente. Los participantes fueron divididos en cuatro grupos: afrontamiento activo (AA), afrontamiento activo y social (AAS), afrontamiento social (AS) y bajo afrontamiento activo y social (BAS). Los resultados del análisis de varianza (ANOVA) revelaron que los estudiantes que emplearon estrategias de afrontamiento activo (AA y AAS) presentaron una menor respuesta psicofisiológica al estrés académico. Se concluye que los estudiantes que optaron por estrategias de afrontamiento activo son menos susceptibles al estrés, logran superar con éxito las situaciones estresantes, tienen un mejor desempeño académico y muestran una mayor adaptabilidad (21).

Piergiovanni L. y cols. (2018) En su estudio con objetivo analizar la relación entre los niveles de autoeficacia y los estilos de afrontamiento al estrés en 126 universitarios argentinos usados para abordar tanto las presiones internas como externas. Se identificó una asociación positiva significativa y moderada entre el nivel de Autoeficacia y el Estilo de Afrontamiento del Estrés conocido como "Focalizado en la solución del problema" (ρ = .347; p = .000), en cambio se reflejó una moderada correlación negativa significativa entre la Autoeficacia de los estudiantes y el Estilo de Afrontamiento al Estrés denominado

Autofocalización negativa (ρ = -.412; p = .000). Concluyeron que es fundamental en el ámbito académico entender los niveles de autoeficacia de los educandos y su relación con los estilos de afrontamiento al estrés. Por ello, es crucial que futuras investigaciones consideren recursos para mejorar las estrategias académicas y reducir así la deserción estudiantil y mejorar el éxito académico (22).

Martínez I. y cols. (2019) En su estudio con propósito de analizar el uso de las diferentes estrategias de afrontamiento según el sexo en 767 estudiantes de una

universidad de España y evaluar la relación de las estrategias de afrontamiento con el bienestar psicológico (engagement académico) y el éxito académico (rendimiento y satisfacción). Según los análisis de ANOVA mostraron que algunas estrategias de afrontamiento difieren según el sexo, centrado en la búsqueda de apoyo F (1, 763) = 50.74, p = (< .001) y centrado en el significado F (1, 763) = 8.74, p = (< .01). Concluyeron que las mujeres reportaron un nivel de afrontamiento centrado en la búsqueda de apoyo a diferencia de los hombres que mayormente afrontan sus problemas evitando [23].

Rodríguez A. y cols. (2020) En su estudio con finalidad determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en 398 alumnos de carreras de salud en Santiago de Chile. Se obtuvo que el 94% de los estudiantes indica haber tenido momentos de nerviosismo y preocupación en el año académico. Concluyeron que la sobrecarga de trabajos es la situación que genera mayor estrés en los estudiantes de enfermería los cuales obtuvieron el mayor puntaje (4,1±0,7) en contraste con las otras profesiones (p=0,032) ellos evidenciaron reacciones físicas (p=0,024), los educandos de terapia ocupacional se inclinan por revaluación positiva como estrategia de afrontamiento, en tanto que los de las demás carreras optan por la búsqueda de apoyo (p=0.032) [18].

Valdivieso L. y cols. (2020) En su trabajo de investigación, con el objetivo de analizar las técnicas de afrontamiento, donde se incluyó a 276 estudiantes de inicial y primaria, del centro académico de Valladolid y su asociación con la presencia de circunstancias estresantes en el entorno académico. Los resultados indicaron que el 26,6 % de los educandos afirmó que el exceso de clases es lo más estresante para ellos, y que las mejores maneras de gestionar el estrés escolar son la ilusión (r = .217; p < .01), aislamiento social (r = .134; p < .05), la expresión emocional (r = .186; p < .01) y la resolución de problemas (r = .168; p < .01). Del estudio se concluye que el alumnado elige qué método aplicar basándose en un patrón establecido, en función de lo que les causa estrés [24].

Gil A. y cols. (2021) En su estudio con la finalidad de determinar el nivel de estrés académico y el comportamiento de sus tres aspectos en 109 residentes de primero y segundo año de Estomatología General Integral de una universidad de Cuba. Se determinó un nivel severo según las estadísticas de las medias de

estrés académico para los residentes de ambos años, como principales estresores obtuvieron “Participación en clase” y “La evaluación de los profesores” y como principal estrategia de afrontamiento “Ventilación o confidencias “. Concluyeron que, si no se encuentran soluciones para aumentar la satisfacción con la especialidad, el nivel de estrés severo en los residentes podría tener repercusiones en su rendimiento profesional, así como en su familia y comunidad [25].

Graves S y cols. (2021) En su estudio con la finalidad de investigar la relación del estrés con las estrategias de afrontamiento y las diferencias en el género en 448 universitarios de una universidad pública en Boca Ratón, Florida. Para ello utilizaron la Escala de Estrés Percibido y el Brief Cope cuatro semanas antes de los exámenes finales. Se evidenció que existen disparidades en los niveles de estrés según el género hacia el término del semestre ya que las mujeres mostraron mayores niveles de estrés, se observó una diferencia significativa ($p<0,05$) entre géneros en la adopción de cuatro estrategias de afrontamiento, incluyendo la distracción, el apoyo emocional, el apoyo instrumental y el desahogo, siendo más frecuentes en las mujeres que en los hombres. Concluyeron que los estudiantes requieren intervenciones educativas para adquirir estrategias de afrontamiento eficaces por lo tanto es crucial que los profesores y otros integrantes del personal universitario reconozcan y comprendan estos diversos factores para proteger el bienestar de los estudiantes en el entorno académico [26].

Lavoie T. y cols. (2022) En su estudio con el fin de comprender las fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento de 26 estudiantes de enfermería de una universidad en Montreal, Canadá. Se mostró que las fuentes de estrés variaron según el año de estudio y estaban significativamente ligadas a las particularidades distintivas de cada año, los cursos académicos y el desempeño clínico son las principales causas de estrés de los estudiantes de primero y segundo año a diferencia de los estudiantes de último año que fueron la perspectiva de graduarse y hacer la transición al entorno laboral. Concluyeron que comprender las raíces del estrés tanto en el ámbito clínico como en el académico es crucial para promover el desarrollo de estrategias de

afrontamiento positivas y eficaces también se podrían implementar programas estandarizados de gestión del estrés para los estudiantes de enfermería [27].

López Y. y cols. (2022) En su estudio con la finalidad de analizar la relación entre los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento en 250 estudiantes de enfermería de México. Aplicaron dos instrumentos. Asimismo, se reportó que ambos sexos presentaron niveles moderados de estrés (78%) y encontraron relación entre ambas variables (p= 0.067). Por otro lado, también se demostró la relación entre el nivel de estrés y el afrontamiento activo emocional. En conclusión, los estudiantes que toman únicamente cursos teóricos experimentan niveles de estrés más elevados, lo que subraya la necesidad de intervenciones específicas para gestionar el estrés. [28].

Mezarina J. y cols. (2022) En su estudio con objetivo evaluar el uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico en 22 estudiantes durante el avance del curso de Odontopediatría en tiempos de pandemia por Covid- 19 en la UNMSM, Perú. Aplicaron la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) al inicio, intermedio y final del curso y mostraron que no existen diferencias significativas entre los tiempos de evaluación ($p > 0.05$), pero si se observa una correlación fuerte entre el empleo de estrategias de afrontamiento del estrés al comienzo y a mitad del curso ($r = 0.704$). Concluyeron que la estrategia empleada con mayor frecuencia a lo largo de toda la disciplina fue la reevaluación positiva adicionalmente, los estudiantes también comparten sus puntos de vista y conversan sobre sus dificultades con otras personas para buscar apoyo [29].

Betancourt K. y cols. (2023) En su estudio con la finalidad de evaluar el estrés académico en 42 estudiantes de primer y segundo año de Estomatología en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, Cuba. Aplicaron el inventario SISCO de Estrés Académico y obtuvieron que tanto en primer y segundo año predominó el nivel moderado de estrés con 70% y 72,7% respectivamente, los principales factores estresantes que influyeron fueron las valoraciones realizadas por los docentes y el periodo leve para completar las tareas asignadas. La estrategia de afrontamiento que predominó en ambos años fue la creación de un plan y la realización de sus tareas. (p=0,006) [30].

Ramachandran S. y cols. (2023) En su estudio con el objetivo de explorar la asociación de las estrategias de afrontamiento con los factores estresantes percibidos durante la pandemia de Covid-19 por 229 estudiantes de odontología de la Universidad de Columbia Británica (UBC). Los resultados mostraron que 99 (57,9%) estudiantes estaban estresados por el déficit de habilidades clínicas debido a la pandemia; 27 (15,8%) informaron miedo a contraer el virus durante la interacción con el paciente. Las estrategias de afrontamiento más usadas por los estudiantes fueron la aceptación, la distracción y el replanteamiento positivo. Concluyeron que la principal causa de estrés para los estudiantes de odontología durante la pandemia fue el deterioro de sus habilidades clínicas. Es crucial implementar medidas para abordar sus preocupaciones de salud mental y fomentar un ambiente de apoyo [(5)].

Sánchez D. y cols. (2023) En su estudio con el objetivo de determinar la prevalencia de estrés académico percibido (PAS) en 210 estudiantes de medicina de la UNAM (México) y analizar factores de riesgo, incluyendo diferencias de género, burnout, malestar emocional, apoyo académico-social y estrategias de afrontamiento fueron áreas de estudio. Todos los estudiantes reportaron experimentar PAS, siendo la mayoría en un grado moderado a severo (64.16%). Un análisis de regresión logística múltiple reveló que el sexo y la experiencia de abuso sexual actual dentro de la universidad mostraron la asociación más significativa con PAS. Los autores concluyeron que identificar a tiempo a quienes están en riesgo es crucial para implementar medidas preventivas y reducir el impacto de PAS. Esto incluye programas para gestionar el estrés, entrenamiento en habilidades de afrontamiento y acceso rápido a opciones terapéuticas [(31)].

Salih S. y cols. (2023) En su estudio con la finalidad de evaluar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento en 240 estudiantes de medicina de la Universidad de Jazan en Arabia Saudita. Los resultados mostraron que los estudiantes tienen niveles de estrés moderados a altos, principalmente debido a problemas académicos, la frecuencia de exámenes y la sobrecarga de trabajo (92.1%), seguido por la preocupación por el futuro (61.8%) y la falta de entretenimiento y tiempo para recreación (58.9%), en cuanto a la estrategia de afrontamiento más usada por los participantes fue la recreación (36,5%).

Concluyeron que el estrés moderado a alto se sitúa particularmente en estudiantes en los primeros años de la carrera y mujeres. Se recomienda la mejora del entorno de enseñanza y aprendizaje, así como la provisión de una orientación y apoyo académico más efectivos [32].

Tirado A. y cols. (2023) En su estudio con el objetivo de analizar estrés académico, factores demográficos y familiares en 158 estudiantes de Odontología en Escuela Privada de Cartagena, Colombia. Se mostró que aproximadamente la mitad de los participantes tienen algún tipo de disfunción familiar, mientras que cerca de un tercio carece de apoyo de amigos además más del 40% de los estudiantes indicaron que experimentaron estrés "siempre" o "casi siempre" debido a la "sobrecarga de trabajo" y a las "evaluaciones de los profesores" con respecto a las estrategias de afrontamiento más empleadas por los estudiantes para enfrentar situaciones que generan preocupación o nerviosismo fueron "desarrollar un plan y llevar a cabo ideas" y "expresar opiniones o sentimientos sin herir a otros". Concluyeron que los niveles de estrés y la disfuncionalidad familiar resaltan la importancia de la intervención por parte de los servicios de bienestar universitario para evitar impactos negativos en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes [33].

3.2. BASES TEÓRICAS

3.2.1. ESTRÉS

- **Definición**

El estrés, un problema de salud ampliamente extendido en la sociedad actual, es el resultado de la interacción entre la persona y su entorno [34].

Derivada del griego "stringere", que significa generar tensión, la palabra "estrés" fue introducida en el ámbito de la salud por el médico austriaco Hans Selye en 1935. Selye lo consideró la causa subyacente de muchas enfermedades, definiéndolo como un conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo ante cualquier demanda externa. Aunque suele ser percibido como negativo, el estrés en sí mismo no es necesariamente destructivo; más bien, representa la respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que busca adaptarse presiones provenientes tanto de factores internos como externos [35]. Varios autores han ofrecido distintas

definiciones para este fenómeno; una concepción adicional lo describe como cualquier estímulo, externo o interno (físico, químico, acústico, somático, sociocultural o académico), capaz de desestabilizar el equilibrio del organismo, de manera temporal o permanente [36].

3.2.2. ESTRÉS ACADÉMICO

- **Definición**

El estrés se clasifica según las exigencias del entorno inmediato, lo que conduce a los investigadores a hablar de diversas formas de estrés, como el académico, el laboral, etc. En el ámbito del estrés académico, se hacen referencia a las presiones vinculadas con la vida estudiantil dentro de una institución educativa [37]. El estrés académico se manifiesta en diferentes niveles, incluyendo aspectos fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales[38] y se lleva a cabo en tres etapas inicialmente los estudiantes se enfrentan a una serie de demandas o estresores (input); estos estresores generan un desequilibrio en el sistema (situación estresante), evidenciado a través de manifestaciones (indicadores de desequilibrio); finalmente, este desequilibrio impulsa al estudiante a emprender acciones de afrontamiento (output) para restablecer el equilibrio sistémico [39].

- **Fisiología**

Es relevante considerar que cada individuo responde de manera diferente ante niveles variables de estrés, lo descrito anteriormente es conocido como "estrés percibido" [40]. De igual manera es fundamental tener una clara distinción entre la exposición a eventos estresantes, denominados "estresores", y la manera en que respondemos a ellos. Los estresores son eventos discretos que pueden perturbar el funcionamiento psicológico habitual, mientras que las "respuestas al estrés" abarcan las reacciones cognitivas, emocionales y biológicas que estos eventos provocan [41].

La respuesta física al estrés implica la participación del sistema nervioso autónomo (SNA), que regula las funciones de órganos internos que operan sin intervención consciente, como la frecuencia cardíaca y las contracciones intestinales. Dentro del SNA, encontramos el sistema nervioso simpático

(SNS), que se activa en situaciones de estrés para aumentar la actividad corporal, incluyendo la frecuencia cardíaca y la presión arterial, y el sistema nervioso parasimpático (SNP), que actúa para restaurar la calma disminuyendo la actividad del SNS [35].

Cuando una persona se enfrenta a un estresor [40], se desencadena una compleja interacción de sistemas nerviosos, endocrinos e inmunitarios [42]. Esto incluye la activación del eje simpático-adrenomedular (SAM), que libera catecolaminas como la adrenalina y la noradrenalina, y del eje hipotalámicopituitario-suprarrenal (HPA). El HPA impulsa la liberación de hormona liberadora de corticotropina (CRH) por parte del hipotálamo, lo que a su vez desencadena la producción de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) por la glándula pituitaria. La ACTH estimula la liberación de hormonas del estrés, como los glucocorticoides, como el cortisol y la corticosterona [40].

La reacción al estrés es vista como beneficiosa, ya que prepara al cuerpo para enfrentar desafíos, también conocidos como factores estresantes o estresores. No obstante, cuando una persona enfrenta un estresor, puede sentirlo como intenso y repetitivo (estrés agudo repetido) o prolongado en el tiempo (estrés crónico), la respuesta al estrés puede tornarse inapropiada y perjudicial para el funcionamiento fisiológico. Esto puede desencadenar respuestas negativas, como depresión, ansiedad, deterioro cognitivo y enfermedades cardíacas [42].

La fisiología del estrés presenta dos componentes:[42]

- Una respuesta rápida, provocada por el eje SAM la cual desencadena una mayor liberación de epinefrina (E) y norepinefrina (NE), que interactúan con los receptores α-adrenérgicos y β-adrenérgicos. La E y NE se unen a receptores específicos de proteínas G en la membrana celular, activando una vía de señalización intracelular mediante AMPc para iniciar respuestas celulares rápidas. Este proceso da como resultado la contracción de células musculares lisas y cardíacas, aumento de la presión arterial, frecuencia cardíaca, elevación de los niveles de glucosa, reducción de la motilidad intestinal, constricción de los vasos sanguíneos

en la piel y dilatación de los bronquios. Además, también se observan cambios en el comportamiento, como mayor excitación, estado de alerta, vigilancia, cognición, atención concentrada y analgesia [42].

