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

Relación entre el nivel de estrés académico y de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2025

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Stefanny del Carmen GORDILLO SEMINARIO

ASESOR

Dra. Tula Margarita ESPINOZA MORENO

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

Gordillo S. Relación entre el nivel de estrés académico y de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2025 [Tesis de pregrado] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Enfermería, Escuela Profesional de Enfermería; 2025.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Stefanny del Carmen Gordillo Seminario
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	75441177
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-8152-3256
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Tula Margarita Espinoza Moreno
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08019227
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-8836-8971
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Mery Soledad Montalvo Luna
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06678176
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Santa Dolores Torres Alvarez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07109869
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Domitila Esteher Canchari Candela
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06204369
Datos de investigación	
Línea de investigación	No aplica.
Grupo de investigación	No aplica.

Agencia de financiamiento	No aplica.
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Escuela Profesional de Enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. País: Perú. Departamento: Lima. Provincia: Lima. Distrito: Lima. Dirección: Ciudad Universitaria de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Av. Venezuela s/n, Lima 1, Perú. Latitud: -12.056423. Longitud: -77.084333.
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Diciembre 2024 – septiembre 2025
URL de disciplinas OCDE	Enfermería https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03 Salud pública https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.05

UNMSM
Firmado digitalmente por CUBA SANCHO Juana Matilde FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 17.10.2025 10:11:40 -05:00

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

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

1. **FECHA DE LA SUSTENTACIÓN:** 24/09/2025

   HORA INICIO : 09:30 Hrs.

   HORA TÉRMINO : 10:00 Hrs.

2. **MIEMBROS DEL JURADO**

   PRESIDENTE : Dra. Mery Soledad Montalvo Luna

   MIEMBRO : Mg. Santa Dolores Torres Alvarez

   MIEMBRO : Lic. Domitila Esteher Canchari Candela

   ASESOR : Dra. Tula Margarita Espinoza Moreno

3. **DATOS DEL TESISTA**

   APELLIDOS Y NOMBRES : Stefanny del Carmen Gordillo Seminario

   CODIGO : 16010377

   R.R. DE GRADO DE BACHILLER NÚMERO: RR-005604-2021-R/UNMSM (04/06/2021)

   TÍTULO DE LA TESIS:

   "Relación entre el nivel de estrés académico y de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2025"

4. **RECOMENDACIONES Y/O MENCIONES**

   Aprobacion de Proyecto: RD-003391-2025-D-FM/UNMSM

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

5. NOTA OBTENIDA: 16, Dieciséis

(Aprobado con mención honrosa).

6. FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL JURADO

Firma	**Firma**
Dra. Mery Soledad Montalvo Luna DNI: 06678176	Mg. Santa Dolores Torres Alvarez DNI: 16445188
PRESIDENTA	**MIEMBRO**

Firma	**Firma**
Lic. Domitila Esteher Canchari Candela DNI: 06204369	Dra. Tula Margarita Espinoza Moreno DNI: 08019227
MIEMBRO	**ASESORA**

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

Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Espinoza Moreno Tula Margarita en mi condición de asesor acreditado con la Dictamen de la UPG o de la EP N° 003391-2025-D-FM/UNMSM de la tesis, cuyo título es **"Relación entre nivel de estrés académico y de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2025."** presentado por el bachiller **Stefanny del Carmen Gordillo Seminario** para optar por el título profesional de Licenciada en Enfermería, CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 18% de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título profesional de Licenciada en Enfermería.

Lima, 31 de julio del 2025.

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Tula margarita Espinoza Moreno

DNI:08019227
Código: 023841

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.

Agradecimientos

A mi alma mater y todos los docentes que formaron parte de mi vida académica, gracias por compartir sus conocimientos, por las valiosas experiencias transmitidas y convertirse en fuentes de inspiración. Gracias infinitas.

A mi asesora, la Dra. Tula Espinosa Moreno, su experiencia, sapiencia y orientación fueron importantes en la elaboración de esta investigación.

A Diego, por su apoyo incondicional en cada etapa de este proceso. Sin ti, este proyecto no hubiera tenido un comienzo y mucho menos un final. A Joel, por regalarme lo más valioso que se puede ofrecer: tiempo libre y compromiso.

Dedicatoria

A mis Papá Lalo, mi Mamá Blanca, mi Papá Richard y mi Mamá Maria, por ser el cimiento de todo lo que soy. Gracias por su amor incondicional, por enseñarme el valor del esfuerzo y por creer en mí. Cada paso que doy es un reflejo de su sacrificio y fortaleza.

A mis hermanos, Jennifer y Richard, compañeros de vida y refugio en los días difíciles. Gracias por su apoyo silencioso, sus palabras oportunas y por hacerme sentir acompañada incluso en la distancia y más aún cuando están conmigo.

Y a mis pacientes, porque más allá de ser parte de mi formación profesional, tocaron mi vida con sus historias, su vulnerabilidad y su humanidad. Ustedes me enseñaron a cuidar con el corazón y a no olvidar nunca el propósito de esta vocación.

Índice

Agradecimientos ii

Dedicatoria iii

Índice de Figuras vi

Índice de Tablas vii

RESUMEN viii

ABSTRACT ix

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN 1

1.1. Planteamiento del problema 1

1.2. Objetivos 5

1.2.1. Objetivo general 5

1.2.2. Objetivos específicos 5

1.2. Justificación de la investigación 5

1.4. Marco Teórico 8

1.4.1. Antecedentes 8

1.4.2. Referente Teórico 15

1.4.2.1. Estrés 15

1.4.2.2. Habilidades blandas 24

1.4.2.3. Teorías de Enfermería que sustentan las habilidades blandas y el estrés 31

1.5. Hipótesis 32

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA 34

2.1. Tipo, método y diseño de investigación 34

2.2. Población, muestra y tipo de muestreo 34

2.3. Técnicas e instrumentos, procedimiento de recolección y análisis de datos 35
c. Análisis de datos 40
2.4. Consideraciones éticas 41
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 43
3.1. Resultados 43
3.1.1. Datos generales 43
3.1.2. Datos específicos 44
3.2. Discusión 53
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 61
4.1. Conclusiones 61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 63
ANEXOS 77

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Representación del modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico según Barraza. 20
Gráfico 2. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025. 45
Gráfico 3. Nivel de estrés académico por dimensiones en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025. 45
Gráfico 4. Nivel de habilidades blandas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025. 46
Gráfico 5. Nivel de habilidades blandas por dimensiones en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025. 47

Índice de Tablas

Tabla 1. Relación entre el Nivel de Estrés Académico y de Habilidades Blandas en los estudiantes de Enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025. 44
Tabla 2. Relación entre la dimensión estímulos estresores y de habilidades blandas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025. 50
Tabla 3. Relación entre la dimensión reacciones al estímulo estresor y las habilidades blandas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025. 51
Tabla 4. Relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y nivel de habilidades blandas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025. 52

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el de habilidades blandas en estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2025. **Metodología:** El estudio fue de tipo cuantitativo, método correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La población estuvo conformada por 365 estudiantes de Enfermería de segundo a cuarto año de estudios, seleccionándose una muestra no probabilística de 167 estudiantes y representativa de cada año de estudio. Se utilizó el Inventario SISCO SV-21, versión 2 de 21 ítems para medir el estrés académico y la Escala de Habilidades Blandas (ESHB-EML) para evaluar el nivel de habilidades blandas. **Resultados:** Del 100% (167) estudiantes, 53.8% presentó un nivel grave de estrés académico, 31.1% un nivel moderado y 15.1% un nivel leve. En cuanto a habilidades blandas, 52.3% mostró un nivel bajo, 32.6% un nivel medio y solo 15.1% un nivel alto. Se encontró una correlación positiva débil pero estadísticamente significativa entre estrés académico total y habilidades blandas ($r = 0.276$; $p = 0.041$). Se halló una correlación positiva moderada entre habilidades blandas y estrategias de afrontamiento ($r = 0.577$; $p = 0.000$), y no se encontraron correlaciones significativas con las dimensiones estímulos estresores ($p = 0.298$) ni reacciones al estímulo estresor ($p = 0.561$). **Conclusión:** Existe una relación positiva débil entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en estudiantes de enfermería. El desarrollo de habilidades blandas se relaciona con el uso de estrategias de afrontamiento, lo que resalta la importancia de fortalecer estas competencias en la formación profesional.

Palabras clave: estrés académico, habilidades blandas, estudiantes de enfermería.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between the level of academic stress and soft skills in nursing students at a public university in Lima, 2025. **Methodology:** This was a quantitative study with a correlational method, non-experimental design, and cross-sectional approach. The population consisted of 365 nursing students from the second to the fourth year of study. A non-probabilistic sample of 167 students was selected, representing each year. The SISCO SV-21 Inventory, version 2 with 21 items, was used to measure academic stress, and the Soft Skills Scale (ESHB-EML) was applied to assess the level of soft skills. **Results:** Among the 167 students, 53.8% showed a high level of academic stress, 31.1% a moderate level, and 15.1% a low level. Regarding soft skills, 52.3% had a low level, 32.6% a medium level, and only 15.1% a high level. A weak but statistically significant positive correlation was found between total academic stress and soft skills ($r = 0.276$; $p = 0.041$). A moderate positive correlation was found between soft skills and coping strategies ($r = 0.577$; $p = 0.000$). No significant correlations were found with the dimensions of stressor stimuli ($p = 0.298$) or reactions to the stressor stimulus ($p = 0.561$). Conclusion: There is a weak positive relationship between academic stress and soft skills in nursing students. The development of soft skills is related to the use of coping strategies, highlighting the importance of strengthening these competencies in professional training.

Keywords: academic stress, soft skills, nursing students.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El estrés se define como un estado de tensión física o emocional que surge como respuesta adaptativa del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes.(1) Actualmente, se ha consolidado como una de las principales problemáticas de salud pública global, siendo catalogado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “la epidemia sanitaria del siglo XXI”.(2) Estudios recientes indican que alrededor del 25% de la población mundial experimenta niveles significativos de estrés, factor asociado al desarrollo de patologías físicas y mentales de diversa índole.(1)

El estrés actúa como mecanismo adaptativo que moviliza recursos fisiológicos y psicológicos para afrontar desafíos; sin embargo, en exceso, compromete varias esferas como: la salud física (trastornos del sueño, fatiga crónica, patologías: cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorias, entre otros), también afecta la esfera psicológica (ansiedad, depresión, entre otros).(2–5) Promueve hábitos nocivos (consumo de alcohol, tabaco y psicofármacos) e impacta negativamente en los ámbitos académico y laboral, generando desmotivación, ausentismo y, en algunos casos, deserción.(2,6)

En el plano internacional, múltiples investigaciones como las realizadas por Espinosa et al., Moreno et al. y Silva et al. revelan una alta prevalencia de estrés académico, situándose en un nivel de estrés grave entre el 77% y 97% de estudiantes universitarios, especialmente aquellos pertenecientes a carreras de ciencias de la salud, atribuyéndose dicha situación a la rigurosidad académica, extensas jornadas clínicas, responsabilidad ética y exposición al sufrimiento humano, factores que intensifican la presión emocional y cognitiva.(7–9)

Particularmente, en estudiantes de enfermería, se ha reportado que más del 50% experimenta niveles de estrés moderado a alto durante su formación teórica y práctica, generando una creciente preocupación en el ámbito académico y profesional.(10–12)

El estrés académico no solo deteriora la salud estudiantil, sino que también afecta negativamente los procesos de aprendizaje, reduciendo la concentración, la memoria y la capacidad resolutiva.(4,5,7) Se estima que aproximadamente 25% de los estudiantes abandona la universidad tras el primer año debido a los efectos acumulativos del estrés académico.(6)

A nivel nacional, estudios como los de Inocente y Teque han evidenciado que entre el 78% y el 100% de los estudiantes de enfermería presentan niveles moderados de estrés, relacionados principalmente con la sobrecarga académica y exigencias evaluativas, afectando sus dimensiones físicas, emocionales y conductuales.(13,14)

Frente a este panorama, el fortalecimiento de habilidades blandas como el liderazgo, la comunicación efectiva, la autorregulación emocional y la resolución de problemas surgen como una estrategia clave para reducir el impacto del estrés académico, mejorar el bienestar estudiantil y prevenir la deserción.(15–21)

En este contexto, el afrontamiento del estrés académico depende de estrategias que pueden ser adaptativas o no, afectando el bienestar y desempeño de los estudiantes.(22–24) La resolución de problemas y el desarrollo de habilidades blandas, como pensamiento crítico y trabajo en equipo, son fundamentales para enfrentar situaciones académicas y profesionales desafiantes, aunque muchos estudiantes presentan deficiencias en estas competencias tal como se ha identificado en investigaciones internacionales ((25–34)

En India, por ejemplo, se evidenció en estudiantes universitarios la falta de formación previa en habilidades blandas; en Malasia, se observaron

limitaciones en la adaptabilidad y trabajo en equipo; mientras que en otros contextos se ha reportado una subvaloración de estas habilidades en las evaluaciones clínicas.(29–31)

De forma similar, en el contexto nacional, estudios también realizados por parte de Arévalo, Barrientos y Garibay reflejan que entre 63% y 78.9% de los estudiantes de enfermería presentan niveles medios a bajos en habilidades blandas, especialmente en aspectos vinculados a la comunicación interpersonal, afectando su empatía, relaciones humanas y desempeño profesional.(32–34)

Asimismo, durante el desarrollo de las actividades académicas, se pudo observar que algunos estudiantes de enfermería presentaban signos de estrés académico como cansancio constante, decaimiento, e irritabilidad; asimismo con algunas dificultades para interactuar con sus compañeros y docentes, lo que se veías reflejado no solo en el desarrollo de su desempeño clínico y académico, sino también en su cotidianidad.

Pudo escucharse a su vez que algunos mencionan: "…Aunque tenga dudas y/o sepa una respuesta me cuesta comunicar lo que sé o lo que no entiendo y prefiero evitar participar…", "…Cada vez que intento liderar un grupo, me siento inseguro y prefiero no hacerlo, pero me estresa si las cosas no se direccionan como me gustaría…", "…Me abruma no saber cómo resolver los problemas cuanto trabajo en equipo, por lo que prefiero trabajar sola, aunque me tome mucho más tiempo…" y "…La presión por las evaluaciones de las asignaturas me bloquean y no puedo pensar con claridad", “…A veces no duermo bien y cuando me despierto me siento muy cansado…”, “…Tengo ganas de comer a cada rato, no por hambre sino solo por el hecho de tener algo en la boca…”, “…A veces siento como que me late mucho el corazón y no puedo respirar bien…”.