- Una respuesta lenta, desencadenada por la activación del eje HPA [42] la cual provoca cambios fisiológicos en el cerebro y en todo el cuerpo. Este proceso ocurre mediante la liberación de glucocorticoides desde la corteza suprarrenal. Esta activación conlleva un incremento en la secreción de hormonas del estrés, como la hormona adrenocorticotrópica en la hipófisis anterior, así como cortisol y corticotropina. La disfunción del eje HPA, debido a su papel crucial en las respuestas al estrés a corto y largo plazo, se relaciona con consecuencias negativas para la salud, incluyendo trastornos de ansiedad y depresión [43].

Modulación del estrés, respuesta endocrina, neurológica e inmunitaria:

La respuesta del sistema neuroendocrino ante el estrés implica la activación del eje HPA. La información acerca del estresor se comunica a través de la división parvocelular de las neuronas localizadas en el núcleo paraventricular (PVN) del hipotálamo, donde se regula la actividad endocrina. Dentro de estas neuronas parvocelulares se sintetizan la hormona liberadora de corticotropina (CRH) y la arginina vasopresina (AVP), las cuales, al ser liberadas al sistema sanguíneo portal, estimulan la hipófisis (glándula pituitaria) para segregar y liberar la hormona adrenocorticotropa (ACTH)[44]. El sistema inmunológico también juega un papel en la respuesta al estrés, a través de la inmunidad innata, mediante la liberación de citocinas proinflamatorias como IL-6, IL-1 y TNF, que influyen en el funcionamiento del sistema nervioso central y regulan el eje HPA. Una respuesta prolongada al estrés puede desencadenar una inmunosupresión, regulada por glucocorticoides, catecolaminas, neuropéptidos, hormonas endocrinas y señales peptídicas de macrófagos y monocitos, así como por las citocinas proinflamatorias. Estas modificaciones en la función neuroendocrina, junto con la liberación prolongada de catecolaminas y los productos metabólicos del eje HPA, pueden alterar la respuesta inmunitaria, lo que a su vez puede afectar tanto las funciones psicopatológicas como las cognitivas [45].

Modulación del estrés y la memoria:

Los glucocorticoides y el estrés tienen un doble impacto en la función de la memoria. Mientras que el estrés agudo mejora la capacidad de registrar recuerdos, generando una memorización vívida de situaciones estresantes, el estrés prolongado o crónico se relaciona con un deterioro en la memoria. Experimentos con roedores han demostrado que el estrés agudo y los glucocorticoides refuerzan la formación de la memoria a largo plazo (LP), pero la exposición prolongada a estos interfiere con este proceso de consolidación de la memoria a largo plazo [46].

Modulación del estrés y la obesidad:

La actividad del eje HPA se asocia con la obesidad durante períodos de estrés. El proceso mediante el cual el cortisol contribuye al aumento de peso implica su capacidad para regular la leptina, reduciendo su receptividad en el sistema nervioso central y modificando la influencia del neuropéptido Y. Esto estimula las vías de recompensa, lo que puede resultar en la acumulación de grasa en el abdomen y un aumento en la ingesta de alimentos como mecanismo de afrontamiento al estrés, lo que eventualmente puede conducir a trastornos relacionados con la obesidad [47].

- **Fases del estrés**

El estrés comprende tres etapas distintas: [48]

Fase de alarma: En esta fase el organismo percibe un agente que identifica como perjudicial, lo que desencadena una respuesta inicial de alerta que es vigorosa, pero de breve duración. Además, durante esta fase emergen reacciones bio-químicas destinadas a contrarrestar la actividad excesiva del estudiante [32,49].

Fase de adaptación: El organismo desencadena la actividad autónoma, adaptándose a las modificaciones inducidas por el agente estresor para preservar la homeostasis. En esta fase, se intensifica el estado de alerta y se optimiza la respuesta física [34,49].

Fase de agotamiento: En esta etapa, si el estresor persiste, se produce un deterioro, un quiebre, donde el estudiante experimenta un desmoronamiento debido al fracaso de las estrategias de afrontamiento, lo que resulta en la manifestación evidente de reacciones emocionales, cognitivas y conductuales [34,49].

- **Clasificación del estrés**

Hans Selye estableció una diferenciación fundamental del estrés entre dos tipos:

- **Eustrés:** concebido como una forma positiva de estrés que estimula el desempeño, promueve la adaptación y permite enfrentar eficazmente los desafíos diarios [50,51].
- **Distrés:** que representa una reacción nociva frente a demandas abrumadoras, con efectos perjudiciales tanto en el bienestar físico como emocional [50,51].

Asimismo, mediante su modelo del Síndrome de Adaptación General, Selye planteó la clasificación del estrés en agudo y crónico, distinción que ha sido posteriormente desarrollada por diversos autores. Estos enfoques actuales consideran factores como la duración del estímulo estresor, su naturaleza y la forma en que es percibido y afrontado por el individuo [42,50] las cuales se definen a continuación:

- **Estrés agudo**: Se trata de una manifestación breve del estrés que surge ante eventos inesperados o desafíos inmediatos. Este tipo de respuesta activa mecanismos fisiológicos automáticos, como el

incremento del ritmo cardíaco y la liberación de hormonas como la adrenalina, propios de una reacción de emergencia del organismo [42].

- **Estrés crónico**: Se desarrolla cuando una persona se encuentra sometida de manera constante a situaciones estresantes durante un periodo prolongado. Esta exposición continua tiende a acumular efectos negativos tanto en el cuerpo como en la mente, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, trastornos de ansiedad o síntomas depresivos [42].

- **Estrés agudo episódico**: Aparece en individuos que enfrentan frecuentemente episodios intensos de estrés a corto plazo. Es común en personas con rutinas caóticas o altamente demandantes, que suelen estar bajo presión constante o inmersas en conflictos interpersonales. Esta recurrencia de estados de tensión puede deteriorar progresivamente su salud física y su funcionamiento diario [42].

- **Estrés traumático:** Consecuencia de vivencias altamente perturbadoras, tales como accidentes graves, fenómenos naturales destructivos o actos violentos. Cuando estos hechos superan la capacidad individual para afrontarlos, pueden surgir respuestas intensas como las que caracterizan al trastorno de estrés postraumático, incluyendo revivencias involuntarias, conductas evasivas o una reactividad emocional excesiva [42].

- **Estrés psicológico**: Se vincula con factores internos de tipo cognitivo y emocional, como pensamientos negativos repetitivos, exigencias autoimpuestas o temor al fracaso. Este tipo de estrés suele manifestarse a través de ansiedad, rumiación mental o comportamientos perfeccionistas que afectan la salud mental [42].

- **Estrés fisiológico**: Respuesta corporal ante desequilibrios internos o estímulos físicos adversos. Puede ser provocado por enfermedades, lesiones, falta de descanso o deficiencias

nutricionales, generando una activación del sistema de estrés que pone en riesgo el equilibrio biológico y funcional del organismo [42].

- **Factores causantes del estrés**

Durante largos períodos, se había creído que la población estudiantil estaba menos afectada por los problemas o estrés [52]. Sin embargo, en el actual ambiente académico altamente competitivo, el desempeño de los estudiantes se ve significativamente impactado por una variedad de factores [53], tanto académicos como no académicos [54].

El estrés académico abarca factores del entorno académico, como las cargas de trabajo, los proyectos en grupo y la participación en actividades organizativas, así como las percepciones, actitudes y comportamientos frente a las exigencias académicas. También incluye la falta de apoyo por parte del cuerpo docente, una supervisión insuficiente, el trato injusto, la competencia, evaluaciones de alto riesgo o incertidumbre, la preparación para exámenes y pruebas, la rivalidad por obtener calificaciones, la necesidad de asimilar grandes volúmenes de conocimiento en lapsos cortos, aspiraciones poco realistas, oportunidades limitadas, restricciones económicas para acceder a recursos educativos, y preocupaciones sobre el futuro, entre otros desafíos [53,55,56].

Los factores no académicos también ejercen un impacto relevante en el estrés académico, dentro de ellos tenemos a los factores internos por ejemplo la personalidad del individuo, sus creencias, nivel de optimismo y autoconfianza. Por otro lado, factores externos como las reflexiones sobre el destino y la percepción de la suerte en situaciones específicas también desempeñan un papel destacado. Asimismo, los factores familiares, como la calidad de la relación entre padres e hijos, la comprensión mutua, la perspectiva parental, el apoyo brindado y la comunicación, así como los factores ambientales, como enfermedades personales, dificultades financieras familiares, pérdidas familiares, miedo y expectativas de vida negativas, contribuyen considerablemente a la experiencia de estrés académico [52,53,55].

- **Clínica**

Síntomas

Ansiedad, desánimo, alteraciones del sueño, cefaleas, irritabilidad, agresividad, manifestaciones somáticas (como el síndrome de fatiga y dolor crónico, así como la inflamación crónica, entre otros). Aumento del comportamiento sedentario, incremento en el consumo de sustancias psicoactivas, cambios en los hábitos alimentarios hacia opciones menos saludables, falta de motivación para cumplir con las responsabilidades académicas, entre otros síntomas [57–59].

Signos

Linfopenia, reducción de inmunoglobulinas, disminución fagocítica, hipercortisolemia (generadora de inmunosupresión) e hipocortisolemia (promotora de la hiperactividad del sistema inmunológico y el incremento de las respuestas inflamatorias) [60].

- **Tratamiento**

Físico: Participación en actividades complementarias como la música, los deportes, la meditación, la danza.

Mental: Adaptación del comportamiento, entrenamiento y capacitación para adecuar estrategias de afrontamiento, tutoría impartida por estudiantes de niveles avanzados.

Salud y nutrición: Descanso adecuado, alimentación balanceada, ejercicio físico regular, medicina alternativa como acupuntura, musicoterapia, entre otros [61–63].

- **Medición del estrés**

En el ámbito universitario, se han desarrollado diversos instrumentos para medir el estrés académico, cada uno con fundamentos conceptuales particulares y niveles de aplicación diferenciados. En carreras como Odontología, donde confluyen exigencias teóricas, clínicas y emocionales, es esencial contar con herramientas válidas que permitan evaluar tanto la intensidad como las fuentes del estrés en los estudiantes. Entre los instrumentos más reconocidos se encuentra el Inventario SISCO de Estrés Académico, creado por Barraza Macías, el cual ha sido

ampliamente validado en Latinoamérica y permite evaluar el estrés desde tres componentes: causas, síntomas y estrategias de afrontamiento, mostrando buenos niveles de fiabilidad (α > 0.80) en diversas poblaciones universitarias [64,65]. Asimismo, escalas internacionales como la DASS-21 o la PSS han sido adaptadas para contextos educativos y permiten una medición general del estrés percibido, aunque no siempre capturan las particularidades del entorno académico clínico [66].

En este estudio se optó por emplear un instrumento más específico, diseñado por Iván Torres Vallejos en su tesis de pregrado, orientado a estudiantes de Odontología. Este cuestionario considera el estrés académico como un constructo unidimensional, ha demostrado adecuados indicadores psicométricos, validez de contenido, alcanzando un coeficiente de confiabilidad de α = 0.872 [67].

3.2.3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

- **Definición**

El afrontamiento se entiende como un proceso complejo y multidimensional [20] que abarca esfuerzos tanto cognitivos como conductuales destinados a manejar demandas específicas, ya sean internas o externas, que se detectan como abrumadoras o que superan los recursos de un individuo [68].

En ese sentido, un individuo será psicológicamente vulnerable ante una situación particular si no dispone de suficientes recursos de afrontamiento para gestionarla adecuadamente y les da mucha importancia a las posibles consecuencias negativas de un manejo deficiente. Ante ello, el individuo será conducido a pasar por dos etapas. En la etapa inicial, se lleva a cabo una interpretación del evento; si se identifica como estresante, se procede a la etapa de selección de una estrategia para dar solución a las consecuencias adversas [68,69].

Según Lazarus y Folkman (1986), principales investigadores en este campo, las estrategias de afrontamiento se definen como los intentos

cognitivos, emocionales y conductuales para gestionar demandas evaluadas como desafiantes o que exceden la capacidad del individuo para adaptarse. Esto permite al individuo abordar de manera efectiva situaciones que percibe como estresantes [70].

Conforme a la definición de Lazarus y Folkman (1986) nos dicen que el estrés se manifiesta a través de la transacción entre las demandas del ambiente y el individuo, donde la percepción individual determinará si se percibe como un desafío o un problema [71]. Cuando una persona percibe un estímulo como amenazante desde su propia perspectiva, esto desencadena respuestas de afrontamiento, actuando como un intermediario entre los eventos estresantes particulares y las emociones que resultan de ellos. Según los autores mencionados anteriormente, hay tres categorías de procesos mediadores: el primero se centra en los recursos del individuo para hacer frente a las demandas externas; el segundo aborda los procesos fisiológicos relacionados con la salud y la energía corporal, entre otros aspectos; y finalmente, el tercer bloque se compone de mediadores psicológicos, conocidos como "valoración cognitiva", que se refiere a cómo percibimos y evaluamos la relación entre nosotros y nuestro entorno, y el significado que le atribuimos a los eventos en términos de nuestro bienestar emocional [72].

Otra definición de afrontamiento nos dice que es un “esfuerzo dinámico, conductual y cognitivo para controlar el estrés interno y externo” [73]. Investigaciones adicionales han sugerido que el afrontamiento se define como la habilidad para utilizar una variedad de mecanismos con el propósito de disminuir el estrés psicológico [74].

Finalmente podríamos afirmar que las estrategias desempeñan un papel crucial como intermediarias en entornos que percibimos como estresantes. Una respuesta adecuada ante el estrés puede actuar como un amortiguador, lo que puede ayudar a prevenir problemas de salud mental [75].

Es importante destacar que el afrontamiento implica un esfuerzo que a veces es consciente y otras veces no lo es. La selección de una estrategia

está condicionada por una variedad de factores, si bien su elección está primordialmente influenciada por el proceso de evaluación cognitiva y emocional que el individuo lleva a cabo en relación con la situación [76].

• **Factores asociados a las estrategias de afrontamiento.**

Las estrategias de afrontamiento se basan en cómo una persona interpreta la demanda y en los recursos que tiene disponibles. Entre los factores primordiales se encuentran las características individuales, especialmente la personalidad, juegan un papel crucial en cómo se evalúan y manejan las situaciones estresantes [75].

Las características individuales predisponen a una persona a ser más vulnerable o a adaptarse mejor a situaciones estresantes, lo que está directamente vinculado con las estrategias de afrontamiento. Además, la influencia social y cultural es determinante en la formación cognitiva y conductual de las personas. Según estos factores, el individuo desarrollará una percepción del entorno, ya que las creencias tienen un impacto significativo en cómo se percibe el contexto [77].

Las estrategias de afrontamiento están fuertemente influenciadas por la seriedad del acontecimiento, la incertidumbre y la capacidad de abordarlo. Asimismo, la salud del individuo y su disposición para enfrentar la situación afectan la elección de la estrategia. Es esencial resaltar que nuestra motivación está estrechamente relacionada con el apoyo que percibimos de quienes nos rodean y cómo utilizamos nuestras habilidades sociales [78].

• **Modelos Teóricos de las estrategias de afrontamiento**

- **Teoría de afrontamiento de Lazarus y Folkman**

Lazarus y Folkman (1984) nos ofrecen una perspectiva transaccional del estrés, centrada en los procesos cognitivos y fenomenológicos que permiten a las personas dar sentido a su entorno. Destacan la naturaleza

dinámica y relacional de esta interacción, donde el estrés puede surgir. Este enfoque reconoce la interacción recíproca entre el individuo y su entorno, sugiriendo que el estrés no es simplemente resultado del individuo o del entorno, sino de una compleja relación entre ambos [79,80].

La teoría transaccional plantea que la intensidad de una respuesta de estrés es afectada por el papel mediador de la evaluación, el proceso cognitivo mediante el cual se interpreta el significado de eventos o estímulos. Según Lazarus (1991), las valoraciones de las interacciones entre el individuo y su entorno son mediadas por:

- La agenda personal del individuo, abarca sus valores, metas y creencias.
- Los factores ambientales, como las demandas y los recursos disponibles. La variación en estos dos elementos explica la amplia gama de evaluaciones que las personas hacen dentro del mismo entorno ambiental [79,81].