Frente a la situación descrita, surgieron diversas interrogantes relacionadas con el estudiante de enfermería, tales como: ¿Presentan los

estudiantes de enfermería algún nivel de estrés académico?, ¿Qué es lo que genera estrés en los estudiantes de enfermería?, ¿Cuál su nivel del estrés académico?, ¿Son conscientes los estudiantes de que experimentan algún nivel de estrés?, ¿Pueden usarse las habilidades blandas como estrategia de afrontamiento del estrés académico?, ¿Cuál es el nivel de habilidades blandas que poseen los estudiantes de enfermería?, ¿Cuál de las habilidades blandas está más o menos desarrolladas en los estudiantes de enfermería?, ¿Las instituciones educativas integran estrategias efectivas para desarrollar habilidades blandas en los futuros profesionales de enfermería?

¿Presentan los estudiantes de enfermería algún nivel de estrés académico?, ¿Cuáles son los principales factores que generan estrés en los estudiantes de enfermería?, ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de enfermería?, ¿Son conscientes los estudiantes de enfermería de que experimentan algún nivel de estrés?, ¿Pueden usarse las habilidades blandas como estrategia de afrontamiento del estrés académico?, ¿Cuál es el nivel de habilidades blandas que poseen los estudiantes de enfermería?, ¿Cuál de las habilidades blandas está más o menos desarrolladas en los estudiantes de enfermería?, ¿Las instituciones educativas integran estrategias efectivas para desarrollar habilidades blandas en los futuros profesionales de enfermería?

Formulación del problema

En consideración a lo expuesto, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de estrés académico y nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2025?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, 2025.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Identificar el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Identificar la relación entre la dimensión estímulos estresores y habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Identificar la relación entre la dimensión reacciones al estímulo estresor y habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Identificar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.

1.2. Justificación de la investigación

Justificación Teórica

Este estudio se sustenta en bases teóricas que le dan robustez y pertinencia, como el modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico de Barraza, que postula cómo las demandas del entorno universitario (carga

académica, exigencias formativas, tiempo limitado, entre otras) generan respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales en los estudiantes, lo cual los conlleva a hacer uso de estrategias de afrontamiento a estas situaciones.(35)

Asimismo, la literatura previa, ha documentado la alta prevalencia de estrés en estudiantes de enfermería, sus repercusiones en la salud física y mental, y su impacto negativo en el rendimiento académico e incluso en la deserción universitaria.(7–9)

También, se fundamenta en el Modelo de Gestión de Competencias de Martha Alles sobre el desarrollo de competencias y habilidades blandas (soft skills), esta reconoce que más allá de los conocimientos técnicos (hard skills), las habilidades interpersonales y de gestión emocional son cruciales para el desempeño profesional efectivo.(36)

En el ámbito de enfermería, donde la interacción humana es inherente, competencias como la comunicación efectiva, el liderazgo, el trabajo en equipo y la resolución de problemas no solo son deseables, sino esenciales para la provisión de cuidados de enfermería de calidad.(32,34,37) La relevancia de estas habilidades se ve reforzada por su inclusión explícita en las competencias generales del perfil del egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNMSM.(38)

Por tanto, la presente investigación busca establecer una relación teórica poco explorada entre el estrés académico y las habilidades blandas. Si bien ambas áreas han sido investigadas por separado, la conexión entre el estrés académico y la relación de habilidades blandas y el estrés académico es un vacío en la literatura nacional e internacional de enfermería.

Por lo cual, se busca generar evidencia que permita conceptualizar las habilidades blandas no solo como elementos para el ejercicio profesional, sino también como mecanismos protectores o de afrontamiento frente al estrés. Lo mencionado permitiría el diseño de modelos educativos que

integren el desarrollo de las habilidades blandas, como una estrategia preventiva y de promoción del bienestar integral de los futuros enfermeros.

Justificación Práctica

La investigación que se está proponiendo, busca generar un impacto directo y beneficioso en diversos niveles de la profesión de enfermería:

- **Para los Estudiantes de Enfermería:** El estudio ofrece una comprensión profunda de la dinámica entre el estrés académico y las habilidades blandas en esta población considerada vulnerable. Lo cual permitirá diseñar intervenciones educativas focalizadas por la entidad firmadora, orientada al fortalecimiento de sus competencias, proporcionándoles herramientas efectivas para gestionar el estrés, mejorar su bienestar integral y, consecuentemente, optimizar su rendimiento académico y reducir el riesgo de abandono universitario.

- **Para la Escuela Profesional de enfermería de la UNMSM:** La evidencia generada orientará al diseño e implementación de una malla curricular orientada al desarrollo integral de los estudiantes, incorporando el desarrollo de habilidades blandas como un componente clave para la prevención del estrés académico, lo que asegurará la formación de enfermeros técnicamente competentes y a su vez resilientes, mejor preparados para las exigencias de la profesión.

- **Para los Cuidados de Enfermería:** Contar con estudiantes y profesionales de enfermería que gestionan adecuadamente el estrés y poseen sólidas habilidades blandas, garantiza una mejora sustancial en la calidad de los cuidados de salud. Es pertinente considerar que profesionales resilientes y con habilidades de comunicación, liderazgo y trabajo en equipo son fundamentales para desenvolverse adecuadamente en entornos sanitarios de simples a complejos, garantizando una atención más humana y eficiente a los pacientes. (32,34,37)

- **Alineación con Políticas Nacionales e Internacionales:** Esta investigación se vincula con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4: Educación de Calidad, al fomentar competencias claves para una formación inclusiva y sostenible, que responde a las demandas laborales y sociales mediante la preparación de profesionales con habilidades blandas. Asimismo, se enmarca en la Ley General de Educación N.° 28044 y la Ley Universitaria N.° 30220, que promueven la formación integral y el desarrollo de competencias, respaldando así la pertinencia del estudio en el contexto educativo peruano.(39–41)

En síntesis, la presente investigación, no solo permitirá cerrar una brecha teórica importante, sino que además ofrece soluciones prácticas y aplicables para mejorar la formación y el bienestar de los futuros profesionales de enfermería sanmarquinos y en el Perú, respondiendo a necesidades educativas y laborales concretas.

1.4. Marco Teórico

1.4.1. Antecedentes

a. Antecedentes Internacionales

No se identificaron investigaciones que establezcan una relación entre las habilidades blandas y el estrés académico; sin embargo, sí existen estudios que exploran dimensiones específicas de las habilidades blandas vinculadas con dicho fenómeno. Aunque el estrés académico ha sido ampliamente estudiado en el contexto nacional, su abordaje en el ámbito internacional es menos frecuente. Esta disparidad resalta la necesidad de impulsar investigaciones que lo analicen desde una perspectiva global, favoreciendo una comprensión más amplia y comparativa.

Ramalingam P. et al., en la India 2024, publicó una investigación con el objetivo de “evaluar el conocimiento y la práctica de las habilidades blandas entre los estudiantes de enfermería en escuelas seleccionadas en Chennai”,

en una muestra de 305 estudiantes, es una investigación de tipo cuantitativa y descriptiva, se aplicó el instrumento de “My 3s 5 point rating scale questionnaire”; los resultados indicaron que la mayor puntuación promedio se obtuvo en el dominio de habilidades de gestión (media = 20.47; desviación estándar = 4.38), mientras que la puntuación más baja se registró en el área de habilidades de escritura y comunicación (media = 20.23; desviación estándar = 4.38); además, se identificó una asociación estadísticamente significativa entre las habilidades blandas (específicamente las de escritura y gestión) y el nivel educativo del padre y la ocupación de la madre de los estudiantes, con un nivel de significancia de $p < 0.05$.Entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *“Las habilidades blandas son una parte esencial de la profesión de enfermería. Reflejan enfoques que permiten a los estudiantes de enfermería desarrollarse en su profesión.”(42)*

Cruz D. et al., en Argentina 2024, publicó una investigación con el objetivo de “evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento”, investigación cuantitativa experimental en una muestra de 610 estudiantes de enfermería, a quienes se les aplicaron el instrumento “Cuestionario SISCO de estrés académico, reportaron un nivel de estrés académico elevado (media = 4,26/5), siendo las evaluaciones docentes el principal factor estresor. Las manifestaciones más frecuentes fueron psicológicas, como ansiedad y angustia, y la estrategia de afrontamiento predominante fue la planificación de acciones para resolver problemas, entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *“La mayoría de los encuestados presentaron un nivel de estrés grave. Las reacciones ante el estrés se vincularon con las variables edad, sexo, hijos y año del plan de estudios. Se requiere dotar a los estudiantes de herramientas para hacer frente al estrés.”* (10)

Sharma M. et al., en la India 2023, publicó una investigación con el objetivo de “evaluar el efecto de un paquete de intervención sobre las habilidades blandas y las necesidades percibidas entre los estudiantes de

enfermería", investigación cuantitativa cuasi experimental en una muestra de 112 estudiantes de enfermería, a quienes se les aplicaron el instrumento "Escala de Habilidades Blandas" y "Escala de Necesidad Percibida"; sus resultados evidencian que el programa de intervención fue efectivo, ya que en el grupo experimental las habilidades blandas aumentaron significativamente de un promedio de 178.86±23.34 a 241.02±23.01, y la percepción de su necesidad pasó de 36.29±3.41 a 44.70±3.15. Estas mejoras fueron estadísticamente significativas ($p < 0.05$), mientras que en el grupo control no se observaron cambios relevantes. Entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *"…La inclusión de programas específicos sobre habilidades blandas en los planes de estudio de enfermería podría ayudarlos a potenciar sus carreras en el competitivo mundo actual…"* (29)

Cadogan(20) Mc. Et al,en el Caribe 2022, publicó una investigación con el objetivo de "determinar la influencia de la aprensión y la competencia comunicativas en el estrés académico de estudiantes de una universidad caribeña", investigación cuantitativa correlacional en una muestra de 80 estudiantes de psicología, a quienes se les aplicaron los instrumentos "Escala de Aprehensión de la Comunicación (PRCA-24)", "Escala de Evaluación de la Competencia Comunicativa", "Cuestionario de Estrés Académico (ACSS)" y "Escala de Estado de Autoestima (SSES)", reportó que la aprensión comunicativa se asocia con un incremento del estrés académico, mientras que la competencia comunicativa contribuye a reducirlo. Sin embargo, la autoestima moduló estas relaciones, mostrando que los efectos varían según el nivel de autovaloración de los estudiantes. Así, la autoestima de estado moderó ambas relaciones, actuando como una variable clave en cómo la comunicación influye en el estrés académico, entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *"…Los estudiantes presentan mayor estrés académico cuando tienen alta aprensión comunicativa y baja competencia comunicativa…"* (19)

Ayed A., en Palestina 2020, publicó una investigación con el objetivo de "determinar las fuentes de estrés que enfrentan los estudiantes de fisioterapia durante su práctica clínica, así como los comportamientos de afrontamiento que emplean para hacerle frente a ese estrés.", investigación cuantitativa descriptiva en una muestra de 83 estudiantes de fisioterapia, a quienes se les aplicaron los instrumentos "Escala de Percepción de Estrés (PSS)" y "Escala de Inventario de Conductas de Afrontamiento", los resultados indicaron que nivel promedio de estrés percibido fue de 66.3 puntos (DE = 17.01), mientras que el promedio de conductas de afrontamiento fue de 35.15 puntos (DE = 9.67), entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *"El estudio confirmó que el estrés percibido y los comportamientos de afrontamiento de los estudiantes de fisioterapia fueron moderados durante la práctica clínica. El mayor factor de estrés fue el cuidado de los pacientes, y la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la resolución de problemas."* (21)

Ümit S., en Turquía 2020, publicó una investigación con el objetivo de "investigar los efectos del entrenamiento en el desarrollo de habilidades para la resolución de problemas para estudiantes de enfermería sobre sus niveles de resiliencia, estrés percibido y autoeficacia.", investigación cuantitativa experimental en una muestra de 72 estudiantes de 2do año de enfermería, a quienes se les aplicaron los instrumentos "Escala de Resiliencia para Enfermeras" "Inventario de Resolución de Problemas", "Escala de Estrés Percibido" y "Escala de Autoeficacia General", sus resultados fueron que los puntajes promedio posteriores a la intervención y al seguimiento de un mes en resolución de problemas, resiliencia y autoeficacia fueron significativamente más altos en los estudiantes del grupo experimental, mientras que sus niveles de estrés percibido fueron notablemente más bajos en comparación con el grupo control y entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *“Este estudio concluyó que la capacitación en habilidades de resolución de problemas proporcionada a estudiantes de enfermería redujo su estrés percibido...”* (15)

Los antecedentes evidencian que habilidades blandas, como la comunicación eficaz y la capacidad para la resolución de problemas, contribuyen significativamente a la reducción del estrés académico. Sin embargo, a pesar de la clara relación entre el desarrollo de habilidades blandas y la disminución del estrés en estudiantes de otras disciplinas, existe una notable ausencia de investigaciones específicas que analicen esta relación en estudiantes de enfermería, quienes en su mayoría son afectados con niveles graves de estrés. Estos antecedentes no solo justifican la relevancia de la presente investigación, sino que también proporcionan una guía metodológica sobre los instrumentos a utilizar y subrayan la importancia de diseñar intervenciones formativas que promuevan el desarrollo de habilidades blandas en esta población estudiantil.

b. Antecedentes Nacionales

Cornejo A. et al., en Arequipa 2020, publicó una investigación con el objetivo de “determinar la relación que existe entre las habilidades blandas y el estrés académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería y Computación de una Universidad privada de Arequipa.”, investigación cuantitativa correlacional en una muestra de 200 estudiantes, a quienes se les aplicaron los instrumentos “Cuestionario de Habilidades Blandas” y “Inventario SISCO del Estrés Académico”, entre sus resultados se evidencia que la correlación de Pearson es de 0,31 entre las variables, entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *“…La prueba de Correlación de Pearson se encontró que existe correlación positiva baja entre ambas variables…”* (16)

Villegas M., en Lima 2022, publicó una investigación con el objetivo de “establecer en qué medida se relaciona las Habilidades Blandas con el nivel

de Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica de la Especialidad de Terapia Física de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2022", investigación cuantitativa correlacional en una muestra de 114 estudiantes, a quienes se les aplicaron los instrumentos "Percepción de las Habilidades Blandas en estudiantes universitarios" y "Inventario de Estrés Académico SISCO SV", en los resultados se evidenció un valor del coeficiente de Pearson, r= -0.531, entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *"…Existe una relación significativa y negativa entre las variables Habilidades Blandas y Estrés Académico en los estudiantes de Tecnología Médica..."* (17)

Castillo A. et al., en Lima 2023, publicaron una investigación con el objetivo de "determinar la relación entre el estrés académico y las habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo". Fue un estudio correlacional no experimental de tipo transversal en una muestra de 132 estudiantes de psicología, a quienes se les aplicaron el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Habilidades Sociales. Los resultados mostraron que el 40,9% de los estudiantes presentó un nivel promedio bajo de estrés académico y el 54,5% un nivel medio de habilidades sociales. Se halló una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r = 0,546$; $p < 0,05$). Entre sus conclusiones se señaló que:

> *"…existe una relación positiva, entendiéndose que, al aumentar el nivel de estrés académico, también aumentará el nivel de habilidades sociales en los estudiantes o viceversa".(43)*