En esta teoría se proponen dos formas centrales de evaluación:

a) Evaluación primaria: En esta etapa, el individuo evalúa la relevancia de los factores estresantes en una transacción específica entre él y su entorno. Esta transacción puede ser percibida como benigna positiva (teniendo un efecto positivo en el bienestar), irrelevante (sin impacto en el bienestar) o estresante (potencialmente generando daño, amenaza o desafío) [79,82].

b) Evaluación secundaria: Se produce cuando una situación específica se percibe como estresante, lo que desencadena un proceso cognitivo en el que la persona identifica y evalúa los recursos con los que cuenta para hacer frente a esa situación [79,82].

Según la teoría transaccional, afrontar implica "ajustar de manera constante los esfuerzos mentales y acciones para manejar las demandas externas e internas que se perciben como excesivas o que superan los recursos disponibles de una persona" [71]. Lazarus y Folkman (1986)

postulan dos estilos de estrategias de afrontamiento: el centrado en el problema y el centrado en la emoción [79].

El enfoque centrado en el problema se refiere a las estrategias de afrontamiento que persiguen abordar directamente la fuente de estrés.
En el marco de las estrategias centradas en el problema se incluyen el afrontamiento activo, la supresión de actividades competentes, la planificación, la búsqueda de apoyo social enfocado en el apoyo instrumental y la postergación del afrontamiento [79,83].

Como parte de las estrategias centradas en la emoción, se fundamentan en la regulación de las emociones que se manifiestan como resultado del encuentro estresante [79].

Dentro de este estilo se encuentran las siguientes estrategias:

- Apoyo social emocional: Implica aceptar la situación estresante, lo que lleva a buscar apoyo interpersonal y a gestionar las emociones.

- Apoyo religioso: Esta estrategia se percibe como un recurso de apoyo emocional para transformar la situación problemática en algo positivo.

- Concentración y desahogo de emociones: Implica la exteriorización de las emociones como resultado del estrés provocado por la situación.

- Reinterpretación positiva y crecimiento: Se describe como la modificación de la interpretación del evento hacia una que reduzca la intensidad del estrés, enfocándose en el manejo emocional en lugar de modificar los estímulos estresantes

- Negación: Implica la omisión consciente de las problemáticas estresantes y la desconexión emocional para atenuar los síntomas.

- Liberación cognitiva: Se define como la distracción deliberada del evento estresante, precediendo a la liberación comportamental.

- Liberación mediante el uso de drogas: Consiste en recurrir al consumo de sustancias psicoactivas, como el alcohol y las drogas, como método para evitar los factores estresantes [84].

Es crucial señalar que esta distinción entre abordar el problema o evitarlo tendrá un impacto significativo en la interacción del individuo con su entorno. Por lo tanto, resulta fundamental que la persona identifique y comprenda la situación para poder seleccionar la estrategia más apropiada. En este contexto, los autores sugieren que cuanto más se exponga el individuo a situaciones estresantes, más herramientas adquirirá para enfrentarlas en el futuro, eso quiere decir que algunos eventos pueden resultar más manejables debido a la familiaridad que se ha desarrollado con ellos [70].

- **Modelo de Autorregulación de Carver y Scheier y Estrategias de Afrontamiento de Carver, Scheier y Weintraub (1989)**

Carver, Scheier y Weintraub (1989) desarrollaron su propuesta de afrontamiento basándose en la teoría transaccional del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), y en el modelo de autorregulación de Carver y Scheier, el cual plantea que las personas comparan continuamente su estado actual con sus metas y ajustan sus cogniciones, emociones y conductas para reducir discrepancias. Desde este enfoque, el afrontamiento forma parte de un proceso autorregulatorio que busca restablecer el equilibrio frente a una demanda estresante.

Sobre esta base conceptual, los autores identificaron 13 estrategias específicas de afrontamiento, que describen distintas formas en que los individuos manejan situaciones estresantes. Aunque el modelo original no agrupa explícitamente estas estrategias en categorías superiores, diversos autores han organizado funcionalmente estas respuestas en tres grandes dimensiones del afrontamiento: centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación. [108] Esta clasificación ha sido ampliamente usada en estudios latinoamericanos por su utilidad para la interpretación global del afrontamiento.

A continuación, se describen las 13 estrategias propuestas por Carver et al. (1989), manteniendo la estructura utilizada en la adaptación peruana del COPE.

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema

Incluyen respuestas dirigidas a modificar directamente el estresor o sus consecuencias:
Afrontamiento activo: Implica tomar medidas proactivas para abordar o mitigar el estrés, emprender acciones directas, aumentar los esfuerzos y enfrentar gradualmente la situación estresante.

Planificación: Implica pensar detenidamente en cómo enfrentar el estrés, desarrollando estrategias de acción, considerando los pasos a seguir y determinando la mejor manera de manejar el problema.

Supresión de actividades competitivas: Involucra poner en pausa otros proyectos o distracciones para concentrarse en afrontar el factor estresante de manera efectiva.

Búsqueda de apoyo instrumental: Implica buscar consejo, asistencia o información práctica para enfrentar el estrés de manera más efectiva.

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción

Estas estrategias se orientan a regular el impacto emocional de la situación estresante:

Búsqueda de apoyo emocional: Conlleva obtener respaldo moral, simpatía o comprensión de los demás.

Reevaluación positiva: Implica ver una experiencia estresante de forma positiva y encontrar oportunidades de desarrollo personal en ella.

Aceptación: Consiste en reconocer y aceptar la realidad de una situación estresante.

Negación: Se refiere a rechazar la existencia del estresor o actuar como si este no fuera real.

Religión: Conlleva recurrir a la religión como fuente de apoyo y consuelo durante momentos de estrés.

Estrategias de afrontamiento centradas en la evitación

Incluyen conductas y cogniciones dirigidas a alejarse del estresor o reducir su impacto subjetivo:

Desentendimiento conductual: Conlleva reducir los esfuerzos para afrontar el estrés, incluso abandonar metas afectadas por la situación estresante.
Desentendimiento cognitivo: Involucra una amplia gama de actividades que distraen a la persona de pensar en la situación estresante, como fantasías, ver televisión o evadirse durante el sueño.

Finalmente, Carver et al. (1989) desarrollaron el inventario COPE para evaluar estas 13 estrategias, el cual fue posteriormente ampliado para incluir dos escalas adicionales:

Humor: Implica manejar emociones negativas a través del humor.

Uso de sustancias: Conlleva recurrir al alcohol o drogas para desconectarse del estrés o reducir la tensión percibida. (81,85)

• Importancia de las Estrategias de Afrontamiento

Como se mencionó anteriormente, el afrontamiento es un proceso dinámico y cambiante a lo largo del tiempo, influenciado por diversas variables internas o personales del individuo. La relevancia de esto radica en que, si una persona maneja, controla y comprende adecuadamente las estrategias de afrontamiento, puede ejecutarlas de manera efectiva, logrando un mayor bienestar y adaptación de su entorno, ello va depender de los recursos disponibles, la evaluación de la situación y las estrategias empleadas, las cuales varían según el contexto y la situación desencadenante, contribuyendo al desarrollo personal óptimo. [86,87].

En cambio, si las personas no aplican las estrategias de afrontamiento o las utilizan junto con niveles de disfuncionalidad moderados y altos, esto puede resultar en conductas de evasión o pérdida de control en situaciones estresantes. En lugar de afrontar el problema, podrían culpar a otros por su malestar o enfrentarse a la amenaza de manera pasiva y autocrítica, lo cual tendría consecuencias negativas importantes para el individuo [88].

• Instrumentos de medición de las Estrategias de Afrontamiento

Diversos instrumentos psicométricos han sido desarrollados para evaluar las estrategias de afrontamiento, entendidas como los mecanismos cognitivos y conductuales que los individuos emplean para gestionar situaciones estresantes. Estos instrumentos varían en cuanto a su base teórica, estructura y aplicabilidad según el contexto poblacional. Entre los más utilizados y destacados a nivel internacional y nacional tenemos al COPE Inventory (Carver et al., 1989), este consta de 60 ítems distribuidos en 15 subescalas que abordan distintas formas de afrontamiento, incluyendo estrategias centradas en el problema, en la emoción y de

tipo evitativo. A pesar de su solidez, su longitud puede representar una limitación en estudios con restricciones de tiempo [85].

Otro instrumento usado es el Brief-COPE(Carver,1997) Versión reducida del COPE con 28 ítems, diseñada para contextos clínicos o investigaciones que requieren instrumentos breves. Si bien su aplicación es ágil, puede perder parte de la profundidad teórica del cuestionario original [89]. El instrumento Cultural-Mix Coping Inventory (Quansah et al., 2022) fue desarrollado en Ghana y ha sido útil en contextos educativos y culturales diversos, aunque su aplicabilidad fuera del entorno original requiere ajustes previos [90].

En este estudio se optó por utilizar COPE de 52 ítems la versión adaptada a población universitaria peruana por Casuso (1996) y Chau (1999). Este instrumento mantiene la estructura conceptual del COPE de Carver es decir que analiza cómo las personas afrontan el estrés de diversas maneras [85,91,93], pero se reorganiza en 13 subescalas de 4 ítems cada una, correspondientes a las estrategias originales propuestas por Carver.

Para facilitar la interpretación del afrontamiento en este estudio, dichas estrategias se agruparon en tres dimensiones funcionales, ampliamente empleadas en investigaciones latinoamericanas:

- **Afrontamiento centrado en el problema**: Afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competitivas, búsqueda de apoyo instrumental [91-93].
- **Afrontamiento centrado en la emoción**: búsqueda de apoyo emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la religión, expresión emocional [91-93].
- **Afrontamiento evitativo**: La negación, desconexión mental, desconexión conductual, uso de sustancias. [91-93].

Esta adaptación ha sido ampliamente utilizada en investigaciones nacionales, reportando adecuados niveles de confiabilidad, con coeficientes alfa de Cronbach que oscilan entre 0.61 y 0.89. Su escala tipo Likert de 4 puntos facilita la codificación de respuestas y el análisis estadístico en estudios correlacionales. La elección del COPE de 52 ítems se justifica por su validación previa en población universitaria peruana, lo que garantiza su pertinencia cultural y contextual para el presente estudio realizado con estudiantes de la Facultad de

Odontología de la UNMSM. Además, constituye un instrumento equilibrado entre amplitud y practicidad, permitiendo evaluar trece estrategias de afrontamiento sin requerir la extensión completa de la versión original, y manteniendo un respaldo psicométrico sólido. Su organización en dimensiones funcionales se alinea con los objetivos del estudio, facilitando el análisis de la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico.

- **Profesión Odontológica**

El paso hacia la educación universitaria puede ser percibida como estresante en la mayoría de casos, dado que implica una mayor autonomía académica y expectativas adicionales [94]. Diversas investigaciones han concluido que, en contraste con otros campos de estudio, las disciplinas relacionadas con las ciencias de la salud demandan una amplia adquisición de conocimientos y habilidades de afrontamiento sólidas [95].

Un ejemplo de ello es la profesión de cirujano dentista ya que como lo menciona la "LEY Nº 27878" en su Artículo 2º.- Rol de la profesión del Cirujano Dentista

"El Cirujano Dentista como profesional de la Ciencia de la salud presta sus servicios en forma científica, técnica y sistemática en los procesos de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud bucal, mediante la interacción de la personas, la familia y la comunidad, considerando a cada una de ellas dentro del contexto socio cultural, económico, ambiental en los que se desenvuelven con el propósito de contribuir a elevar la calidad de vida y lograr el bienestar de la población en general" [96].

En el Perú, las instituciones de educación superior confieren el título y grado de odontólogo después de cumplir con los créditos académicos exigidos [96]. En la UNMSM específicamente la malla curricular de la carrera de odontología a nivel de pregrado abarca aproximadamente diez semestres, con el último semestre destinado a las Prácticas Preprofesionales [97].

Como hemos mencionado anteriormente los alumnos de odontología llevan un programa académico riguroso centrado en la ciencia, que abarca el dominio de destrezas motoras finas, prácticas clínicas y habilidades académicas e interpersonales como el manejo de pacientes. Además de eso, también pueden enfrentar desafíos adicionales que generan estrés, como adaptarse a la carga

académica universitaria y ajustarse a los cambios en su estilo de vida después de terminar la escuela secundaria [98,99].

Las investigaciones sugieren que a medida que los estudiantes de odontología progresan en su carrera, experimentan un aumento en el nivel de estrés, lo cual se atribuye al incremento en la carga de trabajo tanto teórico como clínico. Además, los estudiantes que se mudan para estudiar también enfrentan el desafío emocional de separarse del apoyo directo de amigos y familiares. En este sentido, es fundamental que los estudiantes de odontología desarrollen un sólido conocimiento y habilidades de afrontamiento efectivas, lo que les permitirá manejar de manera más saludable el estrés académico. Este enfoque no solo contribuirá a un rendimiento académico más sólido y al crecimiento profesional, sino que también mejorará su bienestar personal, su salud mental y su capacidad para relacionarse con los pacientes de manera más empática y efectiva [37,98,100].

3.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

- **Estrés:** Proceso biológico y psicológico que se refiere a eventos percibidos como amenazas reales o potenciales (factores estresantes). En respuesta, se liberan moléculas mediadoras que interactúan con sus respectivos receptores tanto en la periferia como en el cerebro (percepción del estrés). A través de mecanismos fisiológicos y conductuales, se restablece la homeostasis corporal y se promueve la adaptación (respuesta al estrés) [101].

- **Estrés académico:** Forma particular de estrés que sufren los estudiantes en el ámbito de sus actividades académicas, la cual se manifiesta debido a la percepción de que las demandas académicas superan los recursos personales o las habilidades necesarias para enfrentarlas [102].
- **Afrontamiento:** Proceso que abarca tanto elementos de comportamiento como de pensamiento, con el fin de manejar y disminuir los efectos de las amenazas provenientes tanto del interior como del exterior [103].
- **Estrategias de afrontamiento:** Mecanismos psicológicos que las personas emplean para afrontar situaciones estresantes, tienen el propósito de generar; prevenir o reducir conflictos en los individuos,

otorgándoles beneficios personales y fortaleciendo su capacidad para enfrentarlas [104].

- **Estilos de afrontamiento:** Hace referencia a la disposición que se adopta frente a circunstancias desafiantes o estresantes, la cual puede mantenerse constante en diversas situaciones y experiencias [72].

3.4. HIPÓTESIS

- H1: Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la UNMSM.
- Ho: No existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la UNMSM.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADOR	VALOR	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrategias de afrontamiento	Conjunto de estrategias cognitivas y conductuales para afrontar o reducir las demandas internas o externas percibidas como estresantes [70,91].	*Estilo de afrontamiento centrado en el problema*	Promedio de los ítems (4 por estrategia) de las estrategias listadas: • *Afrontamiento activo* • *Planificación* • *Supresión de actividades competidoras* • *Búsqueda de apoyo instrumental*	Puntaje que indica la el grado de uso percibido (1 a 4) (mayor puntaje = mayor grado de uso)	Cuantitativa continua (intervalo)
		Estilo de afrontamiento centrado en la emoción	Promedio de los ítems (4 por estrategia) de las estrategias listadas: • *Apoyo* • *emocional* • *Aceptación* • *Religión* • *Reevaluación* • *positiva* • *Expresión* • *emocional*	Puntaje que indica la el grado de uso percibido (1 a 4) (mayor puntaje = mayor grado de uso)	Cuantitativa continua (intervalo)
		Estilo de afrontamiento centrado en la evitación	Promedio de ítems (4 por estrategia) de las estrategias listadas: • *Negación* • *Desconexión* • *conductual* • *Desconexión* • *mental* • *Uso de* • *sustancias*	Puntaje que indica la el grado de uso percibido (1 a 4) (mayor puntaje = mayor grado de uso)	Cuantitativa continua (intervalo)
Estrés académico	Reacción fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que experimenta el estudiante frente a eventos académicos [31]	Unidimensional	Puntaje total del cuestionario	0–80 puntos (mayor puntaje = mayor estrés)	Cuantitativa continua (intervalo)

COVARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADOR	VALOR	ESCALA DE MEDICIÓN
Edad	Número de años transcurridos desde el nacimiento	Años vividos	Años cumplidos	-20 – 25 años -26 – 30 años	Cualitativa ordinal
Sexo	Características anatomo-fisiológicas que distinguen entre los sexos	Anatómica Fisiológica	Tipo	- Masculino - Femenino	Cualitativa Nominal
Año de estudios	Número de años que el estudiante ha completado en la malla curricular de sus estudios universitarios	Formación académica	Año de estudio indicado en el cuestionario	-Quinto año -Sexto año	Cualitativa Ordinal

IV. METODOLOGÍA

4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Fue de enfoque cuantitativo, observacional, correlacional, transversal.