García N. et al., en Lima 2022, publicaron una investigación con el objetivo de "determinar la relación que existe entre las habilidades blandas y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022", investigación cuantitativa correlacional en una muestra de 205 estudiantes, a quienes se les aplicaron la "Escala de Habilidades Sociales" de Gismero y el "Cuestionario SISCO del Estrés Académico" de Barraza. Se encontró una correlación negativa baja y significativa entre el estrés académico y las habilidades sociales (Rho=-.397), así como con las

dimensiones de estresores (Rho=-.364) y síntomas (Rho=-.392). En cambio, no se halló relación con las estrategias de afrontamiento (p=0.863). Entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *"…existe una relación entre ambas variables, es decir a mayor habilidades sociales menor estrés académico y viceversa. …". (44)*

Pereda A., en Chimbote 2022, publicó una investigación con el objetivo de "determinar las habilidades blandas en los estudiantes de obstetricia de la Universidad San Pedro, 2022", investigación cuantitativa descriptiva en una muestra de 58 estudiantes de obstetricia, a quienes se les aplicó el instrumento "Escala de Habilidades Blandas", en los resultado se evidenció que la mayoría de los estudiantes (56.9%) alcanzó un grado de desarrollo promedio de sus habilidades blandas, al igual que las dimensiones de: Ética (53.4%), Liderazgo (62.1%), Trabajo en equipo (60.3%) y Resolución de problemas (63. 8%) y el (48.3 %) de estudiantes se encontró en un nivel por fortalecer en la dimensión de comunicación eficaz, entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *"…La mayoría de estudiantes de obstetricia … presentaron un nivel promedio en el desarrollo de sus habilidades blandas, destacando principalmente en liderazgo, trabajo en equipo, ética y resolución de problemas. No obstante, la dimensión de comunicación eficaz mostró debilidades, ya que casi la mitad de los estudiantes se ubicó en un nivel por fortalecer..."* (45)

Teque M. et al., en Chiclayo 2020, publicó una investigación con el objetivo de "establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento", investigación cuantitativa descriptiva en una muestra de 285 estudiantes de enfermería, a quienes se les aplicó el instrumento "Inventario SISCO de estrés académico", los estudiantes de enfermería presentan un nivel moderado de estrés, principalmente provocado por la carga académica (70.9%) y las evaluaciones (66.7%), lo que genera repercusiones en la salud, siendo los mecanismos de afrontamiento más utilizados son identificar

aspectos positivos (45.3%) y enfocarse en la solución de los problemas (44.5%), entre sus principales conclusiones se encontró que:

> *"…Se concluyó en instaurar un programa de acompañamiento al estudiante para ayudarle a mantener equilibrio del organismo y afrontar situaciones de estrés."* (14)

Los antecedentes revisados evidencian que existe una correlación entre las habilidades blandas y el estrés académico, ya sea positiva o negativa, y en muchos casos estadísticamente significativa. Sin embargo, algunos estudios no encontraron asociación entre ambas variables, lo que sugiere la influencia de diferencias metodológicas y contextuales. Asimismo, se justifica la realización del presente estudio en estudiantes de Enfermería, una población que suele presentar niveles moderados de estrés académico. Cabe señalar que existe un vacío en la literatura científica respecto a la relación entre las habilidades blandas y el estrés académico en esta población específica, lo que refuerza la pertinencia y relevancia de esta investigación.

1.4.2. Referente Teórico

1.4.2.1. Estrés

a. Concepto

El término "estrés" proviene del inglés stress, aceptado por la Real Academia Española desde la década de 1970.(46)Su origen se asocia con la física, donde el término 'strain' hacía referencia a la deformación de un objeto bajo fuerzas externas.(46) Esta noción fue adoptada por la biología, la medicina y, finalmente, la psicología, donde se consolidó como un constructo clave en el estudio del bienestar humano.(47)

En medicina, el estrés se concibe como una reacción del organismo o de sus sistemas ante demandas superiores a las habituales, situación que puede comprometer la salud si la exigencia se mantiene en el tiempo.(46) Esta definición resalta la relación entre el esfuerzo constante y el riesgo de desarrollar enfermedades.

En la actualidad, la OMS define el estrés como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil”, además hace énfasis en que todas las personas experimentan algún grado de estrés por ser una reacción natural a los estímulos externos, la forma en que cada individuo lo afronta es clave para determinar su impacto en el bienestar.(48)

b. Modelos Teóricos

En este sentido, el estrés ha sido conceptualizado desde diversas perspectivas teóricas que resaltan tanto sus componentes fisiológicos como psicológicos.

- **Teoría de Cannon**

Se introdujo la idea de la reacción de "lucha o huida", explicando que, ante una amenaza, el cuerpo activa el sistema nervioso simpático, liberando adrenalina y noradrenalina para preparar una respuesta rápida, ya sea enfrentando o escapando del peligro. Este enfoque resalta la naturaleza inmediata y adaptativa del estrés, así como la capacidad de homeostasis de todo organismo.(23)

- **Teoría de Selye: Síndrome General de Adaptación**

El concepto de "Síndrome General de Adaptación (SGA)" se basa en la idea de que el estrés no se limita a una respuesta puntual, sino que constituye un proceso de adaptación que se desarrolla en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. Este proceso puede tener implicaciones negativas para la salud cuando se prolonga en el tiempo. (49)

- Estrés como estímulo

El estrés se puede entender como una demanda externa que afecta al organismo, generando malestar. Se le asocia con una fuerza externa a la que las personas están expuestas en su entorno cotidiano.(46)

- El estrés como proceso

Algunos autores, como Lazarus y Folkman conciben el estrés como un ‘transacción’, destacando la dimensión cognitiva del estrés, definiéndolo como el resultado de la interacción entre la persona y una valoración negativa del entorno, donde la evaluación cognitiva del evento estresor y los recursos de afrontamiento del individuo juegan un papel central.(50)

Se distinguen tres tipos de cognición: cognición de control (situación es manejable con los propios recursos), cognición de amenaza (puesta en marcha de estrategias de acción o defensa accesible para la posibilidad adaptativa del sujeto) y cognición de indefensión (situación incontrolable, no hay nada que hacer, condena al organismo a un estado de alarma).(46,50)

Otros autores, definen el estrés como un "estado" en el que la percepción de control desempeña un papel fundamental. También se conceptualiza como un "proceso" que se desarrolla en respuesta a estímulos externos que actúan como detonantes, destacando la interacción constante entre el individuo y su entorno.(46)

Los diversos enfoques sobre el estrés coinciden en señalar su carácter adaptativo, aunque difieren en la forma de abordarlo. Mientras Cannon y Selye se centran en la respuesta fisiológica y las fases de adaptación, Lazarus y Folkman enfatizan la evaluación cognitiva y los recursos de afrontamiento. Estas perspectivas complementarias permiten una comprensión más integral del fenómeno, evidenciando que el estrés no solo es una reacción instintiva, sino también un proceso cognitivo y emocional que varía según la persona y el contexto. Esta comprensión es fundamental para desarrollar estrategias de intervención eficaces que permitan mitigar sus efectos negativos en la salud.

b. Estrés académico

Barraza define el estrés académico como un “proceso sistemático de carácter adaptativo y esencialmente psicológico”, refiriéndose a una

respuesta emocional, cognitiva y fisiológica que experimentan los estudiantes frente a las demandas académicas percibidas como desbordantes o amenazantes.(35)

Según el modelo Sistémico Cognoscitivista, el estrés académico se estructura en tres dimensiones principales: estresores (serie de demandas al estudiante), síntomas (desequilibrio sistemático) y estrategias de afrontamiento (equilibrar el daño).(35,51)

c.1. Modelo Sistémico Cognoscitivista

Este modelo se basa en los principios de la teoría general de sistemas de Colle y en el modelo transaccional del estrés propuesto por Lazarus.(22) Se desarrolla a partir de dos enfoques principales, considerando que un estresor se define como cualquier estímulo o situación percibida como una amenaza, la cual activa una respuesta general e inespecífica en la persona, reflejando su intento de adaptación al entorno:

Desde la perspectiva sistémica, se concibe al ser humano como un sistema abierto que interactúa de forma constante con su entorno.

Desde la perspectiva cognoscitivista se centra en los procesos internos que ocurren dentro del sistema humano.(24)

El modelo se articula a través de cuatro hipótesis principales:

La primera hipótesis, se refiere a los **componentes sistémicos-procesuales del estrés académico**, que destacan la naturaleza de sistema abierto del ser humano y establecen una relación dinámica con su entorno, de manera que los componentes del estrés académico se entienden como un proceso continuo de interacción entre entradas (input o estímulos estresores), síntomas que evidencian un desequilibrio interno (indicadores del desajuste sistémico) y las salidas (output o estrategias de afrontamiento) y que son necesarias para mantener el equilibrio del sistema.(22)

La segunda hipótesis es sobre el **estrés académico como estado psicológico:** Considera que el estrés se manifiesta como un estado psicológico influido por la presencia de estresores mayores (que ponen en riesgo la integridad de la persona de forma objetiva) y estresores menores (que se configuran según la evaluación cognitiva que realiza la persona sobre la situación). (22)

La tercera hipótesis sobre los **indicadores del desequilibrio sistémico asociado al estrés académico**: Este desequilibrio sistémico provocado por el estrés académico se refleja en la aparición de diversos indicadores o síntomas, que se clasifican en tres categorías principales: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.(22)

Las reacciones físicas incluyen cambios fisiológicos como fatiga, dolores de cabeza o alteraciones en el sueño; las reacciones psicológicas abarcan emociones negativas, como ansiedad o irritabilidad, y las reacciones conductuales se manifiestan en cambios de hábitos o conductas, como el aislamiento social o la reducción en el rendimiento académico.(22)

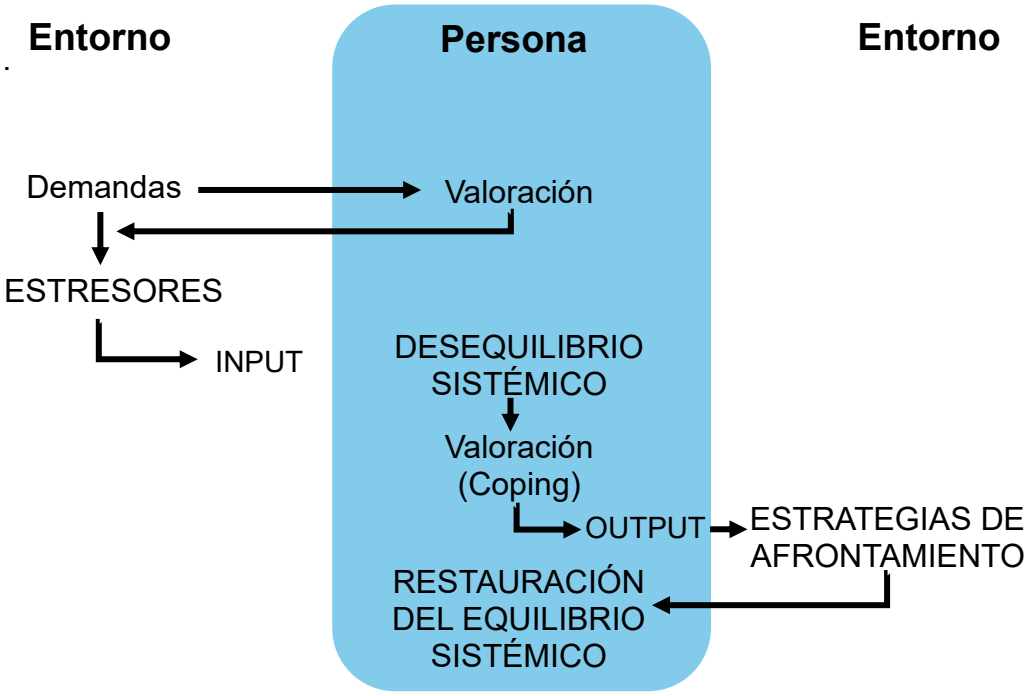
La cuarta hipótesis sobre el **afrontamiento como mecanismo restaurador del equilibrio sistémico**: Para contrarrestar el desequilibrio causado por el estrés académico, las personas activan diversas estrategias de afrontamiento con el objetivo de recuperar la estabilidad del sistema, algunas incluyen el desarrollo del asertividad, la autoevaluación positiva, el uso de distracciones, la expresión emocional mediante confidencias, la práctica de la religiosidad, la búsqueda de información, la solicitud de apoyo profesional, el uso del sentido del humor y la planificación y ejecución de tareas.(22)

Las estrategias mencionadas tienen como objetivo que reducir el impacto del estrés y reestablecer su equilibrio interno de las personas.

Para ofrecer una visión integral del modelo, Barraza acompaña la explicación teórica con una representación gráfica que ilustra la interacción

entre los diferentes componentes y su contribución al proceso de adaptación al estrés académico.(22)

Gráfico 1. Representación del modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico según Barraza. (22)



Fuente: Barraza A.

El modelo propuesto por Barraza A. describe cómo el entorno y el individuo interactúan, en este modelo, el entorno presenta demandas y exigencias, lo que lleva a la persona a realizar una evaluación de la situación que podría ser estresante; a esta etapa se le conoce como “evaluación cognitiva”, que implica que la persona analice sus recursos para afrontar las demandas del entorno. La situación puede ser percibida de manera positiva, como un desafío para mejorar, o negativa, lo que podría amenazar su bienestar; si se percibe negativamente, se produce un desequilibrio que requiere la activación de estrategias para restaurar la estabilidad. La evaluación cognitiva es importante porque desencadena el estado psicológico de la persona.

c.1.2 Dimensiones del estrés académico según el modelo sistémico cognoscitivista

Estímulos estresores, según Lazarus y Folkman, son aquellas exigencias académicas que los estudiantes perciben como amenazas o desafíos que superan su capacidad de afrontamiento.(50) Barraza menciona que los estresores pueden tener un origen físico, psicológico o del entorno y clasifica estos factores en dos categorías:

Estresores mayores: Se caracterizan por su presencia objetiva y estar asociados a riesgos vitales que no dependen de la interpretación personal; estas situaciones son percibidas como peligros inminentes, generando una respuesta instintiva de "lucha o huida".(35,51)

Estresores menores: Tienen un carácter subjetivo y su impacto depende de la valoración individual, ya que la persona los interpreta como amenazas según su experiencia personal. (35,51) Entre los principales estresores académicos identificados por Barraza se encuentran: la sobrecarga de tareas, limitación de tiempo, conflictos con compañeros, actitud autoritaria de los docentes, y la presión derivada de evaluaciones y responsabilidades académicas.(51)

Reacciones al estímulo estresor (Síntomas): los síntomas o indicadores del desequilibrio surgen como respuesta a un estímulo identificado como estresor.(35,51) Estas manifestaciones se dividen en tres categorías principales:

- Reacciones Fisiológicas: Incluyen signos corporales fácilmente observables, como dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga excesiva o sudoración profusa.(35,51)

- Reacciones emocionales o afectivas: Comprenden alteraciones como problemas de memoria, ansiedad, preocupación, temor, baja confianza, pesimismo, inseguridad o depresión.(35,51)

- Reacciones conductuales o sociales: Implican cambios en el comportamiento, tales como descuido en el autocuidado, desequilibrio nutricional, apatía hacia las actividades académicas, conflictos interpersonales o aislamiento social.(35,51)

El mediador neuronal, que interviene entre la información recibida y su evaluación cognitiva, está relacionado con el hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal.(46) Los factores estresantes desencadenan una "respuesta al estrés", una reacción fisiológica y conductual orientada a restablecer el equilibrio interno. Esta respuesta implica la activación rápida del sistema nervioso simpático, lo que conlleva la liberación de noradrenalina y adrenalina desde las glándulas suprarrenales.(46)

Aunque esta reacción busca mantener la homeostasis, cuando es excesiva o prolongada, puede generar un alto costo fisiológico y emocional, incrementando el riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos.(46)

Estrategias de afrontamiento: El afrontamiento se conceptualiza como un proceso de acciones mediadas por la evaluación de un entorno percibido como amenazante, cuyo objetivo es restaurar el equilibrio sistémico perturbado.(35) Este proceso está influenciado por la experiencia previa o el descubrimiento espontáneo de estrategias por parte del individuo.(35) Cuando las estrategias de afrontamiento resultan efectivas, se logra reestablecer la homeostasis del sistema; sin embargo, si estas fracasan, se realiza una reevaluación y ajuste de las estrategias aplicadas para reducir el impacto del estrés.(35,51)

Además, se define el afrontamiento como un conjunto de mecanismos cognitivos y conductuales que el individuo emplea para enfrentar demandas externas e internas que generan malestar psicológico.(52) Por su parte,

Lazarus y Folkman describen el afrontamiento como las acciones, tanto conductuales como cognitivas para gestionar situaciones estresantes que superan sus recursos, buscando así evitar desequilibrios en su bienestar.(50) Según esta perspectiva, las estrategias utilizadas dependen del contexto y de las experiencias previas, y pueden ser adaptativas o no.