Cuantitativo porque se recolectan datos medibles mediante cuestionarios estandarizados y se analizan mediante estadística descriptiva e inferencial [107].

Observacional dado que la recopilación de datos se realizará mediante la observación pues no habrá intervención en las variables [107].

Correlacional debido a que se busca establecer la existencia y dirección de una relación entre dos variables cualitativas ordinales: el estrés académico y las estrategias de afrontamiento [107].

Transversal porque las variables fueron evaluadas en un solo momento [107].

4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.2.1. POBLACIÓN DE ESTUDIO

Estuvo conformada por 159 estudiantes de quinto y sexto año de la facultad de odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

4.2.2. UNIDAD DE MUESTREO:

Un estudiante de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

4.2.3. TAMAÑO DE LA MUESTRA

La muestra estuvo constituida por un total de 119 estudiantes matriculados en el quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante el año 2024. La selección se llevó a cabo mediante un muestreo no probabilístico, de tipo por conveniencia, considerando únicamente a aquellos estudiantes que cumplían con los criterios establecidos y que manifestaron su consentimiento voluntario para participar en el presente estudio.

4.2.3.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiantes universitarios formalmente matriculados en el quinto y sexto año de la carrera de odontología.
- Estudiantes que firmen voluntariamente el consentimiento informado para su participación.
- Estudiantes de ambos sexos.

4.2.3.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes que no acepten participar del estudio.
- Estudiantes que no completen el cuestionario correctamente.

4.3. PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS

4.3.1. INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS:

La investigación empleo dos instrumentos estructurados con el propósito de medir las variables principales de la investigación. El primero evalúa el nivel de estrés académico, mientras que el segundo identifica las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes frente a dicho estrés, ambos instrumentos fueron aplicados a través de la técnica de encuesta. A continuación, se describen sus características principales:

- **Cuestionario de Estrés Académico:**

  Para medir la variable estrés académico se utilizó el cuestionario elaborado por Torres I. (2016), validado por juicio de expertos y con un alfa de Cronbach de 0.872, lo que demuestra una adecuada consistencia interna [67].

  Consta de 20 ítems con preguntas de tipo politómicas y cerradas, valoradas mediante una escala tipo Likert que van del 1 al 4 [67] donde:

  - 1 = “nada de estrés”
  - 2 = “algo de estrés”,
  - 3 = “regular estrés”
  - 4 = “mucho estrés”.

Una vez concluida la evaluación de los resultados, se sumaron las respuestas para obtener la escala de medición definitiva la cual se rige en cuatro categorías [67]:

- (< - 20) = "normal"
- (21 – 40) = "leve"
- (41 - 60) ="moderado"
- (61 – 80) = "severo"

- **Cuestionario de estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE)**

En este estudio se utilizó el Cuestionario COPE en su versión de 52 ítems, previamente adaptada y validada en población universitaria peruana. Esta versión ha sido empleada en investigaciones nacionales como las de Casuso (1996), quien la aplicó a una muestra de 817 estudiantes universitarios, reportando coeficientes alfa de confiabilidad entre 0.40 y 0.86; y Chau (1999), quien la utilizó en 440 estudiantes, con resultados de confiabilidad que oscilaron entre 0.61 y 0.89. Si bien el COPE original evalúa 13 estrategias específicas de afrontamiento, en este estudio estas estrategias se organizaron en tres dimensiones funcionales: afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación, siguiendo clasificaciones ampliamente utilizadas en la literatura contemporánea sobre afrontamiento [108]. En la siguiente tabla se detallan las estrategias agrupadas según estas dimensiones, junto con los ítems correspondientes de la versión adaptada por Casuso (1996) y Chau (1999).

DIMENSION GENERAL	ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	ITEMS
Afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40
	Planificación	2,15,28,41
	Supresión de actividades competidoras	3,16,29,42
	Búsqueda de apoyo instrumental	5,18,31,44
Afrontamiento centrado en la emoción	Búsqueda de apoyo emocional	6,19,32,45
	Reevaluación positiva	7,20,33,46
	Aceptación	8,21,34,47
	Religión	9,22,35,48
	Expresión emocional	10,23,36,49

Afrontamiento centrado en la evitación	Negación	11,24,37,50
	Desconexión conductual	12,25,38,51
	Desconexión mental	13,26,39,52
	Uso de sustancias	4,17,30,43

Elaboración propia basada en la adaptación del Cuestionario COPE por Casuso (1996) y Chau (1999).

Cada ítem de esta versión del COPE se califica en una escala tipo Likert de 4 puntos:

- 1 = "nunca hago esto"
- 2 = "a veces hago esto"
- 3 = "generalmente hago esto"
- 4 = "siempre hago esto".

El puntaje de cada estrategia se obtiene mediante la media aritmética de los cuatro ítems que la conforman. Este procedimiento permite identificar qué estrategias son empleadas con mayor o menor frecuencia por los estudiantes, tanto a nivel individual de cada estrategia como agrupadas por dimensión [91-93].

4.3.2. PRUEBA PILOTO:

En el presente estudio, la confiabilidad de los instrumentos fue evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, a partir de una prueba piloto realizada con una muestra de 35 estudiantes de cuarto año de la Facultad de Odontología, quienes presentaban características similares a la muestra definitiva. El cuestionario de Estrés Académico obtuvo un coeficiente de 0.891, mientras que el cuestionario COPE alcanzó un valor de 0.902 (ANEXO 4) lo que indica una alta consistencia interna en ambos casos y, por tanto, una adecuada confiabilidad para fines de investigación [105].

4.3.3. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

- Se tramitaron los documentos correspondientes solicitando la autorización para poder efectuar la investigación. (ANEXO 6)
- La recolección de datos se llevó a cabo de forma presencial aplicando los dos instrumentos: el Cuestionario de Estrés Académico y el Cuestionario de estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE).

- Se solicitó autorización al docente responsable de los estudiantes de quinto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM. En el caso de los estudiantes de sexto año, la aplicación se coordinó previamente con el docente responsable de la III Jornada Intersedes Hospitalarias 2024, realizada en la Facultad de Odontología de la UNMSM.
- Se explicó a los estudiantes participantes sobre la finalidad de la investigación antes de distribuir los cuestionarios y se respondieron todas las preguntas que surgieron para aclarar cualquier duda.
- Se pidió a los estudiantes la firma del consentimiento informado.
- Se realizó la aplicación de los instrumentos para el recojo de la información.

4.4. PROCESAMIENTO DE DATOS Y ANALISIS DE RESULTADOS

Una vez culminado el proceso de recolección de datos y verificada el correcto llenado de los cuestionarios, la información fue codificada y registrada en una base de datos elaborada en Microsoft Excel (versión 2019), con el propósito de organizar y preparar los datos para su posterior análisis estadístico.

El procesamiento de los datos se realizó mediante el software IBM SPSS Statistics, versión 24.0. Se aplicaron técnicas de estadística descriptiva, incluyendo medidas de tendencia central, dispersión y frecuencias. Aunque las variables fueron obtenidas mediante escalas tipo Likert de naturaleza ordinal, fueron tratadas como cuantitativas, lo que permitió calcular medias, rangos y coeficientes de correlación.

La prueba de Kolmogorov-Smirnov fue utilizada para evaluar la normalidad de los datos. Dado que la variable estrés académico no presentó una distribución normal (ANEXO 5), se empleó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para realizar comparaciones entre los puntajes obtenidos por los estudiantes de quinto y sexto año. Asimismo, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, tanto a nivel de dimensiones generales como en estrategias específicas que mostraron mayor o menor uso por parte de los participantes.

Para todos los análisis estadísticos se consideró un nivel de significancia de α = 0,05 y un intervalo de confianza del 95 %.

4.5. PRINCIPIOS ÉTICOS

En la presente investigación, se aplicaron los principios de la Bioética para asegurar que se realice con integridad, respetando plenamente los derechos y la dignidad de todos los participantes, así como protegiendo su bienestar.

Se garantizó la confidencialidad de los datos personales de los participantes para evitar accesos no autorizados, y se preservó el anonimato de estos en la presentación de los resultados. Se adoptaron precauciones adecuadas para minimizar cualquier riesgo potencial para los participantes, en concordancia con el principio hipocrático "Primum non nocere". Además, la investigación se orientó hacia la maximización del bienestar de los participantes y la contribución al avance del conocimiento en el área de estudio. Todos los participantes recibieron un trato justo y respetuoso, se les proporcionó información clara y comprensible sobre el estudio, y se les permitió tomar decisiones informadas sin ninguna forma de presión.

Estos principios éticos están alineados con las directrices establecidas en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial y el Consejo de Organizaciones Internacionales de Ciencias Médicas (CIOMS) [106].

El proyecto fue sometido al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos con número de registro Nº014-CEI-FO-2025, el cual fue aprobado satisfactoriamente. (ANEXO 6).

V. RESULTADOS

El presente estudio analizó la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en una muestra final de 119 estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM.

5.1. Características Demográficas:

En cuanto a la edad de los estudiantes participantes, se observa que la mayoría se encuentra en el rango de 20 a 25 años, con un total de 88 estudiantes, lo que representa el 73,9 % de la muestra. En contraste, un grupo menor de 31 estudiantes, equivalente al 26,1 %, pertenece al rango de 26 a 30 años. Estos resultados reflejan que la población estudiada está conformada principalmente por jóvenes adultos que cursan los últimos años de la carrera de Odontología.

Respecto al sexo, se identificó que 82 estudiantes son de sexo femenino, lo que corresponde al 68,9 % de la muestra, mientras que 37 estudiantes son de sexo masculino, representando el 31,1 %. Esta distribución muestra una clara predominancia femenina en los ciclos finales de la formación odontológica en la UNMSM.

En relación con el año de estudios, se aprecia que 65 estudiantes pertenecen al quinto año, lo que representa el 54,6 % de la muestra total. Por su parte, 54 estudiantes cursan el sexto año académico, equivalente al 45,4 %. Esto evidencia una participación equilibrada entre ambos años, aunque con una ligera mayoría en el quinto año. (Tabla 1)

Tabla 1. ***Características demográficas de los estudiantes de 5to y 6to año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024.***

Características demográficas	N	%
Edad		
De 20 a 25 años	88	73.9
De 26 a 30 años	31	26.1
Total	119	100
Sexo		
Masculino	37	31.1
Femenino	82	68.9
Total	119	100
Año de estudios		
5to	65	54.6
6to	54	45.4

Total	119	100

Fuente: Elaboración propia

5.2. Estrés académico:

En cuanto al nivel de estrés académico en los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología, se observó que la categoría moderada fue la más frecuente en ambos grupos. En quinto año, 29 estudiantes (44,62 %) reportaron estrés moderado, mientras que en sexto año fueron 25 estudiantes (46,30 %). En el caso del estrés leve, se identificaron 14 estudiantes (21,53 %) en quinto año y 12 estudiantes (22,22 %) en sexto año. Finalmente, el nivel severo alcanzó al 33,85 % de los estudiantes de quinto año (22 estudiantes) y al 31,48 % de los de sexto año (17 estudiantes). Los resultados muestran que la mayor parte de la población estudiantil experimenta niveles de estrés que oscilan entre moderado y severo, con una distribución bastante similar en ambos años académicos. Al comparar estadísticamente estos resultados, se evidenció que la mediana de puntajes fue ligeramente mayor en quinto año (Mdn = 58,00; DE = 8,71) en comparación con sexto año (Mdn = 56,50; DE = 11,15). Sin embargo, la prueba U de Mann–Whitney indicó que esta diferencia no fue estadísticamente significativa (U = 1576,00; p = 0,339), esto sugiere que no existen diferencias relevantes en la intensidad del estrés académico entre ambos (Tabla 2)

Tabla 2. ***Nivel de estrés académico de los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024.***

	N 5to	**%** 5to	**N** 6to	**%** 6to
Leve	14	21,53%	12	22,22%
Moderado	29	44,62%	25	46,30%
Severo	22	33,85%	17	31,48%
Total	65	100,0	54	100,0

* Me 58, De 8,7; Me56, De 11,15; prueba U de Mann-Whitney, p>0.339 resultado no significativo
Fuente: Elaboración propia

En relación con el sexo, se encontró que las estudiantes mujeres presentaron una mayor proporción de estrés académico en los niveles moderado y severo. En la categoría moderada, 47 estudiantes de sexo femenino (57,3 %)

reportaron este nivel, en contraste con 19 estudiantes varones (51,4 %) dentro de su grupo. De manera similar, en el nivel severo, 31 mujeres (37,8 %) se ubicaron en esta categoría, frente a 15 varones (40,5 %). Por otro lado, el nivel leve de estrés académico mostró valores porcentuales menores en ambos sexos, con 4 mujeres (4,9 %) y 3 varones (8,1 %), manteniéndose como el nivel menos frecuente.

Estos resultados indican que, descriptivamente, las mujeres tienden a concentrarse ligeramente más en el nivel moderado, mientras que los varones presentan proporciones algo mayores en el nivel severo. No obstante, al realizar la comparación estadística, las diferencias entre ambos sexos no resultaron significativas. La mediana del puntaje de estrés académico en varones fue de 58,00 (DE = 11,81), mientras que en mujeres fue de 57,00 (DE = 9,01). La prueba U de Mann–Whitney arrojó un valor de U = 1478,00, con un nivel de significancia de p = 0,823, lo que indica que no existen diferencias estadísticamente relevantes entre hombres y mujeres. En síntesis, aunque descriptivamente se observan variaciones entre los niveles de estrés por sexo, desde el punto de vista estadístico ambos grupos experimentan el estrés académico con una intensidad semejante. (Tabla 3).

Tabla 3. ***Niveles de estrés académico según el sexo en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024.***

	Masculino		Femenino		
Nivel de Estrés	N	%	N	%	Total
Leve	3	8,1%	4	4,9%	7
Moderado	19	51,4%	47	57,3%	66
Severo	15	40,5%	31	37,8%	46
Total	37	100%	82	100%	119

*Me 58, De 11,81; Md 57, De 9,01 U de Mann-Whitney, p>0.823, resultado no significativo
Fuente: Elaboración propia

5.2. Estrategias de afrontamiento:

Al considerar las tres dimensiones principales de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de quinto y sexto año, se observó que en ambos grupos predominó el afrontamiento centrado en el problema.

En los estudiantes de quinto año, esta dimensión alcanzó una media de 2,71 (DE = 0,48), mientras que en sexto año la media fue ligeramente mayor, con 2,79 (DE = 0,45). Estos valores reflejan una tendencia de los estudiantes a enfrentar activamente las demandas académicas y buscar soluciones prácticas frente a las situaciones estresantes. En segundo lugar, se ubicó el afrontamiento centrado en la emoción, con medias muy similares entre quinto (M = 2,59; DE = 0,52) y sexto año (M = 2,60; DE = 0,46). Esto indica que, además de las acciones orientadas a resolver los problemas, los estudiantes también recurren a estrategias que les permiten manejar y regular sus emociones en el contexto académico. Finalmente, el afrontamiento evitativo fue la dimensión menos empleada, con una media de 2,38 (DE = 0,49) en quinto año y de 2,24 (DE = 0,53) en sexto año. Este resultado muestra una menor inclinación a evitar, posponer o evadir las situaciones estresantes, lo que sugiere que este tipo de afrontamiento no constituye un recurso principal entre los estudiantes evaluados. Considerando estos hallazgos se evidencia que, independientemente del año académico, los estudiantes prefieren estrategias activas y emocionales frente a las exigencias académicas, mientras que las formas de afrontamiento evitativo se utilizan con menor frecuencia. (Tabla 4)

Tabla 4. ***Media y desviación estándar de las dimensiones de afrontamiento según año académico en estudiantes de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024.***

	Año académico			
	5to año		**6to año**	
	M	*DE*	*M*	*DE*
Afrontamiento centrado en problema	2,71	*0,48*	*2,79*	*0,45*
Afrontamiento centrado en emoción	2,59	*0,52*	*2,60*	*0,46*

Afrontamiento evitativo	2,38	*0,49*	*2,24*	*0,53*

Fuente: Elaboración propia

Al analizar de manera detallada las trece estrategias de afrontamiento, se identificó que la más empleada por los estudiantes fue la reevaluación positiva, que alcanzó una media de 2,81 (DE = 0,61) en quinto año y 3,00 (DE = 0,53) en sexto año. Esta estrategia, perteneciente al afrontamiento centrado en la emoción, refleja la tendencia de los estudiantes a reinterpretar las situaciones estresantes de manera constructiva y a extraer aprendizajes de las dificultades.