De acuerdo con la teoría de las estrategias o modos de afrontamiento del estrés, se identifican tres categorías principales de estrategias:

- Estrategias enfocadas en el problema: Estas buscan analizar la situación para encontrar soluciones prácticas y optimizar recursos. (53)
- Estrategias enfocadas en la emoción: Se dirigen al manejo de las respuestas emocionales asociadas al estrés.(53)
- Estrategias evitativas o adicionales: Estas buscan minimizar el impacto del estrés mediante la evasión.(53)

En síntesis, el afrontamiento es una respuesta autónoma que busca reducir el estrés derivado de situaciones percibidas como difíciles de manejar. Sin embargo, algunas estrategias pueden proporcionar únicamente soluciones temporales, especialmente cuando enfrentan el problema de manera indirecta. Por ello, se enfatiza la importancia de promover estrategias adaptativas que refuercen el autocontrol y permitan un manejo efectivo del estrés académico.

c. Estrés académico en los estudiantes de enfermería

El estrés académico en estudiantes de enfermería ha sido ampliamente reconocido como un fenómeno de alto impacto en su desarrollo académico y personal.(10,11,13,14) Este escenario se explica por la exigencia académica, la intensidad de las prácticas clínicas, el contacto constante con el sufrimiento humano y las responsabilidades éticas inherentes a su formación.(7–9) Estos factores combinados generan una carga emocional y mental considerable en esta población.

Estudios evidencian que más del 50% de los estudiantes de enfermería reportan niveles de estrés moderado a alto, tanto en actividades académicas como en entornos clínicos.(2,5,6,10,11,13,14)

Investigaciones recientes han confirmado esta tendencia: Inocente identificó que el 78% de los estudiantes de enfermería experimentaron estrés de nivel moderado, y el 51% se vio afectado por estímulos estresores severos.(13) Asimismo, Teque encontró que la sobrecarga académica y las evaluaciones son los principales desencadenantes del estrés en esta población, impactando negativamente tanto en el ámbito físico como en el conductual.(14)

La vida universitaria de los estudiantes de enfermería está marcada por una constante exposición a factores de estrés, derivados de la alta demanda de su formación. Este fenómeno resalta la necesidad de diseñar e implementar estrategias que promuevan la salud mental y el manejo efectivo del estrés en esta población, mejorando así su bienestar y rendimiento académico.

1.4.2.2. Habilidades blandas

a. Concepto

Las habilidades blandas, conocidas también como "soft skills", comenzaron a ganar relevancia a partir de la década de 1990, particularmente en 1996, dentro de los contextos de gestión y emprendimiento.(54) Estas destrezas se han denominado de diversas maneras: habilidades del siglo XXI, no cognitivas, socioemocionales, relacionales, transversales o de empleabilidad.(55) Goleman las asocia con la inteligencia emocional, definiéndolas como fundamentales para la adaptabilidad en diversos contextos, ya sea laboral, educativo o personal.(56)

Se definen como un conjunto de competencias no técnicas que abarcan capacidades cognitivas, interpersonales y socioemocionales, esenciales para

optimizar el desempeño en ámbitos académico-profesionales y personales.(57)

Estas habilidades, vinculadas al "saber ser", incluyen elementos como ética, liderazgo, trabajo en equipo, comunicación eficaz, entre otros.(58) A diferencia de las habilidades duras, que son medibles y están relacionadas con conocimientos técnicos específicos, las habilidades blandas fortalecen la interacción social y emocional, sustentando el desempeño integral de las personas.(59)

b. Modelos Teóricos

b.1. Modelo de Inteligencia Emocional: Este modelo considera que las habilidades blandas están profundamente relacionadas con la inteligencia emocional, definida como la capacidad de reconocer, comprender y manejar tanto las propias emociones como las de los demás.(56) Goleman identifica cinco componentes esenciales:

- Autoconocimiento: Conocimiento de las propias emociones.
- Autocontrol: Regulación emocional ante situaciones adversas.
- Motivación: Orientación hacia el logro y el desarrollo personal.
- Empatía: Capacidad para entender y responder a las emociones de los demás.
- Habilidades sociales: Competencias interpersonales para construir y mantener relaciones efectivas.

Este modelo subraya que las habilidades blandas son fundamentales para el éxito personal y profesional, especialmente en contextos de alta interacción social.(56)

b.2. Modelo de Competencias Transversales: Este enfoque conceptualiza las habilidades blandas como competencias transversales aplicables a diversos contextos profesionales y académicos.(55) Las clasifica en:

- Competencias intrapersonales: Autonomía, resiliencia y autorregulación emocional.

- Competencias interpersonales: Comunicación efectiva, trabajo en equipo y liderazgo.

- Competencias sistémicas: Resolución de problemas, pensamiento crítico y adaptabilidad.

Este modelo enfatiza la importancia de estas habilidades para la empleabilidad y la adaptabilidad frente a las demandas del mercado laboral.

b.3. Modelo de Habilidades Blandas en Contextos Sanitarios: Este modelo enfatiza las habilidades blandas específicas para profesionales de la salud, destacando:

- Empatía y compasión: Elementos esenciales para una atención centrada en el paciente.
- Comunicación efectiva: Fundamentales para la relación con pacientes y equipos interdisciplinarios.
- Toma de decisiones bajo presión: Capacidad para actuar de manera eficiente en contextos críticos.

Este modelo vincula las habilidades blandas con la mejora de los resultados clínicos y la satisfacción del paciente.(58)

b.4. Modelo de Gestión de Competencias de Martha Alles

Las habilidades blandas son competencias transversales relacionadas con el comportamiento y las capacidades interpersonales que complementan las habilidades técnicas o duras.(36,60,61) Estas competencias no solo son fundamentales para el desempeño individual, sino también para la dinámica de los equipos de trabajo.

Las competencias se organizan (incluyendo las habilidades blandas) en grupos basados en el comportamiento observable.(36,60) Entre las habilidades blandas destacadas, se encuentran: comunicación eficaz, ética, liderazgo, trabajo en equipo y resolución de problemas.(36,60)

b.4.1. Dimensiones de habilidades blandas según Martha Alles

Ética: De acuerdo a Alles M., la ética es el conjunto de principios y valores morales que orientan las decisiones y el comportamiento profesional, garantizando integridad, responsabilidad y respeto hacia las personas y la comunidad.(60)

Al formar parte de la filosofía, es también conocida como filosofía moral, dado que analiza y reflexiona sobre los valores, normas y deberes que rigen la conducta humana en la sociedad. Su propósito es comprender y orientar las acciones humanas hacia el bien común, promoviendo un comportamiento alineado con los principios que favorecen la vida moral y social.(62)

Como disciplina filosófica, la ética puede extenderse a estudios específicos, como la bioética, que se centra en la moralidad de las decisiones relacionadas con la vida, y la deontología, que establece los deberes éticos asociados a actividades o profesiones; en esencia, la ética es el saber que fundamenta la moral, permitiendo al ser humano actuar en base a ideales elevados tanto individual como de manera colectiva. (62)

La honestidad y compromiso son esenciales en la práctica ética; la honestidad se manifiesta en la transparencia y sinceridad de las acciones, garantizando el respeto a la verdad y la confianza en las relaciones interpersonales; por otro lado, el compromiso, por su parte, implica la responsabilidad de cumplir con los valores y deberes éticos, reflejando una dedicación constante al bienestar propio y colectivo, y consolidando una convivencia justa y equilibrada.(61,62)

Liderazgo: Definido como la capacidad de influir, motivar y coordinar a un grupo para alcanzar metas comunes, mediante el ejemplo, la visión compartida y la toma de decisiones efectiva, según Alles M.(60)

El liderazgo se define como la capacidad de un individuo para guiar, influir y motivar a otras personas o a un equipo de trabajo, orientándolos hacia el cumplimiento de objetivos comunes.(63) Este conjunto de habilidades directivas no se basa en una distribución desigual del poder, ya que todos los miembros de un grupo contribuyen de manera significativa; sin embargo, el líder suele tener la responsabilidad de tomar las decisiones finales, actuando como guía y facilitador en el proceso.(63)

El liderazgo efectivo no solo dirige, sino que toma la iniciativa e influye de manera positiva, aprovechando las capacidades individuales del grupo, generando un ambiente de confianza y canalizando estas habilidades hacia el logro de metas compartidas, ya sea en un entorno profesional o personal.(63) Su esencia radica en una persona que aspira a generar cambios, mejorar su entorno y utilizar su influencia, carisma y habilidades para inspirar y motivar a otros a alcanzar sus objetivos.(63)

Trabajo en Equipo: Para Alles M., es el proceso colaborativo en el que varias personas combinan sus habilidades y esfuerzos para lograr un objetivo conjunto, fomentando la confianza, el apoyo mutuo y la sinergia.(60)

El trabajo en equipo se fundamenta en el compromiso colectivo de un grupo de personas que persiguen un objetivo común.(64) Este modelo de colaboración implica la disposición de los integrantes para coordinar esfuerzos y contribuir de manera activa en la realización de tareas y actividades, con el fin de alcanzar las metas establecidas.(64)

El trabajo en equipo va más allá de la simple asignación de tareas individuales, se trata de aprovechar las fortalezas y habilidades de cada miembro para compensar las carencias que puedan existir, logrando una dinámica donde la suma de las partes resulta más efectiva que los esfuerzos

individuales; esta interacción fomenta una cultura de cooperación, esencial para crear un ambiente en el que predominen la colaboración y el entusiasmo por los objetivos compartidos.(65)

Además, trabajar en equipo implica la capacidad de coordinar acciones y esfuerzos entre los integrantes, asegurando una sincronía que permita alcanzar los resultados esperados de manera eficiente, no se limita a la ejecución conjunta de actividades, sino que requiere una verdadera integración de las habilidades, conocimientos y actitudes de todos los participantes, generando una sinergia que potencia el logro de metas comunes.(66)

En esencia, el trabajo en equipo es más que la simple colaboración; es la conjunción de valoraciones mutuas y un esfuerzo conjunto que trasciende el individualismo para construir un desempeño armónico y cohesionado.(25)

Comunicación eficaz: Es la habilidad para transmitir y recibir mensajes de manera clara y precisa, usando recursos verbales y no verbales apropiados, y asegurando la comprensión y retroalimentación entre los interlocutores, de acuerdo a lo referido por Alles, M.(60)

La comunicación es fundamental en cualquier tipo de relación humana, una comunicación efectiva se caracteriza por transmitir un mensaje de manera clara, coherente y precisa, de modo que el receptor lo entienda y actúe en consecuencia.(26)

Para que sea eficaz, es esencial que tanto quien envía el mensaje como quien lo recibe estén en sintonía y logren comprenderse mutuamente.(26)

Un malentendido o una comunicación inadecuada puede tener serias repercusiones en las decisiones, el rendimiento laboral y las relaciones interpersonales.(26)Por ello, es crucial que las organizaciones implementen estrategias de comunicación efectiva para mejorar la interacción entre sus

miembros y, de este modo, incrementar la eficiencia y efectividad de sus procesos.(26)

Resolución de Problemas: Alles M. indica que es el proceso sistemático que implica identificar un desafío, generar y evaluar posibles alternativas de acción, y aplicar la solución más adecuada para superar obstáculos y alcanzar resultados.(60)

La resolución de problemas puede definirse como un proceso cognitivo mediante el cual una persona identifica, analiza y encuentra soluciones a situaciones o desafíos que requieren atención, el proceso involucra el uso de estrategias, habilidades y recursos para superar obstáculos y alcanzar un objetivo determinado.(27)

Se afirma que la resolución de problemas implica un enfoque activo, en el que el individuo debe emplear conocimientos previos, habilidades de pensamiento crítico y creatividad para generar soluciones viables. (28) Además, la resolución de problemas no solo abarca la parte analítica, sino también la toma de decisiones en contextos complejos y ambiguos, lo cual requiere flexibilidad y adaptabilidad.(67)

Este proceso puede ser tanto individual como colaborativo, dependiendo del contexto y la naturaleza del problema, y se considera una habilidad clave en el desarrollo profesional y personal, ya que permite a los individuos manejar situaciones nuevas y desafiantes de manera efectiva.(68)

d. Habilidades blandas en estudiantes de enfermería

En el ámbito sanitario, las habilidades blandas han cobrado especial importancia debido a su potencial para mejorar la estabilidad y satisfacción del paciente, así como los resultados clínicos; según una revisión sistemática, estas competencias complementan las habilidades técnicas y son cruciales para prevenir fallas humanas, contribuyendo al éxito profesional de los trabajadores de la salud.(29–31) En este contexto, pueden potenciar el

aprendizaje y la interacción eficaz dentro de equipos interdisciplinarios, promoviendo resultados favorables en pacientes y profesionales. (32–34)

Diversos estudios han resaltado la importancia de las habilidades blandas en la formación y el ejercicio profesional de enfermería. Se ha identificado que muchos estudiantes carecen de conocimientos previos sobre estas competencias antes de recibir capacitación formal.(29) También se evidencian deficiencias en aspectos como la adaptabilidad y el trabajo en equipo (30) Asimismo, se señala la necesidad de reforzar la comunicación escrita y no verbal en estudiantes, por ser esenciales para un desempeño adecuado en el ámbito clínico.(31)

En el contexto nacional, se ha evidenciado que una proporción significativa de estudiantes y egresados de enfermería presentan habilidades blandas en niveles medios o bajos, por ejemplo, más de la mitad de los estudiantes evaluados demostraron un nivel medio de estas habilidades, mientras que muchos de ellos mostraron dificultades para gestionar las relaciones interpersonales, lo que podría afectar negativamente su desempeño profesional y su capacidad de empatizar con los pacientes.(32–34)

1.4.2.3. Teorías de Enfermería que sustentan las habilidades blandas y el estrés

e.1. Modelo de Sistemas de Betty Neuman

El Modelo de Sistemas de Betty Neuman, se centra en la interacción entre la persona y los factores estresantes; en este modelo, el individuo es concebido como un sistema con un núcleo central protegido por líneas defensivas (normales, flexibles y de resistencia) contra estresores ambientales (fisiológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales).(69)

Neuman enfatiza intervenciones de enfermería preventivas en tres niveles (primario, secundario y terciario) para mantener o restablecer la estabilidad

del sistema ante la invasión de estresores.(70) Algunos conceptos clave del modelo son:

- Factores estresantes: Estímulos (biológicos, emocionales, sociales, etc.) que amenazan el bienestar del individuo.
- Líneas de defensa: Barreras protectoras (normales, flexibles, de resistencia) que rodean el núcleo del sistema para impedir la penetración de los estresores.
- Prevención: Estrategias de enfermería (primarias, secundarias, terciarias) dirigidas a evitar la invasión de los estresores o a restaurar la estabilidad cuando ocurre.
- Factores protectores: Habilidades intrínsecas (relaciones interpersonales, intuición, resiliencia, resolución de problemas, búsqueda de apoyo, etc.) que fortalecen la resistencia del sistema frente al estrés.

Este enfoque holístico de Neuman es especialmente relevante para el estudio, pues aborda directamente las dimensiones de estímulos estresores, respuestas y estrategias de afrontamiento. Además, los “factores protectores” descritos (que incluyen habilidades como la resolución de problemas y el apoyo social) pueden interpretarse como parte de las habilidades blandas de los estudiantes.(69)

Como podemos apreciar, el modelo de Neuman ofrece un marco conceptual útil para analizar cómo el desarrollo de las habilidades blandas podría funcionar como defensa ante el estrés académico, complementando la perspectiva interpersonal de Peplau.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

- Hi: Existe relación negativa estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

“A mayor nivel de estrés, menor nivel de habilidades blandas.”

- H_0: No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.
  ” No existe relación entre nivel de estrés y el nivel de habilidades blandas.”

- H_a: Existe relación positiva estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.
  “A mayor nivel de estrés, mayor nivel de habilidades blandas.”
-

1.5.2. Hipótesis Específicas

- H_{e1}: Existe relación estadísticamente significativa entre los estímulos estresores y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

  H_{0_1}: No existe relación estadísticamente significativa entre los estímulos estresores y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.
- H_{e2}: Existe relación estadísticamente significativa entre reacciones al estímulo estresor y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.
  H_{0_2}: No existe relación estadísticamente significativa entre las reacciones al estímulo estresor y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.
- H_{e3}: Existe relación estadísticamente significativa entre estrategias de afrontamiento y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.
  H_{0_3}: No existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo, método y diseño de investigación

Dada la naturaleza del problema, la presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que las variables se midieron a través de valores numéricos, permitiendo un análisis objetivo y preciso de los datos. La investigación es de tipo descriptivo-correlacional, ya que determinó la relación entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas; así mismo, es de corte transversal, dado que la recolección de datos se realizará en un determinado periodo de tiempo y espacio. Finalmente, la investigación tiene un nivel aplicativo, puesto que sus hallazgos podrán contribuir a la implementación de estrategias para mitigar el estrés académico en los estudiantes de enfermería mediante el desarrollo de habilidades blandas.(71)

Este estudio es de diseño no experimental ya que no hubo intervención directa sobre las variables en estudio.(72)

2.2. Población, muestra y tipo de muestreo

La población estuvo constituida por 365 estudiantes de enfermería; para lo cual se utilizaron los siguientes criterios de elegibilidad.

Criterios de inclusión:

Fueron considerados los siguientes criterios:

- Estudiantes de enfermería que se encontraban matriculados en asignaturas profesionales del 2do, 3ero y 4to año en el momento de la investigación.
- Estudiantes de enfermería que acepten participar en la investigación a través del consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

Fueron excluidos los estudiantes de enfermería:

- Que no estuvieron presentes al momento de la aplicación del instrumento.

Tamaño de muestra: La muestra estuvo conformada por 157 estudiantes de enfermería, determinada mediante la fórmula estadística para poblaciones finitas, con un nivel de confianza del 90% y un margen de error del 5% (ver Anexo B).

Muestreo: Para el recojo de datos se utilizó un muestreo no probabilístico a conveniencia hasta completar el tamaño de muestra. Se aplicaron los mismos criterios que para la población de estudios.

Es importante precisar que no se incluyeron a los estudiantes del primer ni del quinto año dentro de la población de estudio.

En el caso de los estudiantes de primer año, se encuentran cursando principalmente asignaturas de formación general, sin una inmersión plena en las asignaturas profesionales propias de la carrera. Por lo tanto, no se exponen aún a las exigencias académicas y clínicas que generan mayores niveles de estrés académico ni a las situaciones interpersonales donde se ponen a prueba las habilidades blandas.

Respecto a los estudiantes de quinto año, estos se encuentran en un nivel avanzado de formación, desarrollando prácticas clínicas con mayor autonomía y responsabilidad profesional. En esta etapa, el afrontamiento del estrés académico y la aplicación de habilidades blandas responden más a su experiencia acumulada y al grado de independencia alcanzado, lo que podría sesgar los resultados al compararlos con estudiantes que todavía dependen en gran medida de la guía y supervisión docente.

En consecuencia, la población seleccionada, estudiantes de enfermería del 2do, 3ro y 4to año, representan a los estudiantes que, por un lado, ya han ingresado al núcleo formativo de la carrera con una carga académica y práctica considerable; pero, al mismo tiempo, aún se encuentran en un proceso de acompañamiento y supervisión constante por parte de los docentes, lo que permite observar de manera más equilibrada y comparable la interacción entre el estrés académico y el desarrollo de habilidades blandas.

2.3. Técnicas e instrumentos, procedimiento de recolección y análisis de datos

a. Técnicas e instrumentos

La técnica que se empleó fue la encuesta y como instrumentos se utilizaron el “Inventario SISCO SV-21, versión 2 de 21 ítems” y la “Escala de Habilidades Blandas (ESHB-EML)”, el cual consta de la siguiente estructura: Presentación, instrucciones, datos generales y contenido propiamente dicho.

Inventario SISCO SV-21, versión 2 de 21 ítems

El instrumento fue desarrollado por Barraza, A. en el 2018 y consiste en un inventario de autoinforme diseñado para evaluar el estrés académico; está compuesto por 23 ítems que exploran tres componentes sistémicos y procesales de la variable en estudio.(51) La primera pregunta actúa como un filtro inicial, cuyo propósito es determinar si el encuestado es apto para responder el inventario mediante una pregunta dicotómica, la segunda pregunta utiliza una escala tipo Likert para medir, de forma global, la intensidad del estrés percibido durante el semestre académico.(51)

Los ítems restantes se organizan en tres dimensiones clave:

- Dimensión de estresores: Comprendida entre los ítems 3.1. al 3.15., identifica los factores o situaciones que generan el estrés académico.

- Dimensión de síntomas: Abarca los ítems 4.1. al 4.15., evaluando las manifestaciones físicas, emocionales y conductuales derivadas del estrés.
- Dimensión de estrategias de afrontamiento: Se encuentra entre los ítems 5.1. al 5.15., analizando las técnicas o recursos que los estudiantes utilizan para manejar el estrés.

Cada uno de los ítems es evaluado mediante una escala tipo Likert de 6 puntos, cuyas categorías son: nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, lo que permite identificar la frecuencia con la que se presenta cada situación o comportamiento.(35,51) Este enfoque integral facilita una comprensión más amplia del estrés académico, desde sus causas hasta sus efectos y las estrategias empleadas para afrontarlo.

El instrumento ha sido ampliamente aceptado y utilizado en el constructo de estrés académico, tanto internacional como nacionalmente.(8–10,14,22,24,73,74)

Inicialmente, Barraza A. validó este instrumento encontrando una alta consistencia interna (alfa de Cronbach=0.85), la dimensión de estresores una confiabilidad de 0.83, la de síntomas una confiabilidad de 0.87 y la de estrategias de afrontamiento de 0.85; además, todos los ítems se correlacionaron positivamente con el puntaje global, sugiriendo que cada ítem contribuye de manera significativa a la medición del constructo.; en este sentido, en cuanto a la validez del instrumento se encuentra una adecuada validez factorial (KMO= 0.881, prueba de esfericidad de Barlett significativa.(51)

En Perú, Olivas-Ugarte et al. realizan una investigación para analizar las evidencias psicométricas del instrumento en universitarios de Lima, encontrando que se evidencia validez de constructo (mediante el análisis factorial confirmatorio) y confiabilidad (a través del coeficiente de omega).(75) Igualmente, Inocente en estudiantes de enfermería, realizó un análisis de

confiabilidad, obteniendo un alfa de Cronbach de 0.837, además sometió al instrumento a juicio de expertos y demostró un coeficiente de 0.915 interpretándose como una excelente concordancia.(13)

De las evidencias anteriores, se garantiza que el "Inventario SISCO SV-21, versión 2 de 21 ítems" es válido y confiable para ser utilizado en este estudio.

Los rangos de calificación del puntaje obtenido, se establecerá según el baremo normativo centrado en población universitaria: (51)

- De 0 a 48% nivel leve del estrés.
- De 49% a 60% nivel moderado del estrés.
- De 61% al 100% nivel grave de estrés.

Escala de Habilidades Blandas (ESHB-EML)

El instrumento fue creado por Monzón, E. en el 2019, tomando como base al modelo de gestión por competencias postulado por Alles; consiste en una escala autoaplicada diseñada para evaluar el nivel de habilidades blandas, está compuesta por 50 ítems tipo Likert con alternativas que oscilan desde 'nunca' a 'siempre'.(61)

Estudios realizados por la autora, afirman que la escala de Habilidades Blandas (ESHB) presenta una alta validez de contenido (V de Aiken = 0,97) según 10 jueces expertos y una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach = 0,838) a nivel general; la adecuación muestral (KMO = 0,728) respalda la idoneidad de los datos para el análisis factorial, lo que refuerza la validez de constructo.(61)

Así mismo, en Perú, se realizó una investigación sobre evidencias psicométricas del instrumento en mención, encontrando que el instrumento de habilidades blandas aplicado en estudiantes universitarios muestra una sólida validez de contenido, según los jueces expertos, así también se encuentra que la confiabilidad se confirma con un coeficiente Omega de McDonald

mayor a 0.70 en todas las dimensiones, que es aceptable según los criterios psicométricos.(76) Estas propiedades garantizan que el instrumento sea adecuado para la evaluación de habilidades blandas en el ámbito educativo.

Cabe destacar que este instrumento ha demostrado su utilidad tanto a nivel nacional como internacional, consolidándose como una herramienta aceptada y aplicada en diversos contextos de investigación y evaluación.(77,78)

Los rangos de calificación del puntaje obtenido, se establecerá según el baremo normativo centrado en población universitaria: (61)

- De 176 a 192: Bajo.
- De 193 a 219: Medio.
- De 220 a más: Alto.

b. Procedimiento de recolección y procesamiento de datos

Con la finalidad de recolectar datos a los estudiantes, se solicitó permiso a la Escuela Profesional de Enfermería para la aplicación de los instrumentos en los estudiantes del 2do al 4to año.

Se coordinó con los delegados de cada año para fijar una fecha y horario para la aplicación de los instrumentos y se solicitó permiso al docente que se encuentre programado para brindar clases.

La recolección de datos se llevó a cabo en dos semanas durante el mes de julio del presente año, en cada salón de clases, se procuró ofrecer un ambiente tranquilo e iluminado, otorgando un tiempo estimado de 35 minutos para el llenado ambos instrumentos.

Previo a entregar el cuestionario, se verbalizó el objetivo de la investigación, seguidamente se entregó y se explicó que el llenado era de carácter anónimo, que estarían bajo custodia de la investigadora, que los datos serían usados sólo en la presente investigación.

Esta información fue colocada en el consentimiento informado para la respectiva firma del mismo que denotaba la aceptación a participar en la investigación. (ver Anexo H).

Finalizada esta etapa, los datos fueron codificados según un libro de códigos, y procesados en una matriz usando el programa “Excel Microsoft Office 365”.

c. Análisis de datos

Para el análisis de los datos recolectados, se utilizó el software estadístico IBM SPSS Statistics versión 26. En primer lugar, se aplicó estadística descriptiva con el fin de organizar y resumir la información obtenida. Se elaboraron tablas de frecuencias y porcentajes.

Seguidamente, se seleccionaron los datos más representativos y fueron presentados en gráficos circular para las variables principales y se hizo uso de gráficos de barras para representar los niveles de estrés académico y habilidades blandas, según dimensiones. Estos recursos facilitaron la interpretación y comparación de los datos.

Las tablas base que sustentan los gráficos se incluyen en los anexos correspondientes. (ver ANEXO I y J)

Posteriormente, se empleó estadística inferencial para comprobar los supuestos previos al análisis; es así como se buscó determinar la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk, los resultados indicaron una distribución normal, permitiendo seleccionar la aplicación de pruebas paramétricas específicas. (ver ANEXO K)

Para analizar la relación entre las variables principales: nivel de estrés académico y nivel de habilidades blandas, se utilizó la prueba de correlación de Pearson.

Asimismo, se examinó la relación entre cada dimensión del estrés académico (estímulos estresores, reacciones al estímulo estresor y estrategias de afrontamiento) con las habilidades blandas.

El nivel de significancia establecido fue de $\alpha = 0.05$ en razón a que son variables descriptivas y de carácter social.

Los resultados fueron interpretados considerando tanto el valor de p como el coeficiente de correlación (r), permitiendo identificar la fuerza y dirección de la relación entre las variables estudiadas.

2.4. Consideraciones éticas

Se tuvo en consideración los principios bioéticos del Informe Belmont y la Declaración Helsinki.(79,80)

En base a ello, se consideraron los cuatro principios:

Autonomía: Los participantes recibieron una explicación clara y completa sobre el propósito del estudio, tras lo cual se les entregó el consentimiento informado (ver Anexo H). De este modo, tuvieron la autonomía de decidir libremente si desean formar parte de la investigación o no.