En segundo lugar, se ubicaron estrategias propias del afrontamiento centrado en el problema. Entre ellas destaca la planificación, con medias de 2,75 (DE = 0,53) en quinto año y 2,87 (DE = 0,55) en sexto año, seguida de la búsqueda de apoyo instrumental, con valores de 2,78 (DE = 0,60) y 2,76 (DE = 0,64), respectivamente. Asimismo, se encontraron valores relativamente altos en el afrontamiento activo (M = 2,64 en quinto año y M = 2,79 en sexto) y en la aceptación (M = 2,71 y M = 2,72), lo que confirma la preferencia por estrategias orientadas a la acción y a la adaptación frente a las demandas académicas.

En contraste, las estrategias asociadas al afrontamiento evitativo mostraron las menores puntuaciones. La desconexión conductual obtuvo una media de 2,10 (DE = 0,65) en quinto año y 1,91 (DE = 0,66) en sexto año, mientras que la negación alcanzó 2,22 (DE = 0,65) y 2,01 (DE = 0,64), respectivamente. Por su parte, el uso de sustancias registró medias moderadamente bajas (2,66 y 2,60), aunque por encima de otras formas de evitación. Finalmente, la religión, considerada dentro del afrontamiento centrado en la emoción, presentó valores intermedios, con 2,34 (DE = 0,86) en quinto año y 2,26 (DE = 0,72) en sexto año.

De forma integral los resultados reflejan que los estudiantes de ambos años académicos tienden a emplear con mayor frecuencia estrategias cognitivas y conductuales de carácter activo como la reevaluación positiva, la planificación y la búsqueda de apoyo, mientras que recurren en menor medida a estrategias de tipo evitativo, que implican la negación o la desconexión del problema. (Tabla 5)

Tabla 5. ***Media y desviación estándar de las 13 estrategias de afrontamiento según el año académico en estudiantes de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024.***

	5to año		6to año	
	M	*DE*	*M*	*DE*
Afrontamiento activo	2,64	*0,57*	*2,79*	*0,48*
Planificación	2,75	*0,53*	*2,87*	*0,55*
Supresión de actividades competidoras	2,67	*0,52*	*2,73*	*0,52*
Búsqueda apoyo instrumental	2,78	*0,60*	*2,76*	*0,64*
Búsqueda apoyo emocional	2,56	*0,72*	*2,59*	*0,64*
Reevaluación positiva	2,81	*0,61*	*3*	*0,53*
Aceptación	2,71	*0,55*	*2,72*	*0,57*
Religión	2,34	*0,86*	*2,26*	*0,72*
Expresión emocional	2,51	*0,62*	*2,44*	*0,65*
Negación	2,22	*0,65*	*2,01*	*0,64*
Desconexión conductual	2,10	*0,65*	*1,91*	*0,66*
Desconexión mental	2,52	*0,62*	*2,44*	*0,69*

Uso de sustancias	2,66	*0,52*	*2,60*	*0,57*

Fuente: Elaboración propia

- **Estrategias de afrontamiento según sexo**

Al comparar las estrategias de afrontamiento empleadas por hombres y mujeres, se observó que en ambos grupos predominan las de carácter activo y cognitivo. En los estudiantes varones, la estrategia más utilizada fue la reevaluación positiva, con una media de 2,97 (DE = 0,57), seguida de la planificación (M = 2,87; DE = 0,60) y de la supresión de actividades competidoras (M = 2,86; DE = 0,54). Estas tres estrategias, vinculadas al afrontamiento centrado en el problema y en la emoción, reflejan una tendencia de los varones a enfrentar las situaciones estresantes mediante la organización y la reinterpretación cognitiva.

En las estudiantes mujeres también se identificaron valores elevados en la reevaluación positiva (M = 2,86; DE = 0,59) y la planificación (M = 2,77; DE = 0,52). Sin embargo, destacó además la búsqueda de apoyo instrumental, con una media de 2,78 (DE = 0,59), lo que evidencia una mayor inclinación a recurrir al soporte social como estrategia de afrontamiento. Asimismo, la aceptación presentó un valor ligeramente más alto en mujeres (M = 2,74; DE = 0,56) en comparación con los hombres (M = 2,67; DE = 0,56), lo que refuerza esta disposición a asumir las circunstancias académicas como parte del proceso formativo.

Por otro lado, las estrategias de carácter evitativo registraron las menores puntuaciones en ambos sexos. La desconexión conductual alcanzó 2,09 (DE = 0,65) en varones y 1,98 (DE = 0,66) en mujeres, mientras que la negación se ubicó en 2,28 (DE = 0,67) y 2,06 (DE = 0,64), respectivamente. En cuanto al recurso religioso, se evidenció un ligero predominio en las mujeres (M = 2,37; DE = 0,78) frente a los hombres (M = 2,16; DE = 0,81). (Tabla 6).

Tabla 6. ***Media y desviación estándar de las 13 estrategias de afrontamiento según sexo en estudiantes de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024.***

	Sexo			
	Masculino		Femenino	
	M	*DE*	*M*	*DE*
Afrontamiento activo	2,79	*0,56*	*2,67*	*0,52*
Planificación	2,87	*0,60*	*2,77*	*0,52*
Supresión de actividades competidoras	2,86	*0,54*	*2,63*	*0,50*
Búsqueda apoyo instrumental	2,75	*0,67*	*2,78*	*0,59*
Búsqueda apoyo emocional	2,42	*0,73*	*2,65*	*0,65*
Reevaluación positiva	2,97	*0,57*	*2,86*	*0,59*
Aceptación	2,67	*0,56*	*2,74*	*0,56*
Religión	2,16	*0,81*	*2,37*	*0,78*
Expresión emocional	2,51	*0,76*	*2,47*	*0,57*
Negación	2,28	*0,67*	*2,06*	*0,64*
Desconexión conductual	2,09	*0,65*	*1,98*	*0,66*
Desconexión mental	2,54	*0,56*	*2,46*	*0,69*
Uso de sustancias	2,70	*0,59*	*2,60*	*0,53*

Fuente: Elaboración propia

5.3. Asociación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento

Con respecto a la relación entre el nivel de estrés académico y las tres dimensiones principales de afrontamiento, la correlación más alta se presentó con el afrontamiento evitativo (rho = –0,51; p < 0,001). (Tabla 7)

Tabla 7. Correlación entre el nivel de estrés académico y las dimensiones de afrontamiento en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024.

	Estrés académico	
	Rho Spearman	*P*
Afrontamiento centrado en problema	-0,38	*0,001*
Afrontamiento centrado en la emoción	-0,46	*0,001*
Afrontamiento evitativo	-0,51	*0,001*

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Al asociar el nivel de estrés académico con las estrategias específicas de afrontamiento, se encontraron correlaciones negativas y estadísticamente significativas en todos los casos. La correlación más fuerte correspondió a la negación (rho = –0,42; p < 0,001), lo que indica que los estudiantes que recurren con mayor frecuencia a esta estrategia reportan menores niveles de estrés percibido, aunque este efecto podría deberse a la evitación o rechazo de la situación estresante más que a su resolución real.

De manera similar, la búsqueda de apoyo instrumental mostró una correlación negativa importante (rho = –0,40; p < 0,001), lo que evidencia que recurrir a la

ayuda práctica de otras personas se asocia con una menor percepción de estrés académico. También la desconexión conductual presentó una correlación

negativa (rho = –0,38; p < 0,001), reflejando que quienes tienden a apartarse o distraerse de las situaciones académicas estresantes reportan niveles más bajos de estrés, aunque de manera poco adaptativa.

En cuanto a las estrategias con correlaciones de menor magnitud, se halló una relación negativa entre el estrés y la religión (rho = –0,29; p < 0,001), la reevaluación positiva (rho = –0,27; p < 0,001) y la planificación (rho = –0,24; p < 0,001). Estos resultados sugieren que, aunque estas estrategias son relevantes en el afrontamiento cotidiano, su asociación estadística con la reducción del estrés académico es más moderada en comparación con las anteriores. (Tabla 8)

Tabla 8. ***Correlación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento más y menos utilizadas en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024***

	Estrés académico	
	Rho Spearman	*P*
Planificación	-0,24	*0,001*
Búsqueda apoyo instrumental	-0,40	*0,001*
Reevaluación positiva	-0,27	*0,001*
Religión	-0,29	*0,001*
Negación	-0,42	*0,001*
Desconexión conductual	-0,38	*0,001*

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

Finalmente, al relacionar el nivel de estrés académico con el puntaje total obtenido en las estrategias de afrontamiento, se encontró una correlación negativa y estadísticamente significativa (rho = –0,513; p < 0,001). Como vemos este resultado indica que, en general, a mayor uso global de estrategias de afrontamiento, menor es el nivel de estrés académico reportado por los estudiantes. (Tabla 9)

Tabla 9. ***Correlación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento totales en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM, 2024***

	Estrés académico	
	Rho Spearman	*P*
Estrategias de Afrontamiento (puntaje total)	-0,513	*0,001*

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia

VI. DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación ponen de manifiesto una relación inversa, de magnitud moderada y significativa entre nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento (rho = –0,513; p < 0,001) en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM. El estrés se relacionó negativamente con el afrontamiento centrado en el problema (rho = –0,38; p < 0,001) y con el afrontamiento centrado en la emoción (rho = –0,46; p < 0,001) y también con el afrontamiento evitativo (rho = –0,51; p < 0,001); por lo tanto, mientras más recurren los estudiantes a estrategias como planificación afrontamiento activo, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo, menor es el estrés que reportan. Este resultado se entiende desde el modelo transaccional de Lazarus y Folkman, que explica cómo la evaluación que hace el estudiante de las demandas y los recursos con que cuenta modulan su respuesta de estrés [70,71].

Nuestros hallazgos son similares a los de González Cabanach et al. [21] quienes muestran que los patrones con mayor afrontamiento activo se asocian a menores respuestas de estrés y con lo descrito por López et al. [28] y Betancourt Gamboa et al. [30] respecto al papel útil de planificación, reevaluación positiva y apoyo instrumental en contextos académicos exigentes. En cambio, difieren de Mezarina et al. [29], quienes vincularon el afrontamiento evitativo con mayor estrés. En nuestra población, algunas estrategias de esta dimensión mostraron relación inversa, lo que puede interpretarse siguiendo el marco teórico citado como regulación emocional momentánea en periodos de alta demanda [70,71,85]. En conjunto, el patrón observado confirma la hipótesis, respaldando que el afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción, y en ciertos casos el evitativo utilizado de forma puntual, contribuyen a reducir el estrés académico en estudiantes de odontología.

Con respecto a la caracterización de la población, el 68.9% fueron mujeres y el 31.1 % varones, este predominio de las mujeres se observa de manera similar en otras investigaciones, con 65,5 % de mujeres en Valdivieso-León et al. [24] y 67,3 % en Rodríguez-Fernández et al. [18], lo que refleja la tendencia de feminización en la formación en ciencias de la salud y, específicamente, en odontología.

En cuanto a la edad, la mayoría se ubicó entre 20 y 25 años (73,9 %), similar a los rangos de edad de la investigación de López et [28], con 71,4 %, un rango de edad esperado para estudiantes que transitan los últimos años del pregrado.

Respecto al año de estudios, en nuestra investigación predominó quinto año (54,6 %), seguido de sexto año (45,4 %); esta distribución es coherente con trabajos que focalizan el análisis en cursos intermedios y avanzados, etapa donde se intensifican las demandas académicas y clínicas (González Cabanach et al. [21]. Por consiguiente, el perfil sociodemográfico de la muestra de la presente investigación concuerda con lo descrito en la literatura y contextualiza nuestros hallazgos ya que se trata de estudiantes en un momento formativo de alta exigencia, en el que resulta especialmente relevante analizar cómo afrontan las demandas académicas y clínicas y cómo eso se relaciona con su nivel de estrés.

En cuanto al nivel de estrés académico, se observó que en los estudiantes de quinto año predominó el moderado (44,62 %), seguido del severo (33,85 %) y del leve (21,53 %); mientras que en sexto año también prevaleció el moderado (46,30 %), seguido del severo (31,48 %) y del leve (22,22 %). La comparación de las medianas entre ambos años no mostró diferencias estadísticamente significativas (U=1576,00; p=0,339). Según sexo, aunque los niveles moderado y severo se concentraron en mayor proporción en mujeres, las medianas no difirieron significativamente entre varones (Mdn = 58; DE=11,81) y mujeres (Mdn = 57; DE=9,01) (U=1478,00; p=0,823). Estos resultados son coherentes con lo reportado por Betancourt Gamboa et al. [30], quienes también hallaron predominio de estrés moderado en estudiantes de primeros años de Estomatología. De forma convergente, Guizar et al. [31] describieron en estudiantes de medicina una mayor carga percibida de estrés con predominio de intensidades intermedias–altas.

En cuanto al sexo, Graves et al. [26] y Salih et al. [32] informaron mayores niveles de estrés en mujeres, patrón que coincide con la mayor frecuencia femenina observada en los niveles moderado y severo de nuestra muestra, aun cuando no se hallaron diferencias significativas en las medianas. En conjunto, los hallazgos confirman que el estrés académico en estudiantes de odontología se concentra principalmente en niveles moderado y severo, sin diferencias significativas por año de estudios ni por sexo en la intensidad central, lo que subraya la necesidad de fortalecer estrategias de afrontamiento y apoyos institucionales en los últimos años de formación.

En relación con las estrategias de afrontamiento más prevalentes, por dimensión se observó que el afrontamiento centrado en el problema presentó las medias más altas (M = 2,71) en quinto año y (M = 2,79) en sexto, seguido del afrontamiento centrado en la emoción (M = 2,59) en quinto año y (M = 2,60) en sexto y, en menor medida, del afrontamiento evitativo (M = 2,38) en quinto año y (M = 2,24) en sexto. A nivel de

estrategias específicas, destacaron Reevaluación positiva (M = 2,81) en quinto año y (M = 3,00) en sexto; Planificación (M = 2,75) en quinto año y (M = 2,87) en sexto; seguidas por Búsqueda de apoyo instrumental (M = 2,78) en quinto año y (M = 2,76) en sexto; Afrontamiento activo (M = 2,64) en quinto año y (M = 2,79) en sexto; en contraste, mostraron promedios menores Negación (M = 2,22) en quinto año y (M = 2,01) en sexto; Desconexión conductual (M = 2,10) en quinto año y (M = 1,91) en sexto.

En lo que respecta al sexo, se evidenció un patrón consistente: en varones predominaron Planificación (M = 2,87) y Supresión de actividades competidoras (M = 2,86), junto con Reevaluación positiva (M = 2,97); mientras que en mujeres fueron más altas Búsqueda de apoyo instrumental (M= 2,78), Planificación (M= 2,77), Reevaluación positiva (M = 2,86) y Aceptación (M= 2,74). Estos hallazgos son congruentes con lo descrito por González Cabanach et al., quienes desde un enfoque de perfiles muestran que el afrontamiento activo se asocia con menores respuestas de estrés [21]; así como con López et al., donde el afrontamiento activo/emocional fue de los más frecuentes [28], y con Mezarina et al., que señalan la Planificación como estrategia predominante a lo largo del semestre [29]. De igual modo, Betancourt Gamboa et al. informaron mayor uso de planificación/ejecución de tareas en estudiantes de primeros años [30], mientras que Valdivieso-León et al. y Gil Álvarez et al. reportaron la presencia simultánea de estrategias funcionales como resolución de problemas y emocionales como expresión/ventilación en población universitaria [24,25]. Estos resultados, al mostrar preferencia por estrategias como la reevaluación positiva y la planificación dentro de un afrontamiento centrado en el problema, concuerdan con los antecedentes y respaldan su función protectora en el contexto formativo odontológico.