Beneficencia, el estudio contribuyó al conocimiento científico al evidenciar la relación entre el estrés académico y las habilidades blandas en estudiantes de enfermería. Esta información resulta valiosa porque permite comprender mejor la problemática y sirve de base para que las autoridades académicas y de salud desarrollen, en un futuro, programas de apoyo orientados a fortalecer el bienestar integral de los estudiantes.

No maleficencia, se garantizó la protección de los participantes, evitando cualquier tipo de daño que pueda generarse por acciones, omisiones o falta de conocimiento.

Justicia, se garantizó un trato ecuánime e igualitario para todos los participantes, evitando cualquier forma de discriminación y promoviendo el respeto en todo momento.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Resultados

3.1.1. Datos generales

La población estuvo conformada por 365 estudiantes, de la cual se obtuvo una muestra mediante fórmula de población finita, quedando está conformada por 167 estudiantes de enfermería que cursaban entre el 2do al 4to año de la carrera en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante el primer semestre del año 2025. (ver ANEXO B)

Con respecto a la edad, el grupo predominante fue el que oscila entre 21 a 24 años representando el 58.68% (98) de la muestra. Le siguen los grupos de 17 a 20 años con un 26.95% (45), de 25 a 28 años con 11.38% (19) y el grupo que tuvo la menor representación fue el de 29 a 32 años con 2.99% (5) participantes. (ver ANEXO I)

Con relación al sexo, se observó que la población en su mayoría es femenina con el 73.05% (122), frente al 26.95% (45) de estudiantes masculinos. (ver ANEXO I)

En referencia al año académico de estudios, la mayoría de los estudiantes se encontraban cursando el cuarto año de estudios siendo el 50.90% (85) del total de participantes, mientras que el segundo y tercer año concentraron un porcentaje igual de estudiantes, con 24.55% (41) cada uno. (ver ANEXO I)

Por otro lado, en cuanto a la ocupación, 97.01% (162) de los participantes indicaron dedicarse exclusivamente a los estudios de enfermería, mientras que 2.99% (5) reportaron tener una ocupación adicional. (ver ANEXO I)

3.1.2. Datos específicos

Tabla 1. Relación entre el Nivel de Estrés Académico y de Habilidades Blandas en los estudiantes de Enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

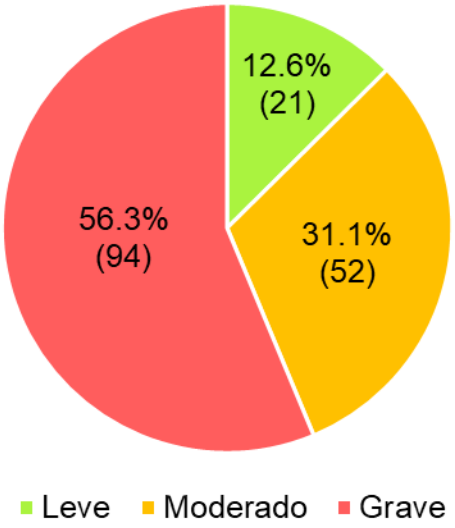
Nivel de Estrés Académico	Nivel Habilidades Blandas						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	14	8.38%	5	2.99%	2	1.2%	21	12.57%
Moderado	31	18.57%	16	9.58%	5	2.99%	52	31.14%
Grave	48	28.74%	36	21.56%	10	5.99%	94	56.29%
Total	93	55.69%	57	34.13%	17	10.18%	167	100%

En la tabla 1, se presenta la distribución del nivel de estrés académico según el nivel de habilidades blandas en estudiantes de enfermería. Se observa que del total de los estudiantes de enfermería 100% (167), el 56.29% (94) que presentaban un estrés grave, además tenían habilidades blandas bajas en un 28.74% (48), el 21.56% (36) habilidades medias y el 5.99% (10) habilidades altas.

En el grupo con estrés moderado 31.14% (52), el 18.57% (31) tenía habilidades blandas bajas, el 9.58% (16) medias y el 2.99% (5) altas.

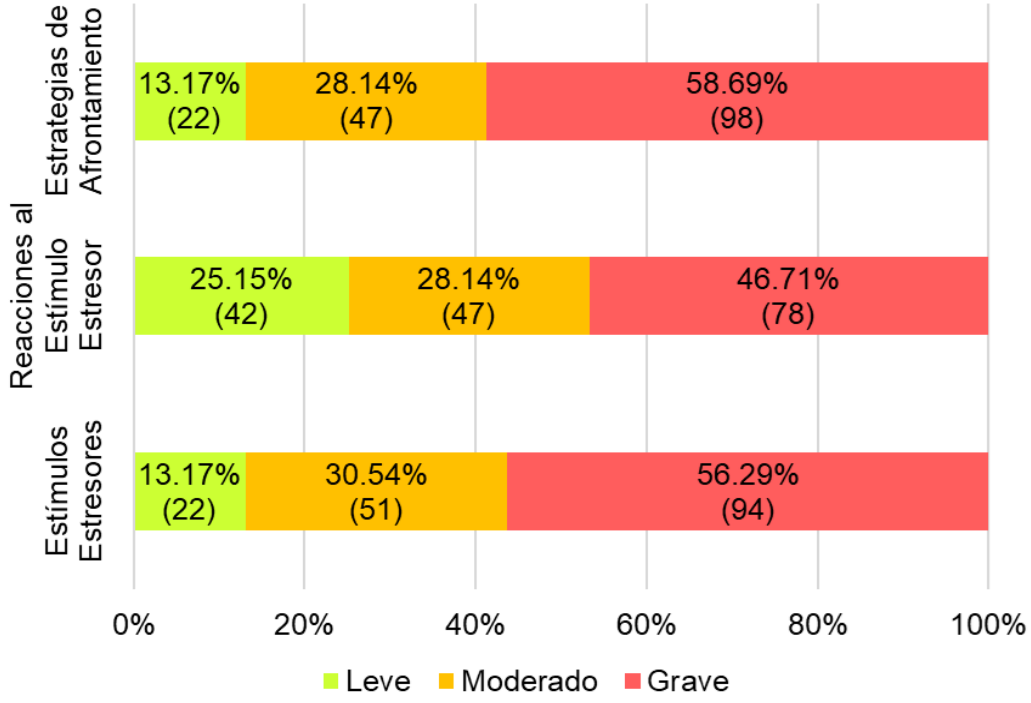
Finalmente, en el grupo con estrés leve 12.57% (21), el 8.38% (14) evidenció habilidades blandas bajas, el 2.99% (5) medias y el 1.2% (2) altas.

Gráfico 2. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.



En el gráfico 2, se aprecia que del 100% (167) estudiantes de enfermería que fueron encuestados, el 56.3% (94) tienen un nivel de estrés académico grave, seguido del 31.1% (52) con un nivel moderado y el 12.6% (21) tienen un nivel leve.

Gráfico 3. Nivel de estrés académico por dimensiones en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

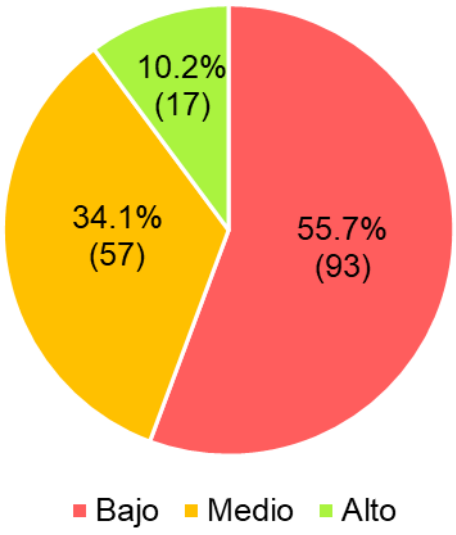


En el gráfico 3, se observa la distribución del nivel de estrés académico en función de las tres dimensiones evaluadas. Respecto a la dimensión estímulos estresores, se identifica que del total de estudiantes 100% (167), el 56.29% (94) presentaron un nivel grave de estrés académico, el 30.54% (51) un nivel moderado, y el 13.17% (22) un nivel leve.

En la dimensión reacciones al estímulo estresor, se observa que del total de estudiantes 100% (167), el 46.71% (78) presentó un nivel grave, seguido por un 28.14% (47) con nivel moderado, y un 25.15% (42) con nivel leve.

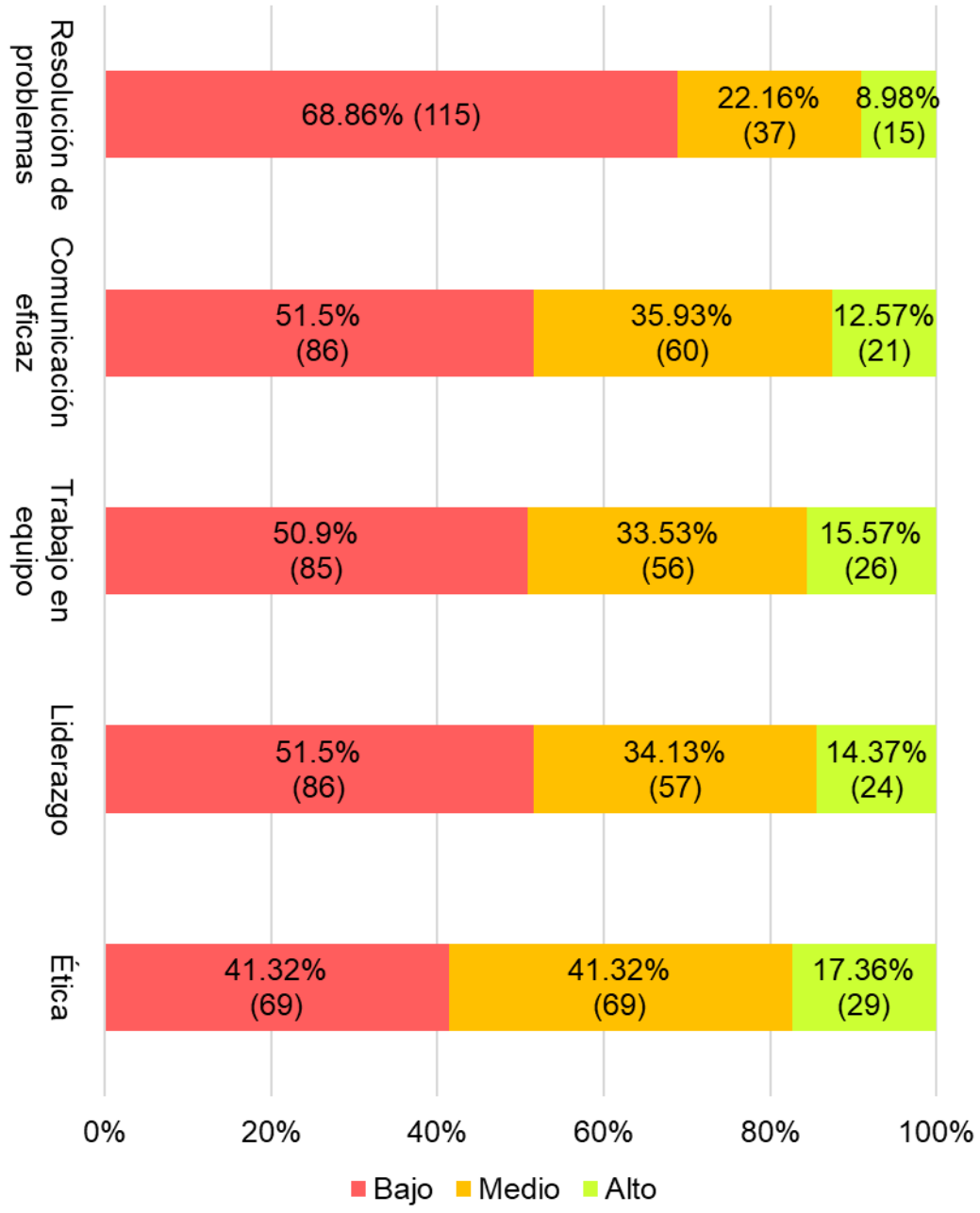
Finalmente, en la dimensión estrategias de afrontamiento, se evidencia que del total de estudiantes 100% (167), el 58.69% (98) evidenció un nivel grave, mientras que el 28.14% (47) presentó un nivel moderado, y el 13.17% (22) un nivel leve.

Gráfico 4. Nivel de habilidades blandas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.



En el gráfico 4, se puede notar que del 100% (167) estudiantes de enfermería que fueron encuestados, el 55.7% (93) tienen un nivel de habilidades blandas bajo, seguido del 34.1% (57) con un nivel medio y el 10.2% (17) tienen un nivel alto.

Gráfico 5. Nivel de habilidades blandas por dimensiones en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.



En el gráfico 5, se aprecia la distribución del nivel de habilidades blandas en las dimensiones evaluadas en estudiantes de enfermería.

Respecto a la dimensión ética, se encontró que del total de estudiantes de enfermería 100% (167) hubo una distribución uniforme entre los niveles bajo

y medio, con 41.32% (69) en cada uno, mientras que el 17.36% (29) de estudiantes alcanzaron un nivel alto.

En la dimensión liderazgo, se observa que del total de estudiantes evaluados 100% (167), el 51.5% (86) de los estudiantes se ubicaron en un nivel bajo, el 34.13% (57) en nivel medio y el 14.36% (24) en un nivel alto.

En cuanto al trabajo en equipo, se evidenció que del total de estudiantes de enfermería 100% (167), el 50.89% (85) presentaron un nivel bajo, 33.53% (56) un nivel medio y 15.57% (26) un nivel alto.

Respecto a la comunicación eficaz, se halló que del total de estudiantes evaluados 100% (167), el 51.5% (86) se encuentran en nivel bajo, 35.93% (60) en nivel medio, y 12.57 (21) en nivel alto.

Finalmente, en la dimensión resolución de problemas, se destaca que del total de estudiantes de enfermería 100% (167), el 68.86% (115) se encuentran en nivel bajo, el 22.15% (37) de los estudiantes presentan un nivel medio y 8.98% (15) un nivel alto.

Prueba de Hipótesis

Prueba de normalidad

Se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para determinar si los datos obtenidos presentan una distribución normal. Los resultados fueron: estrés académico ($p = 0.797$) y habilidades blandas ($p = 0.398$) (Anexo K).

Dado que ambos valores de p son mayores que el nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), se concluye que se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, ambas variables siguen una distribución normal.

Este hallazgo justifica el uso de la prueba de correlación de Pearson para evaluar la relación entre las variables.

Prueba de Inferencia Estadística (Correlación de Pearson)

Tabla 1. Relación entre Estrés Académico y Habilidades Blandas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

		Estrés_Académico	Habilidades_Blandas
Estrés_Académico	Correlación de Pearson	1	,276**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	167	167
Habilidades_Blandas	Correlación de Pearson	,276**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	167	167

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

Hipótesis General (H_i):

H_i: Existe relación negativa estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería. A mayor nivel de estrés, menor nivel de habilidades blandas.

H_0: No existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería. No existe relación entre nivel de estrés y el nivel de habilidades blandas.