En la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento, se observaron correlaciones inversas y estadísticamente significativas con las tres dimensiones: centrado en el problema, centrado en la emoción y evitativo. A nivel de estrategias específicas, destacaron las asociaciones negativas con búsqueda de apoyo instrumental, reevaluación positiva planificación, así como con estrategias evitativas y religión. Estos resultados indican que un mayor uso de afrontamiento se asocia con menor estrés percibido. Este patrón coincide cuando se trata de estrategias adaptativas en estudiantes de ciencias de la salud. López et al., [28] y Betancourt Gamboa et al., [30]. En cambio, las asociaciones inversas observadas para estrategias

evitativas difieren de la evidencia basada en perfiles de afrontamiento, donde configuraciones con componentes pasivos/evitativos suelen vincularse con mayor

respuesta de estrés; mientras que el perfil activo mostró respuestas más bajas que los perfiles con elementos pasivos en González Cabanach et al., [21]. Una explicación posible, según el modelo transaccional y la estructura del COPE, es que en contextos de alta demanda estas estrategias evitativas funcionan como regulación emocional momentánea, atenuando transitoriamente la percepción de estrés. [70,71,85]

En nuestro estudio destacamos como fortalezas el enfoque en estudiantes de quinto y sexto año, el uso de instrumentos validados y un análisis que integra la comparación por año y sexo con la relación entre estrés y afrontamiento tanto a nivel de dimensiones (afrontamiento centrado en el problema, en la emoción y evitativo) como de estrategias específicas. Esto nos permitió analizar los resultados y ver que estos reflejan la complejidad del afrontamiento en un entorno exigente como el odontológico, donde confluyen la práctica clínica, evaluaciones continuas y la transición al ejercicio profesional. Aun así, reconocemos dos limitaciones principales: el diseño transversal, que no permite establecer causalidad, y el trabajo en una sola institución, lo que restringe la generalización. No obstante, los resultados aportan evidencia útil para orientar intervenciones formativas que fortalezcan estrategias de afrontamiento adaptativas y, a futuro, sería valioso evaluar su impacto longitudinal en el desempeño y la salud mental del estudiante.

VII. CONCLUSIONES

- La asociación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la UNMSM fue inversa, de magnitud moderada y estadísticamente significativa (rho = –0,513; p < 0,001).

- El estrés académico se relacionó negativamente con el afrontamiento centrado en el problema (rho = –0,38; p < 0,001), con el afrontamiento centrado en la emoción (rho = –0,46; p < 0,001) y con el afrontamiento evitativo (rho = –0,51; p < 0,001).

- Las características sociodemográficas de la población de estudio muestran un predominio de mujeres (68,9 %), estudiantes entre 20 y 25 años (73,9 %) y de quinto año académico (54,6 %).

- El nivel de estrés académico predominante en ambos años fue el moderado (44,62 % en quinto y 46,30 % en sexto), seguido del severo y en menor proporción del leve, sin diferencias estadísticamente significativas por año de estudios (p = 0,339) ni por sexo (p = 0,823).

- Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la planificación (2,75 y 2,87) la reevaluación positiva (2,81 y 3,00), búsqueda de apoyo instrumental (2,78 y 2,76), y afrontamiento activo (2,64 y 2,79).

- En la comparación por sexo, los varones emplearon con mayor frecuencia la reevaluación positiva (2,97), la planificación (2,87) y la supresión de actividades competidoras (2,86). En las mujeres predominaron la búsqueda de apoyo instrumental (2,78), la planificación (2,77), la reevaluación positiva (2,86) y la aceptación (2,74).

VIII. RECOMENDACIONES

- A los docentes: brindar acompañamiento académico y emocional continuo durante los ciclos clínicos; ofrecer retroalimentación constructiva centrada en el proceso, detectar tempranamente señales de estrés (ausentismo, rumiación, somatizaciones) y promover habilidades de afrontamiento saludables (planificación, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo) para reducir el malestar y mejorar la adaptación al entorno clínico.

- A la Facultad de Odontología (UNMSM): capacitar a los docentes clínicos en el reconocimiento de signos de estrés en los estudiantes, de manera que puedan derivarlos oportunamente a consejería psicológica o programas de bienestar.

- A los estudiantes: fomentar la práctica de estrategias adaptativas como planificación, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo instrumental y emocional, evitando la dependencia de afrontamientos evitativos que, aunque útiles de forma transitoria, no resuelven el problema de fondo.

- A futuras investigaciones: incorporar un diseño longitudinal que permita analizar la evolución del estrés y del afrontamiento a lo largo de la carrera, incorporando variables de personalidad como posibles moderadoras, así como ampliar la muestra a otras facultades para mejorar la validez externa de los resultados.

- A la comunidad académica: promover programas de prevención y manejo del estrés en estudiantes de ciencias de la salud, con énfasis en técnicas de afrontamiento activo, habilidades socioemocionales y fortalecimiento de redes de apoyo institucional.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sikka N, Bala S, Kumar V, Juneja R. Effect of dental environment stressors and coping mechanisms on perceived stress in postgraduate dental students. *Int J Clin Pediatr Dent.* 2021 Sep-Oct;14(5):681–8. doi:10.5005/jp-journals-100052005

2. Atif S, Mustafa N, Ghafoor S. Perceived stress and coping strategies used by undergraduate dental students: an observational study. *PLOS ONE.* 2025 Jan 27;20(1):e0318152. doi:10.1371/journal.pone.0318152

3. Alhajj MN, Khader Y, Murad AH, Celebic A, Halboub E, Márquez JR, et al. Perceived sources of stress amongst dental students: a multicountry study. *Eur J Dent Educ.* 2018 Nov;22(4):258–71. doi:10.1111/eje.12350

4. Hill CM, Moore E, Randall CL, Chi DL. Dental trainees' mental health changes, sources of stress, coping strategies, and suggestions for mental health improvement 1 year into the pandemic. *J Dent Educ.* 2023 Jan;87(1):101–9. doi:10.1002/jdd.13099

5. Ramachandran S, Soheilipour S, Ford NL, Brondani MA. Exploring stressors and coping strategies among dental students during COVID-19 pandemic in British Columbia. *J Dent Educ.* 2023 Oct;87(10):1427–36. doi:10.1002/jdd.13312

6. Crego A, Carrillo-Diaz M, Armfield JM, Romero M. Stress and academic performance in dental students: the role of coping strategies and examinationrelated self-efficacy. *J Dent Educ.* 2016 Feb;80(2):165–72. doi:10.1002/j.00220337.2016.80.2.tb06072.x

7. Evaristo-Chiyong T, Chein-Villacampa S. Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. *Odontol Sanmarquina.* 2015 Oct;18(1):23. doi:10.15381/os.v18i1.11336

8. Hj Ramli NH, Alavi M, Mehrinezhad SA, Ahmadi A. Academic stress and selfregulation among university students in Malaysia: mediator role of mindfulness. *Behav Sci (Basel)*. 2018;8(1):12. doi: 10.3390/bs8010012.

9. Silva Ramos MF, López Cocotle JJ, Sánchez de la Cruz O, González Angulo P. Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería [Internet]. 2019 [citado 2024 ene 17]; Disponible en: http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/100448

10. Castillo-Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investig Educ Médica.* 2016;5(20):230-237. doi: 10.1016/j.riem.2016.03.001

11. Castro-Rodríguez Y. Indicadores bibliométricos de las tesis sustentadas por estudiantes de Odontología, Perú. *EDUMECENTRO*. 2018 oct-dic;10(4):1-19. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077287420180004000001

12. Córdova Sotomayor DA, Santa Maria Carlos FB. Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Rev Estomatol Hered*. 2018 oct-dic;28(4):252-258. doi:10.20453/reh.v28i4.3429
13. Pulido-Criollo F, Cueto-Escobedo J, Guillén-Ruiz G. Stress in Nursing University Students and Mental Health. En: *Health and Academic Achievement* [Internet]. IntechOpen; 2018 sept 19. doi:10.5772/intechopen.72993
14. Pérez Díaz F, Cartes-Velásquez R. Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional. *EDUMECENTRO*. 2015 abr-jun;7(2):179–190. Disponible en: https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/570
15. Carbajal Ccoyllo L. Relación entre la inteligencia emocional y el nivel de estrés académico en los alumnos del quinto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2023 [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023 [citado 17 de enero de 2024]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12672/20600
16. Angel-Lainez JL, Muentes-Loor AD, Choez-Magallanes J, Valero-Cedeño NJ. Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Polo del Conocimiento*. 2020;5(6):750–761. doi:10.23857/pc.v5i6.1994
17. Escobar Zurita ER, Soria De Mesa BW, López Proaño GF, Peñafiel Salazar D de los A. Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuad Educ Desarro* [Internet]. 2018 ago [citado 17 de enero de 2024]. Disponible en: https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html
18. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja C, Morales-Urzúa M, Parra-Flores J, et al. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*. 2020 oct-dic;12(4):1-16. Disponible en: https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1595
19. Montalvo Prieto A, Simancas Pallares MÁ. Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*. 2019 jul-sep;27(3):655-674. doi:10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586
20. Morales Rodríguez FM. Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol*. 2018 abrjun;2(1):289-294. doi:10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228
21. González Cabanach R, Souto-Gestal A, González-Doniz L, Franco Taboada V. Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev Investig Educ*. junio de 2018;36(2):421-33. doi:10.6018/rie.36.2.290901.
22. Piergiovanni LF, Depaula PD. Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*. 2018 abr-jun;12(1):17–23. doi:10.22235/cp.v12i1.1591.
23. Martínez IM, Meneghel I, Peñalver J. ¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico? *Rev Psicodidáct*. 2019 jul-ago;24(2):111–119. Disponible en: https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/view/21891

24. Valdivieso-León L, Lucas Mangas S, Tous-Pallarés J, Espinoza-Díaz IM. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*. 2020 may-jun;23(2):165–186. doi:10.5944/educxx1.25651.

25. Gil Álvarez JA, Fernández Becerra CO. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*. 2021 ene-mar;13(1):16–31. Disponible en: https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1632

26. Graves BS, Hall ME, Dias-Karch C, Haischer MH, Apter C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*. 2021 ago;16(8):e0255634. doi:10.1371/journal.pone.0255634.

27. Lavoie-Tremblay M, Sanzone L, Aubé T, Paquet M. Sources of Stress and Coping Strategies Among Undergraduate Nursing Students Across All Years. *Can J Nurs Res*. 2022 sep;54(3):261–271. doi:10.1177/08445621211028076.

28. López YCV, Patrón RAM, Valenzuela SEC, Pedroza RIH, Quintero IDE, Zavala MOQ. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enferm Glob*. 2022 ene-mar;21(1):248–270. doi:10.6018/eglobal.441711.

29. Mezarina J, Salcedo G, Ortiz M. Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Rev Odontológica Basadrina*. 2022 nov;6(2):25–31. doi:10.33326/26644649.2022.6.2.1574.

30. Betancourt Gamboa K, Betancourt Valladares M, Colunga Santos S, Brunet Bernal G. Academic stress coping in Dentistry degree. *Humanidades Médicas* [Internet]. 2023 abr [citado 15 mar 2024];23(1):e2412. Disponible en: https://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v23n1/1727-8120-hmc-23-01-e2412.pdf

31. Guízar Sánchez DP, Sampieri Cabrera R, Inclán Rubio V, Muñoz Comonfort A. Perceived academic stress in Mexican medical students. The role of sex, emotional distress, burnout, academic-social support, current abuse experiences, and coping strategies. *Salud Ment*. 2023 jun;46(3):155–163. doi:10.17711/SM.0185-3325.2023.020.

32. Salih S, Mahmoud SS, Abudeyah MA, Albeladi FI, Mohsen WM, Hayyan AI, et al. Stressors and coping strategies among medical students in Jazan, Saudi Arabia: A cross-sectional study. *J Fam Med Prim Care*. 2023 sep;12(9):2075. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_545_23.

33. Tirado-Amador LR, Morales-Vega JJ, Vargas-Quiroga ED, Arce-Vanegas JA. Estrés académico autopercibido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia. *Univ Salud*. 2023 feb;25(1):C1–C7. doi:10.22267/rus.232501.294..

34. Espinoza Ortíz AA, Pernas Álvarez IA, González Maldonado R de L. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*. 2018 dic;18(3):697–717. Disponible en:

https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727812020180003006 97

35. Alarcón MEB. *Estrés y burnout: enfermedades en la vida actual*. Palibrio; 2018. 236 p. ISBN: 9781506525532. Disponible en: https://books.google.com.pe/books/about/Estr%C3%A9s_Y_Burnout_Enfermed ades_En_La_Vid.html?hl=es&id=rOBiDwAAQBAJ

36. Gutiérrez Huby AM, Amador Murguía ME. Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*. 2016 jul;24(45):23–28. Disponible en: https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457

37. Barraza Macías A, González García LA, Garza Madero A, Cázares de León F. El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*. 2019;6(1):12–26. Disponible en: https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236

38. Chávez Parillo JR, Peralta Gómez RY. Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*. 2019;25(Extra 1):384–399. doi:10.31876/rcs.v25i1.29629.

39. Vidal Conti J, Muntaner Mas A, Palou Sampol P. Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos. Revista de Educación*. 2018;22:181–195. doi:10.18172/con.3369.

40. López-Naranjo F, Córdova-Moreno R, Heyerdahl-Viau I. Brief review of pathophysiological disorders as consequence of psychological stress. *Interacciones*. 2023;9:e327. doi:10.24016/2023.v9.327.

41. Crosswell AD, Lockwood KG. Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychol Open*. 2020 Jul 8;7(2):2055102920933072. doi:10.1177/2055102920933072.

42. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Ayers D. Physiology, Stress Reaction. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 [cited 2024 Apr 23]. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/

43. Kinlein SA, Phillips DJ, Keller CR, Karatsoreos IN. Role of corticosterone in altered neurobehavioral responses to acute stress in a model of compromised hypothalamic-pituitary-adrenal axis function. *Psychoneuroendocrinology*. 2019 Apr;102:248–55. doi:10.1016/j.psyneuen.2018.12.010.

44. Thiel KJ, Dretsch MN. The Basics of the Stress Response: A Historical Context and Introduction. In: *The Handbook of Stress* [Internet]. John Wiley & Sons, Ltd; 2011 [cited 2024 Apr 30]. p. 1–28. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781118083222.ch1

45. Zefferino R, Di Gioia S, Conese M. Molecular links between endocrine, nervous and immune system during chronic stress. *Brain and Behavior*. 2021;11(2):e01960. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33295155/

46. Brandner S, Schröter S, Çalışkan G, Salar S, Kobow K, Coras R, et al. Glucocorticoid modulation of synaptic plasticity in the human temporal cortex of epilepsy patients: Does chronic stress contribute to memory impairment? *Epilepsia*. 2022;63(1):209–21. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34687218/

47. Ye Z, Liu G, Guo J, Su Z. Hypothalamic endoplasmic reticulum stress as a key mediator of obesity-induced leptin resistance. *Obesity Reviews*. 2018;19(6):770–85. doi:10.1111/obr.12673.

48. Flores-Kanter PE, Moretti L, Medrano LA. A narrative review of emotion regulation process in stress and recovery phases. *Heliyon*. 2021 Jun;7(6):e07218. doi:10.1016/j.heliyon.2021.e07218.

49. Zapico MG, Quiroga SR, Palacio MM, Zapico MG, Corvalan JEL. Análisis exploratorio del estrés académico estudiantil en el marco del covid-19 en territorio de San Luis, Argentina. *Contextos de Educación*. 2021 Nov 25;31:20–32. Disponible en: https://www2.hum.unrc.edu.ar/ojs/index.php/contextos/article/view/1356

50. Lu S, Wei F, Li G. The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*. 2021 Jun;5(6):76–85. doi:10.15698/cst2021.06.250.