H_a: Existe relación positiva estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

Se utilizó la prueba de correlación de Pearson, obteniéndose un valor p = 0.000, con un nivel de significancia α = 0.05.

Dado que p < α, se rechaza la hipótesis de la investigación (Hi).

El coeficiente de correlación de Pearson fue r = 0.276, lo cual indica una correlación positiva débil, pero estadísticamente significativa, entre el estrés

académico y las habilidades blandas. Es decir, que hay una leve tendencia a que los estudiantes de enfermería que reportan más estrés académico también tengan niveles más altos de habilidades blandas.

Por lo que se rechaza la hipótesis de investigación (H_i), por no tratarse de una relación negativa estadísticamente significativa, no se acepta la hipótesis nula (H_0) por encontrarse relación estadísticamente significativa entre las variables y se acepta la hipótesis alterna (H_a), por hallarse relación positiva, estadísticamente significativa.

Tabla 2. Relación entre la dimensión estímulos estresores y de habilidades blandas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

		Estresores	Habilidades_ Blandas
Estresores	Correlación de Pearson	1	,081
	Sig. (bilateral)		,298
	N	167	167
Habilidades_Blandas	Correlación de Pearson	,081	1
	Sig. (bilateral)	,298	
	N	167	167

Hipótesis Específica 1 (H_{e1}):

H_{e1}: Existe relación estadísticamente significativa entre los estímulos estresores y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

H_{0_1}: No existe relación estadísticamente significativa entre los estímulos estresores y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

Para comprobar esta hipótesis, se utilizó la prueba de correlación de Pearson. El análisis arrojó un valor de significancia p = 0.298, superior al nivel de significancia establecido (α = 0.05). Este resultado indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre los estímulos estresores y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

En consecuencia, no se acepta la hipótesis específica 1 (H_{e1}) y se acepta la hipótesis nula 1 (H_{0_1}), puesto que no se encuentra evidencia de relación estadística en las variables.

Tabla 3. Relación entre la dimensión reacciones al estímulo estresor y las habilidades blandas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

		Reacciones	Habilidades_ Blandas
Reacciones	Correlación de Pearson	1	-,045
	Sig. (bilateral)		,560
	N	167	167
Habilidades_Blandas	Correlación de Pearson	-,045	1
	Sig. (bilateral)	,560	
	N	167	167

Hipótesis Específica 2 (H_{e2}):

H_{e2}: Existe relación estadísticamente significativa entre las reacciones al estímulo estresor y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

H_{0_2}: No existe relación estadísticamente significativa entre las reacciones al estímulo estresor y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

Se utilizó la prueba de correlación de Pearson, obteniéndose un valor p = 0.560. Esto indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre las reacciones al estímulo estresor y las habilidades blandas, ya que el valor de p es mayor al nivel de significancia establecido (α = 0.05).

Por tanto, se rechaza la hipótesis específica 2 (H_{e2}) y se acepta la hipótesis nula 2 (H_{02}).

Tabla 4. Relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y nivel de habilidades blandas en estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

		Estrategias_Afrontamiento	Habilidades_Blandas
Estrategias_Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,577**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	167	167
Habilidades_Blandas	Correlación de Pearson	,577**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	167	167

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

Hipótesis Específica 3 (H_{e3}):

H_{e3}: Existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

H_{0_3}: No existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y las habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

Se utilizó la prueba de correlación de Pearson, obteniéndose un valor p = 0.000, con un nivel de significancia α = 0.05.

Dado que p < α, se rechaza la hipótesis nula 3 y se acepta la hipótesis específica de investigación (He3).

El coeficiente de correlación de Pearson fue r = 0.577, lo cual indica una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y las habilidades blandas.

Es decir, a mayores estrategias de afrontamiento, mayor nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería.

3.2. Discusión

La formación en enfermería requiere no solo dominio técnico, sino también un equilibrio psicoemocional que garantice la calidad del cuidado y la resiliencia profesional. En este sentido, el estrés académico y las habilidades blandas se convierten en ejes clave para entender la experiencia formativa y el bienestar de los futuros enfermeros.

El objetivo general del presente estudio fue determinar la relación entre el nivel de estrés académico y de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de la UNMSM, se encontró que existe una relación positiva débil pero estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en estudiantes de enfermería. En este sentido, se rechaza la hipótesis de investigación (H_i) y la hipótesis nula (H_0) dando por aceptada la hipótesis alterna (H_a).

Este hallazgo difiere de lo planteado en la hipótesis inicial, ya que, en lugar de una relación negativa, se halló que a mayor nivel de habilidades blandas se incrementa de manera leve, el nivel de estrés académico, el resultado tiene matices interesantes cuando se compara con la evidencia previa.

En el contexto nacional, los resultados reportados por Cornejo et al. y García et al. de estudios realizados en universidades privadas de Arequipa y Trujillo, respectivamente, indicaron una correlación positiva moderada entre habilidades blandas o sociales y estrés académico en estudiantes universitarios, confirmando que ambas variables están asociadas significativamente.(16,44) Estos resultados en conjunto sugieren que las habilidades blandas no necesariamente reducen el estrés, sino que podrían potenciarse en paralelo como recursos de afrontamiento.

En contraste, con lo reportado por Villegas y Castillo et al. en sus investigaciones en estudiantes de ciencias de la salud, tecnología médica y psicología, respectivamente, hallaron una relación negativa significativa, indicando que, a mayor desarrollo de habilidades blandas, menor nivel de

estrés académico.(17,43) Estas diferencias reflejan que el vínculo entre estrés y habilidades blandas depende en gran medida del contexto académico, la disciplina y las características de los estudiantes.

Por otro lado, Aliaga, en un estudio realizado en Lima, concluyó que no existe relación significativa entre habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de secundaria.(19)Este hallazgo evidencia que la influencia de estas competencias varía según la etapa educativa y el entorno formativo.

Mientras que en el nivel universitario parecen asociarse, en el ámbito escolar podrían no tener la misma relevancia, lo que confirma la necesidad de considerar el contexto en la interpretación de los resultados.

Desde una perspectiva teórica, Neuman y Peplau plantean que el desarrollo de habilidades blandas actúa como factor protector frente al estrés académico.(69,81) Sin embargo, esta visión contrasta con los hallazgos del presente estudio, donde se evidenció una correlación positiva débil entre ambas variables, lo que sugiere que las habilidades blandas no eliminan el estrés, sino que permiten enfrentarlo de manera más adaptativa, mitigando sus efectos negativos.

En síntesis, aunque se encontró una correlación positiva débil entre el estrés académico y las habilidades blandas, la variabilidad de resultados en investigaciones previas, tanto positivas como negativas o nulas, apunta a que esta relación está modulada por factores contextuales, curriculares, de etapa formativa o incluso del momento del ciclo académico en el que fueron aplicados los instrumentos, ello debe ser abordado en futuros estudios para optimizar estrategias de enseñanza y bienestar estudiantil.

Conforme al primer objetivo específico, los resultados de la presente investigación revelan que más de la mitad de los estudiantes de enfermería evaluados presentan un nivel de estrés académico grave, una tercera parte, un nivel moderado y el restante un nivel leve. Por lo que se entiende que se enfrentan una carga académica altamente estresante, lo cual representa una

preocupación relevante para la salud mental y el rendimiento académico de esta población universitaria.

Los resultados corresponden con lo reportado por Cruz et al. en Argentina, donde más de la mitad de los estudiantes de enfermería también presentó un nivel de estrés académico grave, lo que confirma que esta problemática no es exclusiva del contexto peruano, sino que responde a un patrón regional en las carreras de ciencias de la salud, caracterizadas por altas exigencias teóricas y prácticas.(10) Similar tendencia fue hallada por Teque et al. en Chiclayo, donde casi cuatro quintos de los estudiantes de enfermería reportaron un nivel de estrés moderado, lo que también evidencia un escenario de sobrecarga académica persistente.(14)

En el ámbito internacional, Ayed en Palestina identificó que el estrés académico está presente de manera significativa durante la formación clínica, señalando que los estudiantes de fisioterapia experimentaban niveles moderados de estrés, especialmente durante la práctica profesional.(21) Aunque se trate de otra disciplina, el hallazgo resalta la presión inherente a las carreras vinculadas al cuidado de la salud y al trato directo con personas, como ocurre con enfermería.

Además, el estudio de Ümit en Turquía mostró que los estudiantes de los primeros años de enfermería experimentaban altos niveles de estrés percibido, lo que sugiere que este nivel elevado de estrés es común incluso en etapas muy tempranas de su formación si no se abordan adecuadamente los factores desencadenantes.(15)

En resumen, los antecedentes confirman que los altos niveles de estrés académico en estudiantes de enfermería son consistentes y generalizables en distintos contextos, lo que subraya la urgencia de implementar estrategias de apoyo institucional y psicoeducativo.

Según el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza, el estrés surge cuando las demandas académicas superan los recursos cognitivos, emocionales y

conductuales del estudiante, siendo los estresores más comunes las cargas horarias, evaluaciones y prácticas clínicas.(5,35)

En enfermería, este se intensifica por la exposición temprana a situaciones complejas y la falta de soporte emocional, lo que se asocia al síndrome del estudiante de ciencias de la salud, caracterizado por autoexigencia y ansiedad, hallazgos que coinciden con el nivel grave de estrés identificado en este estudio. (5,11,21)

En relación, a el segundo objetivo específico los resultados indican que más de la mitad de los estudiantes de enfermería evaluados presentan un nivel bajo de habilidades blandas, seguido de un tercio con nivel medio y el restante un nivel alto. Este hallazgo evidencia que los estudiantes aún no han desarrollado de manera adecuada competencias interpersonales, éticas y comunicativas esenciales para su desempeño profesional en el campo de la salud.

Los resultados coinciden con los hallazgos reportados por Ramalingam et al. en la India, quienes encontraron que una proporción significativa de estudiantes de enfermería presentaban dificultades en la comunicación escrita, la expresión corporal y el procesamiento del lenguaje, concluyendo que era necesaria una formación adicional para el fortalecimiento de estas competencias.(42) De forma similar, Sharma et al. observaron que la mayoría de los participantes de su estudio no contaban con conocimientos previos sobre habilidades blandas y que, antes de una intervención formativa, presentaban un nivel promedio en dichas competencias.(29)

En el contexto nacional, Pereda encontró que casi la mitad de los estudiantes de obstetricia de una universidad en Chimbote presentó un nivel por fortalecer en la dimensión de comunicación eficaz, y que la mayoría obtuvo solo un grado promedio en las dimensiones de ética, liderazgo y trabajo en equipo.(45) El estudio, aunque centrado en estudiantes de obstetricia, resulta

relevante debido a la similitud de perfiles formativos y profesionales entre ambas disciplinas.

En conjunto, estos antecedentes permiten concluir que la baja presencia de habilidades blandas en estudiantes de carreras de salud, incluyendo enfermería, es un fenómeno recurrente, y que su desarrollo no puede dejarse al azar ni darse por sentado, sino que debe ser promovido activamente desde el currículo formativo.

Desde el punto de vista teórico, las habilidades blandas se definen como competencias no técnicas que abarcan aspectos interpersonales, socioemocionales, éticos y cognitivos, esenciales en carreras de la salud para la comunicación, la toma de decisiones y la adaptación a contextos complejos como el ámbito sanitario.(36,56,58)

El hecho de que en esta investigación la mayoría de estudiantes tenga un nivel bajo de estas habilidades pone en evidencia una brecha formativa importante. Ello puede explicarse por diversos factores, como la escasa inclusión de contenidos específicos sobre habilidades blandas en el plan de estudios, la poca sistematización de espacios de aprendizaje experiencial o la falta de oportunidades para aplicar estas competencias en contextos reales de cuidado.

Cabe destacar que, en la actualidad, organismos internacionales como la OMS promueven el desarrollo de habilidades blandas en los profesionales de salud como componente esencial de la competencia clínica integral, subrayando su importancia para la seguridad del paciente y la comunicación terapéutica y la gestión del estrés.(34,37)

En lo que respecta a el tercer y cuarto objetivo, relación entre habilidades blandas y las dimensiones estímulos estresores y las reacciones al estímulo estresor, este estudio no encontró asociaciones estadísticamente significativas. Por lo cual se rechazan las hipótesis específicas 1 y 2 (H_{e1} y H_{e2}) y se aceptan las hipótesis nulas específicas (H_{01} y H_{02}).

Lo que indica que ni la percepción de factores académicos amenazantes ni la manifestación inmediata de síntomas físicos, emocionales o conductuales guardan un vínculo directo con el desarrollo o deterioro de competencias socioemocionales en los estudiantes de enfermería.

Los resultados coinciden con Aliaga, quien en secundaria reportó ausencia de relación entre estímulos estresores y habilidades blandas, y difieren de Cornejo et al. en ingeniería, que encontró una asociación positiva general sin distinguir dimensiones. Mientras que García et. al, encontró una relación negativa estadísticamente significativa entre habilidades blandas y las dimensiones de estímulo estresor y reacciones al estímulo. (16,19,44)

En conjunto, estos hallazgos sugieren que las habilidades blandas no influyen directamente en la percepción ni en las reacciones inmediatas al estrés académico, sino que su papel se hace más evidente en etapas posteriores, especialmente en el afrontamiento y la regulación adaptativa de dicho estrés.

Asimismo, aunque Ümit y Sharma et al. demostraron que entrenamientos en resolución de problemas y regulación emocional mejoran la forma en que los estudiantes afrontan el estrés, ellos no analizaron separadamente las reacciones inmediatas, lo que refuerza que las habilidades blandas influyen más en el afrontamiento que en la percepción o expresión inicial del estrés.(15,29)

Según las teorías de Neuman y Peplau, estas habilidades no eliminan la presencia del estrés ni evitan las respuestas inmediatas, sino que actúan como recursos protectores en el afrontamiento.(70,82) Asimismo, de acuerdo con Barraza y Goleman, las habilidades blandas permiten una mejor regulación emocional y adaptación, pero no inciden directamente en la percepción del estresor ni en las reacciones automáticas que este genera.(35,56)

En síntesis, la ausencia de correlación en estas dos dimensiones sugiere que ni la percepción de las demandas académicas ni sus reacciones inmediatas

se relacionan directamente con el nivel de desarrollo de habilidades blandas; en cambio, ejercen su verdadero impacto al facilitar estrategias de afrontamiento y el manejo adaptativo del estrés a mediano y largo plazo.

Abordando el quinto objetivo, el presente estudio identificó una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y el nivel de habilidades blandas, por lo cual, se aceptan la hipótesis específica 3 (H_{e3}). Lo que indica que los estudiantes que utilizan estrategias activas y adaptativas para afrontar el estrés tienden a presentar un mayor nivel de desarrollo de habilidades blandas.