51. Wu Y, Zhou L, Zhang X, Yang X, Niedermann G, Xue J. Psychological distress and eustress in cancer and cancer treatment: Advances and perspectives. *Sci Adv*. 2022 Nov 25;8(47):eabq7982. doi:10.1126/sciadv.abq7982.

52. Reddy KJ, Menon KR, Thattil A. Academic stress and its sources among university students. *Biomed Pharmacol J*. 2018 Mar 25;11(1):531–7. doi:10.13005/bpj/1404.

53. Deng Y, Cherian J, Khan NUN, Kumari K, Sial MS, Comite U, et al. Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. Front Psychiatry. 2022 Jun 16;13:869337. doi:10.3389/fpsyt.2022.869337.

54. Jackson J, Almos H, Karibian N, Lieb C, Butts-Wilmsmeyer C, Aranda ML. Identifying factors that influence student perceptions of stress in biology courses with online learning modalities. *J Microbiol Biol Educ*. 2022 Apr 7;23(1):e0023321. doi:10.1128/jmbe.00233-21.

55. Kilic R, Nasello JA, Melchior V, Triffaux JM. Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors. *Public Health*. 2021 Sep;198:187-95. doi:10.1016/j.puhe.2021.07.025.

56. Karaman MA, Lerma E, Vela JC, Watson JC. Predictors of academic stress among college students. *J Coll Couns*. 2019;22(1):41–55. doi:10.1002/jocc.12113.

57. Oliveira ESD, Silva AFRD, Silva KCBD, Moura TVC, Araújo ALD, Silva ARVD. Stress and health risk behaviors among university students. *Rev Bras Enferm*. 2020;73(1):e20180035. doi:10.1590/0034-7167-2018-0035.

58. Choi J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*. 2020 Apr 27;12(5):1241. doi:10.3390/nu12051241.

59. Marendić M, Aranza D, Aranza I, Vladislavić S, Kolčić I. Differences between health and non-health science students in lifestyle habits, perceived stress and psychological well-being: a cross-sectional study. *Nutrients*. 2024 Feb 23;16(5):620. doi:10.3390/nu16050620.

60. Agorastos A, Chrousos GP. The neuroendocrinology of stress: the stress-related continuum of chronic disease development. *Mol Psychiatry*. 2022 Jan;27(1):502513. doi:10.1038/s41380-021-01224-9.

61. Lemos LR, Gregório CL de S, Silva KCA da. A eficiência da auriculoterapia no tratamento de estresse. *Braz J Health Rev*. 2019 Nov 14;2(6):5108–23. doi:10.34119/bjhrv2n6-018.

62. Asian Canchis HE, Ramirez Linares SR, Reyes Cabrera NA, Navarro Depaz CE, et al. Tratamiento del estrés estudiantil universitario mediante la danza. *Dilemas Contemp Educ Política Valores* [Internet]. 2021 Ago;8(3). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-78902021000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es

63. Guimarães S, Galli L, Nunes J. Efeitos da meditação no tratamento do estresse e da ansiedade / Effects of meditation on the treatment of stress and anxiety. *Psicol Saúde Doenças*. 2021 Jul 19;22(2):590–602. doi:10.15309/21psd220223.

64. Barraza Macías A. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. *Psicología Científica*. 2007;9(10):89–93. Disponible en: https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico

65. Manrique Millones D, Millones Rivalles R, Manrique Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian undergraduate sample. *Ansiedad y Estrés*. 2019;25(1):28–34. doi:10.1016/j.anyes.2019.03.001.

66. Lovibond SH, Lovibond PF. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21, DASS-42).* 2ª ed. Sydney: Psychology Foundation; 1995. doi:10.1037/t01004-000

67. Torres Vallejos IK. Nivel de estrés académico en los internos de Estomatología de la Universidad Señor de Sipán 2016-I [Internet]. Universidad Señor de Sipán; 2016. Disponible en: http://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4615

68. Maresca G, Corallo F, Catanese G, Formica C, Lo Buono V. Coping strategies of healthcare professionals with burnout syndrome: a systematic review. *Medicina (Mex)*. 2022 Feb 21;58(2):327. doi:10.3390/medicina58020327.

69. Aurich Guerrero FI. Estrategias de afrontamiento en universitarios que trabajan de universidades privadas de Lima Metropolitana [Internet]. Universidad San Ignacio de Loyola; 2020. Disponible en: https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/0ad6ffb27bf54c9a8271ffa40ac6df83

70. Lazarus RS, Folkman S. Cognitive theories of stress and the issue of circularity. En: Appley MH, Trumbull R, eds. *Dynamics of Stress: Physiological,*

Psychological and Social Perspectives [Internet]. Boston, MA: Springer US; 1986. p. 63–80. doi:10.1007/978-1-4684-5122-1_4.

71. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. Reimpresión. New York, NY: Springer Publishing Company; 1984. 456 p. ISBN: 9780826141927. Disponible en: https://books.google.es/books?id=i-ySQQuUpr8C&hl=es&source=gbs_navlinks_s

72. Piergiovanni LF, Depaula PD. Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Rev Mex Investig Educ*. 2018 Jun;23(77):413–32. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662018000200413&script=sci_arttext

73. Loureiro F, Peças D, Neves AC, Antunes AV. Coping strategies and social support in nursing students during clinical practice: A scoping review. *Nurs Open*. 2024 Feb;11(2):e2112. doi:10.1002/nop2.2112.

74. Gurvich C, Thomas N, Thomas EH, Hudaib AR, Sood L, Fabiatos K, et al. Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *Int J Soc Psychiatry*. 2021 Aug 1;67(5):540–9. doi:10.1177/0020764020961790.

75. Morales FM. Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *Eur J Educ Psychol*. 2020 Dic;13(2):187–200. doi:10.30552/ejep.v13i2.360.

76. Astorga MCM, Finez-Silva MJ, Anjos EM dos, Pérez-Lancho MC, Urchaga-Litago JD, Vallejo-Pérez G. Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Rev INFAD Psicol Int J Dev Educ Psychol*. 2019 Ago 31;4(1):183–90. Disponible en: https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1542

77. Stephenson E, DeLongis A. Coping Strategies. En: *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* [Internet]. John Wiley & Sons, Ltd; 2020 [citado 28 de mayo de 2024]. p. 55–60. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/9781119057840.ch50

78. Orlandini A. *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. La Ciencia para Todos. Ciudad de publicación: Fondo de Cultura Económica; 2012. 220 p. ISBN: 6071611776, 9786071611772. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=d8KuiJAOXIC

79. Biggs A, Brough P, Drummond S. Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. En: Cooper CL, Quick JC, editores. *The Handbook of Stress and Health* [Internet]. 1.ª ed. Wiley; 2017 [citado 29 de mayo de 2024]. p. 349–64. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9781118993811.ch21

80. Lazarus RS, Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *Eur J Personal*. 1987 Sep;1(3):141–69. doi: 10.1002/per.2410010304

81. Stanisławski K. The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Front Psychol*. 2019 Apr 16;10:694. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00694.
82. Obbarius N, Fischer F, Liegl G, Obbarius A, Rose M. A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Front Psychol*. 2021 Mar 5;12:584333. doi: 10.3389/fpsyg.2021.584333.

83. Gaona Pastor G, Ruiz Rey MF. Las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos que estudian y trabajan en Lima Metropolitana [Internet]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2020 [citado 31 de mayo de 2024]. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/650452

84. Ormeño Tambini AP. Modos de afrontamiento al estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de Psicología de Ica, 2021 [Internet]. Ica: Universidad Continental; 2021 [citado 31 de mayo de 2024]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/10078

85. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*. 1989 Feb;56(2):267–83. doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267.

86. Mora-Grimón AI, Martín-Pinillos Gallego C, Cruz-Santana V, Castañeda-García PJ. Análisis de afrontamiento, sensibilidad de procesamiento sensorial (SPS) y resiliencia en alumnado universitario, en el segundo año de la Covid-19. *Rev Iberoam Psicol*. 2023 Sep 8;16(2):57–68. doi: 10.33881/2027-1786.rip.16206.

87. Suriá Martínez R, Ortigosa Quiles JM. Perfiles de estilos de afrontamiento y relación con el rendimiento académico de estudiantes universitarios con discapacidad. *Behav Psychol Conduct*. 2022 Dec 15;30(3):727–42. doi: 10.51668/bp.8322308s.

88. Ramos JM, Sánchez A, Doll A. Personalidad, afecto y estilo de afrontamiento: interacciones en trastorno de personalidad grave. *Behav Psychol Conduct*. 2021 Dec 1;29(3):699–719. doi: 10.51668/bp.8321311s.

89. Zeladita-Huamán JA, Flores-Rodríguez CC, Zegarra-Chapoñán R, Carpio-Borja SJ, Franco-Chalco E, Vivas-Durand TDJ, Castillo-Parra H, Alvarado-Rivadeneyra SH, Mariñas-Acevedo O. Psychometric Evaluation of the BriefCOPE Inventory and Exploration of Factors Associated with Perceived Stress among Peruvian Nurses. *Healthcare (Basel)*. 2024;12(17):1729. doi: 10.3390/healthcare12171729.

90. Quansah F, Ankomah F, Hagan JE Jr, Srem-Sai M, Frimpong JB, Sambah F, et al. Development and Validation of an Inventory for Stressful Situations in University Students Involving Coping Mechanisms: An Interesting Cultural Mix in Ghana. *Psych*. 2022;4(2):173–86. doi: 10.3390/psych4020015.
91. Casuso M. Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios [Tesis de licenciatura]. Lima (PE): Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología; 1996.

92. Cassaretto M, Chau Pérez-Araníbar C. Afrontamiento al estrés: adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Rev Iberoam Diagnóstico Eval Psicológica*. 2016;2(42):95-109.
93. Chau E. Adaptación del cuestionario COPE al contexto peruano [Tesis de licenciatura]. Lima (PE): Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Facultad de Psicología; 1999.

94. Gardani M, Bradford DRR, Russell K, Allan S, Beattie L, Ellis JG, et al. A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Med Rev*. 2022 Feb 1;61:101565. doi:10.1016/j.smrv.2021.101565.

95. Gbessemehlan A, Rafiou Taffa R, Galera C, Guerchet M, Adoukonou T. Prevalence and correlates of depressive symptoms among undergraduate health science students at the University of Parakou, Benin. *J Epidemiol Popul Health.* 2024 Aug 1;72(4):202525. doi:10.1016/j.jeph.2024.202525.

96. Legislación. Colegio Odontológico del Perú [Internet]. [citado 2 de junio de 2024]. Disponible en: https://www.cop.org.pe/legislacion

97. Escuela Profesional – Facultad de Odontología. Universidad Nacional Mayor de San Marcos [Internet]. [citado 2 de junio de 2024]. Disponible en: https://odontologia.unmsm.edu.pe/escuelaprofesional/

98. Stormon N, Sexton C, Ford PJ, Eley DS. Understanding the well-being of dentistry students. *Eur J Dent Educ*. 2022 Feb;26(1):1-10. doi:10.1111/eje.12666.

99. Aleksejūnienė J, Načaitė M, Pūrienė A, Bachanek T, Chałas R. Self-perceptions about the profession of dentistry—comparisons between Lithuanian and Polish University graduating students. *Eur J Dent Educ*. 2019;23(4):431-6. doi:10.1111/eje.12449.

100. Koppenborg KA, Garnefski N, Kraaij V, Ly V. Academic stress, mindfulnessrelated skills and mental health in international university students. *J Am Coll Health*. 2024 Apr;72(3):787-95. doi:10.1080/07448481.2022.2057193.

101. Godoy LD, Rossignoli MT, Delfino-Pereira P, Garcia-Cairasco N, de Lima Umeoka EH. A comprehensive overview on stress neurobiology: basic concepts and clinical implications. *Front Behav Neurosci*. 2018 Jul 3;12:127. doi:10.3389/fnbeh.2018.00127.

102. Barbayannis G, Bandari M, Zheng X, Baquerizo H, Pecor KW, Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Front Psychol*. 2022 May 23;13:886344. doi:10.3389/fpsyg.2022.886344.

103. Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Al Amri M, Fronda DC, Obeidat AA. An integrative review on coping skills in nursing students: implications for policymaking. *Int Nurs Rev*. 2018 Jun;65(2):279-91. doi:10.1111/inr.12393.
104. Peña-Paredes E, Bernal Mendoza LI, Pérez Cabañas R, Reyna Ávila L, García Sales KG. Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investig Rev Científica Enferm*.

2018;(92):1. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759

105. Taber KS. The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Res Sci Educ*. 2018;48(6):1273–96. doi:10.1007/s11165-016-9602-2.

106. Piscoya-Arbañil JA. Principios éticos en la investigación biomédica. *Rev Soc Peru Med Interna*. 2018;31(4):159–64. Disponible en: https://revistamedicinainterna.net/index.php/spmi/article/view/10

107. Ramírez AAV, Orellana LMG, Tapia RC, Teves RV, Tisoc JH. Métodos de investigación científica [Internet]. 1.ª ed. Lima (PE): Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú; 2023 [citado 26 de enero de 2024]. Disponible en: https://editorial.inudi.edu.pe/index.php/editorialinudi/catalog/book/105

108. Skinner EA, Edge K, Altman J, Sherwood H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol Bull.* 2003;129(2):216-269. Doi: 10.1037/0033-2909.129.2.216

X. ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

<table>
<tr><th>Problema general</th><th>Objetivo general</th><th>Objetivos específicos</th></tr>
<tr><td>¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2024?</td><td>Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2024.</td><td>Evaluar el nivel de estrés académico de los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Determinar las estrategias de afrontamiento más prevalentes de los estudiantes de quinto y sexto año de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Establecer la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.</td></tr>
<tr><th>Hipótesis</th><th>Variables</th><th></th></tr>
<tr><td>H1: Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de odontología de la UNMSM.

Ho: No existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la facultad de odontología de la UNMSM.</td><td><u>Dependiente:</u>

Estrés académico

<u>Independiente:</u>

Estrategias de Afrontamiento.

<u>Covariables</u>:

Edad
Sexo
Año académico.</td><td></td></tr>
<tr><th colspan="3">Instrumento de recolección de datos</th></tr>
<tr><td colspan="3">Tipo de investigación: Cuantitativa, descriptiva y correlacional.
Diseño de investigación: Observacional – Transversal.
Población: 159 estudiantes matriculados en 5.º y 6.º año de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
Muestra: 119 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.
Técnica: Encuesta. Instrumentos:

• Cuestionario de estrés académico adaptado de Torres Vallejos (2016) – 20 ítems tipo Likert.
• Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE) adaptado de Casuso (1996) y Chau (1999) – 52 ítems tipo Likert.

Método: Enfoque cuantitativo. Se aplicó estadística descriptiva (medias, desviación estándar, frecuencias) e inferencial (correlación de Spearman, U de Mann-Whitney).</td></tr>
</table>

ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO

"RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS EN EL AÑO 2024"

Estimado participante, a continuación, se le brinda el Consentimiento Informado por favor léalo cuidadosamente antes de decidir su participación con total libertar sin ser coaccionado o influenciado en el presente estudio.

Lo invitamos a participar del presente trabajo de investigación el cual tiene como finalidad determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento usadas en estudiantes de 5to y 6to año de la facultad de odontología de la UNMSM en el año 2024.

La participación es voluntaria y consiste en responder las preguntas de dos cuestionarios utilizados en esta investigación. En el primero, sobre estrés académico, se debe indicar el nivel de acuerdo con cada afirmación según cómo percibes, piensas, sientes o actúas en la mayoría de las ocasiones. Este cuestionario tiene 20 preguntas y usa una escala de Likert de 1 a 4, donde 1 significa "nada de estrés", el puntaje 2 indica "algo de estrés", el puntaje 3 indica "regular estrés" 4 "mucho estrés". Los puntajes se suman para clasificar el estrés en cuatro categorías: severo (61-80), moderado (41-60), leve (21-40) y normal (0-20).

El segundo cuestionario, el "COPE") adaptado de Casuso (1996) y Chau (1999), mide el afrontamiento ante el estrés con 52 ítems evaluados también en una escala de Likert de 1 a 4. Un puntaje de 1 significa "nunca hago esto", un puntaje de 2 indica "a veces hago esto", un puntaje de 3 indica "generalmente hago esto" 4 "siempre hago esto". Cada estrategia se puntúa promediando los cuatro ítems que la integran, lo que posibilita determinar cuáles son las más y las menos utilizadas por los estudiantes, tanto de forma específica como al reunirse dentro de su dimensión.

Con su participación, permitirá que podamos determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento además de poder identificar las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes y la manera de afrontar situaciones difíciles en su práctica odontológica en estudiantes que están a punto de egresar y ejercer la odontología de manera profesional, además de poder identificar el nivel de estrés académico que estos presentan, el beneficio de esta investigación también será tener un mayor conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento y como poder emplear dichas estrategias para poder reducir o sobrellevar de mejor manera el estrés de los estudiantes ya que actualmente a nivel social vemos muchas deficiencias en la salud mental.

La presente investigación no representa ningún riesgo para el **participante.**

La presente investigación no implica costos o incentivos para el participante.

Toda opinión o información que Ud. entregue será tratada confidencialmente. Su identidad no será revelada. Al presentar los resultados de esta investigación no serán utilizados sus

datos, o respuestas que permitan individualizarlo. La información será resguardada en un archivo digital protegido con contraseña y sólo será usada para la presente investigación.

Su participación es completamente voluntaria. Se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente sin que ello le ocasione perjuicio alguno. Para ello ante cualquier duda o inquietud puede contactarse con el investigador responsable:
Email: Celular:
(Para preguntas sobre sus derechos como voluntarios, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados) puede contactarse con:
Presidente del Comité de Ética: Dr. Fernando Alfonso Ortiz Culca
Dirección: German Amezaga s/n. Lima. Facultad de Odontología UNMSM Correo electrónico: comitedeetica.fo@unmsm.edu.pe

- Declaración de Consentimiento

Declaro que tuve tiempo y oportunidad de hacer preguntas, las cuales fueron respondidas a satisfacción, que no he sido coaccionado, ni influido indebidamente a participar o continuar participando en el estudio y que finalmente acepto voluntariamente participar en el estudio.

Nombres y apellidos del participante: Lugar y fecha:

_____

FIRMA
(todo escrito con puño y letra del voluntario)

Nombres y apellidos de persona a cargo l
Del proceso de consentimiento: Lugar y fecha:

_____
FIRMA

Del proceso de consentimiento, certifico que he recibido una copia del Consentimiento informado

_____
FIRMA DEL PARTICIPANTE

ANEXO 3: INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Fecha: *DNI N°*

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)

FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

ENCUESTA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

"Relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en el año 2024".

- **Datos Generales**
  - **Edad:**
  - **Sexo:** **Femenino ( )** **Masculino ()**
  - **Año de estudio:**

- **Presentación**

  El objetivo de esta investigación es evaluar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to y 6to año de estudio. Para ello, debes indicar en el siguiente cuestionario hasta qué punto consideras que cada afirmación es cierta cuando te encuentras en estas situaciones, basándote en cómo sueles percibir, pensar, sentir o actuar en la mayoría de las ocasiones. Si alguna pregunta no se aplica a ti, responde en función de cómo percibirías, sentirías, pensarías o actuarías si te encontrases en esa situación, la encuesta es completamente anónima, recuerda que aquí no existen respuestas correctas o equivocadas. Marca con una (X) únicamente una opción de respuesta por pregunta.

- **Cuestionarios**
- ○ **Cuestionario estrés académico.**

NADA DE ESTRÉS	1
ALGO DE ESTRÉS	2
REGULAR ESTRÉS	3
MUCHO ESTRÉS	4

Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4
1	¿Los seminarios asignados en el ciclo te estresan?				
2	¿Te preocupa mantener tú promedio ponderado?				
3	¿Los pacientes llegan tarde o faltan a sus citas?				
4	¿Te incomoda el ambiente creado por los docentes en clínica?				
5	¿Te parece difícil aprender las habilidades manuales de precisión requeridas en el trabajo clínico?				
6	¿Existe dificultad en aprender los protocolos clínicos de acuerdo a los tratamientos?				
7	¿Crees que el número de docentes por curso son adecuados en clínica?				
8	¿Te preocupa convertirte en un Cirujano Dentista exitoso?				
9	¿Te preocupa la falta de tiempo para terminar el récord clínico?				
10	¿El cumplimiento de las reglas de la clínica te estresa?				
11	¿Te preocupa cumplir los requisitos de titulación?				

12	¿La responsabilidad autofinanciada de materiales, instrumental y laboratorio te estresan?				
13	¿Sientes discriminación, debido al racismo por parte del docente?				
14	¿La falta de comunicación o cooperación de los pacientes te estresa?				
15	¿Consideras falta de tiempo para el descanso después de los tratamientos?				
16	¿Sientes temor a reprobar el ciclo?				
17	¿Te estresa el descuido en la vida personal?				
18	¿Tienes miedo de tratar con pacientes que no declaran la existencia de una enfermedad contagiosa?				
19	¿El obtener libros en biblioteca te estresa?				
20	¿La irresponsabilidad del laboratorio dental te estresa?				

- **Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE)**

NUNCA	AVECES	GENERALMENTE	SIEMPRE
1	2	3	4

Nº	FRASES	1	2	3	4
1	Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema.				
2	Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.				
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema				

4	Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo				
5	Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron				
6	Hablo de mis sentimientos con alguien				
7	Busco el lado bueno en lo que está sucediendo				
8	Aprendo a vivir con los problemas.				
9	Le pido a Dios que me ayude.				
10	Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones				
11	Me rehúso a creer que eso ha sucedido				

12	Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero				
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante				
14	Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema.				
15	Hago un plan de acción				
16	Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.				
17	No hago nada hasta que la situación lo permita.				
18	Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer				
19	Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes				
20	Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo				

21	Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado				
22	Pongo mi confianza en Dios.				
23	Dejo salir mis sentimientos				
24	Me hago la idea de que nada ha ocurrido				
25	Dejo de intentar alcanzar mi meta				
26	Voy al cine o veo TV para no pensar tanto en los problemas.				
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse para solucionar los problemas.				

28	Pienso bien que cosas tengo que hacer para solucionar los problemas.				
29	No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades				
30	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar rápidamente sin pensar.				
31	Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.				
32	Hablo con alguien sobre cómo me siento				
33	Aprendo algo de la experiencia				
34	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				
35	Intento encontrar consuelo en mi religión				
36	Siento que me altero mucho y que expreso demasiado todo lo que siento.				

37	Hago como si no hubiera ocurrido ningún problema.				
38	Reconozco que ya no puedo con los problemas y ya no trato de resolverlos.				
39	Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema.				
40	Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema				
41	Pienso como puedo manejar mejor los problemas.				
42	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para arreglar los problemas				
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44	Hablo con quien pueda hacer algo concreto sobre los problemas.				
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien				
46	Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar				
47	Acepto la realidad de lo sucedido				
48	Rezo más que de costumbre.				
49	Me molesto y soy consciente de ello				
50	Me digo a mí mismo (a) "esto no es real".				
51	Disminuyo los esfuerzos que dedico a la solución de los problemas.				
52	Duermo más de lo usual.				

GRACIAS POR TU COLABORACION

ANEXO 4: CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Fiabilidad de Instrumento de "Estrés Académico"

Se empleo el método Alfa de Cronbach como medida de consistencia interna del instrumento, que en este caso está conformado por 20 ítems.

Tabla 12.

Correlación ítem-test del Cuestionario de Estrés Académico

	M	Correlación total de elementos corregida	α sí ítem se elimina
Ítem 1	52,94	0,253	0.726
Ítem 2	52,74	0,310	0.704
Ítem 3	52,21	0,430	0.707
Ítem 4	52,82	0,611	0.710
Ítem 5	53,06	0,405	0.711
Ítem 6	53,29	0,402	0.725
Ítem 7	52,47	0,514	0.703
Ítem 8	52,88	0,517	0.711
Ítem 9	52,03	0,544	0.715
Ítem 10	52,79	0,580	0.707
Ítem 11	52,38	0,630	0.736
Ítem 12	52,15	0,378	0.711

Ítem 13	53,85	0,298	0.713
Ítem 14	52,65	0,611	0.717
Ítem 15	52,74	0,744	0.708
Ítem 16	52,26	0,729	0.731
Ítem 17	52,59	0,496	0.712
Ítem 18	52,62	0,564	0.708
Ítem 19	53,71	0,508	0.710
Ítem 20	52,88	0,715	0.705

Tabla 13.

Resultado de prueba estadística Alfa de Cronbach para la Escala de estrés académico

Variable	Número de ítems	A
Estrés académico	20	0.891

Para hallar la confiabilidad de la Escala de estrés académico se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach para la escala total obteniéndose un α = 0.891. Por lo cual, en la tabla ¿, se observa que la confiabilidad de dicha escala es alta y el cuestionario es adecuado para su aplicación.

Fiabilidad del Instrumento estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE)

Se empleó el método Alfa de Cronbach, medida de consistencia interna de un cuestionario; en este caso, conformado por 52 ítems.

Tabla 14.

Correlación ítem-test del Cuestionario Estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE)

M	Correlación total de elementos corregida	α sí ítem se elimina

Ítem 1	123,44	0,238	0,902
Ítem 2	123,32	0,266	0,902
Ítem 3	124,24	0,158	0,903
Ítem 4	123,74	0,248	0,902
Ítem 5	123,62	0,627	0,897
Ítem 6	123,74	0,770	0,896
Ítem 7	123,68	0,196	0,903
Ítem 8	123,65	-0,057	0,905
Ítem 9	124,12	0,376	0,901
Ítem 10	124,15	0,506	0,899
Ítem 11	124,06	0,448	0,900
Ítem 12	124,74	0,331	0,901
Ítem 13	124,00	0,517	0,899

Ítem 14	123,97	0,433	0,900
Ítem 15	123,65	0,497	0,899
Ítem 16	124,06	0,298	0,901
Ítem 17	124,00	0,612	0.020

Ítem 18	123,76	0,612	0,898
Ítem 19	123,65	0,756	0,896
Ítem 20	123,91	0,452	0,900
Ítem 21	124,35	0,488	0,899
Ítem 22	124,24	0,345	0,901
Ítem 23	123,74	0,464	0,899
Ítem 24	124,38	0,427	0,900
Ítem 25	124,65	0,168	0,902
Ítem 26	124,18	0,201	0,902
Ítem 27	124,00	0,326	0,901
Ítem 28	123,74	0,480	0,899
Ítem 29	123,97	0,268	0,902
Ítem 30	123,88	0,372	0,901
Ítem 31	123,65	0,519	0,899
Ítem 32	123,88	0,388	0,900
Ítem 33	123,88	0,201	0,902

Ítem 34	124,06	0,359	0,901

	M	Correlación total de elementos corregida	α sí ítem se elimina
Ítem 35	124,50	0,430	0,900
Ítem 36	124,18	0,444	0,900
Ítem 37	124,56	0,239	0,902
Ítem 38	124,53	0,123	0,903
Ítem 39	124,21	0,451	0,900
Ítem 40	123,74	0,298	0,901
Ítem 41	123,74	0,464	0,900
Ítem 42	123,94	0,406	0,900
Ítem 43	123,76	0,390	0,900
Ítem 44	123,91	0,694	0,896
Ítem 45	123,82	0,591	0,898
Ítem 46	123,44	0,410	0,900
Ítem 47	123,56	0,263	0,902

Ítem 48	124,71	0,125	0,903
Ítem 49	124,12	0,369	0,901
Ítem 50	123,94	0,468	0,899
Ítem 51	124,38	0,202	0,902
Ítem 52	123,91	0,150	0,903

Resultado de prueba estadística Alfa de Cronbach para el Cuestionario Estimación de afrontamiento ante el estrés (COPE) y sus dimensiones

Variable	Número de ítems	A
Estrategias de afrontamiento	52	0.902
	16	0.850
Afrontamiento centrado en el problema	20	0.826
Afrontamiento centrado en la emoción		
Afrontamiento centrado en la evitacion	16	0.766

Para hallar la confiabilidad de la Escala de estrategias de afrontamiento se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach para la escala total obteniéndose un α = 0.902. Las dimensiones de la escala obtuvieron valores de entre 0.766 y 0.850. Por lo cual, en la tabla, se observa que tanto la confiabilidad del cuestionario como de sus dimensiones es alta y el instrumento es adecuado para su aplicación.

ANEXO 5: PRUEBA DE NORMALIDAD PARA EL PUNTAJE DE ESTRÉS ACADEMICO Y PUNTAJE GLOBAL DEL COPE

	Prueba de Normalidad	
	Kolmogorov–Smirnov	*p*
Estrés	0,08	0,03
COPE	0,05	0,39

"D = estadístico de Kolmogorov–Smirnov; p = significación asintótica (bilateral).
Criterio: p < 0,05 ⇒ "no normalidad."

La prueba de Kolmogorov–Smirnov mostró que el puntaje de estrés académico no sigue una distribución normal (D=0,08; p=0,03<0,05) por lo que se rechaza la normalidad en esta variable. En cambio, el puntaje global del COPE es compatible con normalidad (D=0,05; p=0,39≥0,05).

ANEXO 6: APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA DE LA UNMSM Y AUTORIZACIÓN DE PASE A EJECUCIÓN

Facultad de Odontología
Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Comité de Ética Institucional

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CONSTANCIA DE APROBACIÓN N°014-CEI-FO-2025

El Comité de Ética Institucional de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos ha **APROBADO** el proyecto de investigación: **"RELACION ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS EN EL AÑO 2024"**, a cargo de la investigadora principal **JHENYFFER MARYCIELO BOHORQUEZ VASQUEZ.**

La presente aprobación del Comité de Ética Institucional de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos tiene una vigencia de tres años, del 01 de abril de 2025 al 01 de abril de 2028 bajo los siguientes considerandos:

- El proyecto de investigación se encuentra registrado y almacenado en los archivos digitales del comité.
- Los datos obtenidos de la investigación deberán ser rigurosamente resguardados y almacenados por un periodo mínimo de tres años pudiendo ser solicitados por este comité en cualquier momento.
- El comité se reserva el derecho de solicitar en cualquier momento un informe del avance del proceso de ejecución del proyecto de investigación
- Cualquier modificación al proyecto presentado deberá ser informado al Comité.
- Al finalizar la ejecución el investigador responsable debe enviar una copia del informe final a este comité.
- El Comité de Ética está a disposición para posteriores esclarecimientos o dudas.

Ciudad Universitaria, 04 de abril de 2025

Dr. Fernando Alfonso Ortiz Culca
Presidente del Comité de Ética Institucional
Facultad de Odontología

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMERICA)
FACULTAD DE ODONTOLOGIA
VICE DECANATO ACADEMICO
UNIDAD DE ASESORÍA Y ORIENTACIÓN DEL ESTUDIANTE
(UNAYOE)

Lima, 15 de abril de 2025

OFICIO VIRTUAL N° 0218/FO-VDAC-UNAYOE/2025

Señorita tesista
BOHORQUEZ VASQUEZ, JHENYFFER MARYCIELO
Facultad de Odontología
UNMSM

Presente.-

Asunto: Pase a Ejecución

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de transcribirle el informe recaído en su Proyecto de Tesis Titulado:

"RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS EN EL AÑO 2024"

*Que a la letra dice: Vista la documentación; el Vicedecanato Académico y la Unidad de Asesoría y Orientación del Estudiante, con fecha del día 15 de abril de 2025, acordó: Dar pase, a don (ña): **BOHORQUEZ VASQUEZ, JHENYFFER MARYCIELO,** que **EJECUTE**, su Proyecto de Tesis de Investigación.*

Sin otro particular, hacemos propicia la ocasión para manifestarle los sentimientos de nuestra especial consideración.

Atentamente,

UNMSM Firmado digitalmente por CARDENAS SILVA William FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 16.04.2025 11:52:46 -05:00

.....

Mg. WILLIAM CARDENAS SILVA
Jefe UNAYOE

WCS/sao

ANEXO 7: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE EJECUCUON DE TESIS:



Figura 8. Estudiantes de quinto año resolviendo los cuestionarios de Estrés Académico y Estimación del Afrontamiento (COPE).



Figura 9. Esperando a los estudiantes de sexto año para entregarles los cuestionarios de Estrés Académico y Estimación del Afrontamiento (COPE), después de la III Jornada Intersedes Hospitalarias 2024.