Este resultado es consistente con múltiples investigaciones previas, por ejemplo, el estudio de Ayed en Palestina evidenció que los estudiantes de fisioterapia, ante el estrés clínico, recurrían principalmente a la resolución de problemas como estrategia de afrontamiento, lo cual indica un vínculo directo entre estas estrategias y competencias que forman parte del conjunto de habilidades blandas.(21)

Asimismo, en el estudio de Ümit en Turquía, los estudiantes de enfermería que participaron en un entrenamiento en resolución de problemas mostraron una disminución significativa del estrés percibido y una mejora en su resiliencia y autoeficacia; reforzando la idea de que el uso consciente de estrategias de afrontamiento influye directamente en el fortalecimiento de habilidades personales y sociales esenciales para la práctica profesional.(15)

A nivel nacional, el estudio de Villegas con estudiantes de tecnología médica también encontró una correlación significativa, aunque negativa, entre habilidades blandas y estrés académico.(17) Aunque su enfoque fue más general, sus hallazgos respaldan la tesis de que, a mayor desarrollo de competencias personales y sociales, menor impacto negativo del estrés, lo cual está mediado por estrategias activas de afrontamiento.

La relación encontrada puede explicarse desde los marcos conceptuales abordados. En el modelo de inteligencia emocional de Goleman, las competencias como el autocontrol, la motivación, la empatía y las habilidades sociales permiten no solo reconocer el estrés, sino también afrontarlo de forma efectiva.(56)

Para finalizar, la presente investigación demuestra que el vínculo entre estrés académico y habilidades blandas en estudiantes de enfermería es multifacético: mientras la percepción de estresores y las reacciones inmediatas no se asocian directamente con las habilidades blandas; las estrategias de afrontamiento sí muestran una relación moderada y significativa con estas habilidades.

Además, los elevados porcentajes de estrés grave y la prevalencia de niveles bajos de habilidades blandas revelan una doble brecha formativa que exige intervenciones integrales. Los hallazgos subrayan la necesidad de implementar en el currículo actividades prácticas y psicoeducativas que fortalezcan las habilidades blandas, de modo que los futuros profesionales de enfermería puedan manejar eficazmente las demandas académicas y reducir el impacto negativo del estrés a largo plazo en su salud mediante adecuadas estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- El nivel de estrés académico tiene una correlación positiva débil pero estadísticamente significativa con las habilidades blandas en estudiantes de enfermería. Es decir que, a mayor nivel de estrés, mayor nivel de habilidades blandas.
- Los estudiantes de enfermería de la UNMSM, en su mayoría presentan un nivel de estrés académico grave, seguido de un nivel moderado y en menor porcentaje un nivel leve.
- Los estudiantes de enfermería de la UNMSM, en su mayoría presentan un nivel de habilidades blandas bajo, seguido de un nivel medio y en menor porcentaje un nivel alto.
- No se encontró correlación significativa entre los estímulos estresores y el nivel de habilidades blandas.
- No se encontró correlación significativa entre las reacciones al estrés y de habilidades blandas.
- Se identificó una correlación positiva moderada y significativa entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de habilidades blandas.

4.2. Recomendaciones

Se recomienda a las autoridades de la Escuela de Enfermería de la UNMSM:

- Incorporar módulos para el desarrollo de habilidades blandas, a lo largo de toda la carrera de enfermería, articulados con actividades prácticas y simulaciones clínicas.
- Implementar talleres periódicos de manejo del estrés, con estrategias prácticas orientadas a la reducción de la ansiedad y la tensión, incluyendo técnicas de meditación, respiración consciente, relajación

muscular progresiva y gestión del tiempo, dirigidos por profesionales en salud mental, con el fin de fortalecer el afrontamiento adaptativo de los estudiantes.

- Establecer un programa orientado a identificar el nivel de estrés académico y habilidades blandas, de modo que se identifiquen tempranamente estudiantes en riesgo y se ofrezca orientación personalizada mediante el tutor académico.
- Formar a los docentes y tutores en la identificación de signos y síntomas de estrés académico y en la promoción de estrategias de afrontamiento, para intervenir oportunamente y derivar a espacios para tratamiento de este.
- Fortalecer el sistema de tutorías académicas en la Escuela de Enfermería de la UNMSM, promoviendo que tengan carácter obligatorio, de manera que funcionen como un espacio permanente de acompañamiento académico, orientación en la gestión del estrés y fortalecimiento de las habilidades blandas. Esto permitiría identificar tempranamente a los estudiantes en riesgo y brindar un soporte continuo a lo largo de la formación profesional.
- Promover estudios de diseño mixto o cualitativos que exploren en profundidad los factores contextuales, como la carga académica, la cultura institucional y las dinámicas de equipo, influyen en la interacción entre el estrés y las habilidades blandas. Asimismo, se recomienda adoptar un enfoque longitudinal con mediciones en momentos clave del año académico (inicio de ciclo, periodos de exámenes y vacaciones) para capturar cómo fluctúa el estrés y evaluar la eficacia de intervenciones adaptadas a cada fase formativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fehrmann E, Fischer-Grote L, Kienbacher T, Tuechler K, Mair P, Ebenbichler G. Perceived psychosocial stressors and coping resources in chronic low back pain patients as classified by the avoidance-endurance model. Frontiers in Rehabilitation Sciences [Internet]. 2022 Oct 31 [cited 2024 Dec 10];3. Available from: https://www.frontiersin.org/journals/rehabilitation-sciences/articles/10.3389/fresc.2022.996945/full

2. Jurado-Botina L, Montero-Bolaños C, Carlosama-Rodríguez D, Tabares-Díaz Y. Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología [Internet]. 2021 Nov 2 [cited 2024 Dec 10];21(2):1–19. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9724851

3. Zafar MS, Nauman M, Nauman H, Nauman S, Kabir A, Shahid Z, et al. Impact of Stress on Human Body: A Review. European Journal of Medical and Health Sciences [Internet]. 2021 May 30 [cited 2024 Dec 10];3(3):1–7. Available from: https://www.ej-med.org/index.php/ejmed/article/view/821/508

4. Córdova Olivera P, Gasser Gordillo P, Naranjo Mejía H, La Fuente Taborga I, Grajeda Chacón A, Sanjinés Unzueta A. Academic stress as a predictor of mental health in university students. Cogent Education. 2023 Jun 26;10(2):1–19.

5. Frontera Provincial N, Jimeno Sánchez G, Capablo Mondurrey J. Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. Revista Enfermería Docente [Internet]. 2020 [cited 2024 Dec 10];33–41. Available from:

https://www.huvv.es/sites/default/files/revistas/Evaluaci%C3%B3n%20del%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico.pdf

6. Yumbay Pujos D. Estrés académico y su incidencia en la deserción de estudiantes de enfermería en una universidad privada de Quito, 2023 [Internet]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2023 [cited 2024 Dec 10]. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/122482/Yumbay_PDR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. Espinosa-Castro J, Hernández-Lalinde J, Rodrígue J, Chacín M, Bermúdez-Pirela V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet]. 2020 Feb 16;39:63–73. Available from: https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032

8. Moreno-Treviño J, Hernández-Martínez J, García-Gallegos A. Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. Revista de Educación y Desarrollo [Internet]. 2022 [cited 2025 Jan 18];60:19–27. Available from: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf

9. Silva-Ramos María, López-Cocotle J, Meza-Zamora M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. 2020;79:75–83.

10. Cruz D, Ortigoza A, Canova Barrios C. Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. Revista Española de Educación Médica [Internet]. 2024 Feb 12 [cited 2024 Dec 9];5(2). Available from: https://revistas.um.es/edumed/article/view/598841

11. Ruidiaz Gómez K, Peinado Valencia L, Osorio Contreras L. Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena-Colombia, 2019. Archivos de

Medicina [Internet]. 2020 Apr;20:437–50. Available from: https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3674

12. Ribeiro FMS e S, Mussi FC, Pires CG da S, Silva RM da, Macedo TTS de, Santos CA de S. Stress level among undergraduate nursing students related to the training phase and sociodemographic factors. Rev Lat Am Enfermagem. 2020;28:1–11.

13. Inocente Galvez A. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad pública en tiempos de COVID-19, Lima, 2023 [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2024 [cited 2024 Dec 9]. Available from: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/58b01dbb-e5c4-4c18-81b5-83afeedeb5cc

14. Teque-Julcarima M, Gálvez-Díaz N, Salazar-Mechán D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. Medicina Naturista [Internet]. 2020 Mar 11 [cited 2024 Dec 9];14(2):43–7. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760

15. Ümit Senocak S, Demirkiran F. Effects of problem-solving skills development training on resilience, perceived stress, and self-efficacy in nursing students: A randomised controlled trial. Nurse Educ Pract [Internet]. 2023 Oct [cited 2024 Dec 10];72. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595323002573

16. Cornejo Valdivia A, García Alonso F. Habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2020 [Internet]. Arequipa; 2020 [cited 2024 Dec 9]. Available from: https://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/20.500.12590/16399

17. Villegas Kanashiro M. Habilidades Blandas y Estrés Académico en Pandemia, Estudiantes de Terapia Física, Facultad de Tecnología Médica, Universidad Nacional Federico Villarreal, 2022 [Internet]. Lima;

2022 [cited 2024 Dec 9]. Available from: https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7558

18. Enriquez Orbegozo UC. Estrés percibido y estilos de liderazgo en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Federico Villareal; 2021. Available from: http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5410

19. Aliaga Mozo C. Habilidades blandas en el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de San Juan de Lurigancho - 2024 [Internet]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2024 [cited 2024 Dec 9]. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/148237

20. Cadogan-McClean CA. Communication Apprehension, communication competence and student academic stress: state self-esteem as moderator. Soc Econ Stud [Internet]. 2022 [cited 2024 Dec 10];71:63–85. Available from: https://www.proquest.com/docview/2866118134/D5B0DB7CE4004D4EPQ/7?sourcetype=Scholarly%20Journals

21. Ayed A, Amoudi M. Stress Sources of Physical Therapy Students' and Behaviors of Coping in Clinical Practice. The Journal of Health Care [Internet]. 2020 [cited 2024 Dec 10];57:1–6. Available from: https://www.jstor.org/stable/pdf/27035679.pdf?refreqid=fastly-default%3Af183540c5695dc70a699d9d601fb6feb&ab_segments=0%2Fbasic_search_gsv2%2Fcontrol&initiator=&acceptTC=1

22. Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquía [Internet]. 2011 [cited 2024 Dec 19];3(2):65–82. Available from: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=s2145-48922011000200006&script=sci_arttext

23. Cannon WB. The wisdom of the body. First. New York: W.W. Norton & Company, Inc.; 1939.

24. Kloster Katlen GE, Perrotta Fátim D. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Internet]. Paraná; 2019 [cited 2024 Dec 19]. Available from: https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf

25. Palomo Vadillo MT. Liderazgo y motivación de equipos de trabajo [Internet]. Cuarta. Madrid: ESIC Editorial; 2007 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://books.google.com.ec/books?id=bs6p4cKICo0C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false

26. Soza Herrera JJ. Estudio de caso organizacional: Programa de comunicación asertiva, eficaz e interna en colaboradores de una empresa privada transnacional [Internet]. [Lima]: Universidad San Martín de Porres; 2024 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/13569/meneses_bda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. Polya G. How to Solve It. A New Aspect of Mathematical Method. Second. Princenton: Princeton University Press; 1957.

28. Jonassen DH. Computers as mindtools for schools: Engaging critical thinking. Prentice Hall. New Jersey; 2000.

29. Sharma M, Dayanand AK. Effectiveness of an interventional package on soft skills and perceived need among nursing students-a quasiexperimental study. J Psychiatr Nurs [Internet]. 2023 Apr [cited 2024 Dec 9];14(1):70–7. Available from: https://phdergi.org/jvi.aspx?un=PHD-76148&volume=14&issue=1

30. Hartiti T, Poddar S, Bhaumik A. Development Transformational Leadership Model to Improve Nurses' Soft Skills [Internet]. Vol. 16, Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences. 2020 Nov [cited 2024 Dec 9]. Available from:

https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2020111315230722_MJMHS_0760.pdf

31. Jamaludin TSS, Nurumal MS, Ahmad N, Muhammad SAN, Chan CM. Soft skills elements in structured clinical skill assessment: a qualitative study. Bali Medical Journal [Internet]. 2022 Nov 16 [cited 2024 Dec 9];11(3):1666–74. Available from: https://www.researchgate.net/publication/366332809_Soft_skills_elements_in_structured_clinical_skill_assessment_a_qualitative_study

32. Arévalo Arrese R. Inteligencia Emocional y Habilidades Blandas en estudiantes de Segunda Especialidad de Enfermería en una Universidad de Lima Metropolitana, 2023 [Internet]. [Lima]: Universidad Norbert Wiener; 2024. Available from: https://orcid.org/0000-0002-2573-804X

33. Barrientos Monterroso T. Habilidades Blandas y Aprendizaje Autónomo en estudiantes de enfermería del décimo ciclo en una universidad privada de Lima, 2022. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2023.

34. Garibay Benites N. Habilidades blandas para la integración del trabajo en equipo en egresados de Enfermería [Internet]. Lima; 2022. Available from: https://orcid.org/0009-0000-2415-4360

35. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. 2006 Dec [cited 2024 Dec 15];9(3). Available from: https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028/18052

36. Alles M. Gestión por Competencias [Internet]. 2nd ed. Buenos Aires: Ediciones Granica S.A.; 2005 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://books.google.com.pe/books?id=2qguP7cfbr4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

37. Amado Espinoza M. Habilidades blandas en enfermeras(os) de la unidad de cuidados intensivos de un hospital nacional, Lima 2022.

[Internet]. [Lima]: Universidad Cayetano Heredia; 2023 [cited 2025 Jul 22]. Available from: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/12239/Habilidades_AmadoEspinoza_Maria.pdf

38. Podesta Gavilano LE. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2023 [cited 2025 Jan 18]. Plan Curricular Programa de Formación de Enfermería 2024. Available from: https://medicina.unmsm.edu.pe/wp-content/uploads/2021/06/RESOLUCION-RECTORAL-002482-2024-R-ANEXO.pdf

39. Organización de Naciones Unidas. Objetivos de Desarrollo Sostenible [Internet]. [cited 2024 Dec 11]. Available from: https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/

40. Congreso de la República del Perú. Ley Universitaria N° 30220 [Internet]. 2014 [cited 2024 Dec 11]. Available from: https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/Leyes/Textos/30220.pdf

41. Congreso de la República del Perú. Ley General de Educación N° 28044 [Internet]. 2003 [cited 2024 Dec 11]. Available from: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/105107/_28044_-_31-10-2012_11_31_34_-LEY_28044.pdf?v=1607376440

42. Ramalingam P, Sumathi M, Sundareswari R, Arjunan P, Ramanathan K, Subramanian SS, et al. A Study to Assess the Level of Softskill Practices Among Nursing Students in Selected Colleges. International Journal of Experimental Research and Review. 2024 Aug 30;42:210–6.

43. Castillo Neyra AA, Larreategui Solis KC. Estrés Académico y Habilidades Sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo [Internet]. [Lima]: Universidad Privada del Norte; 2024 [cited 2025 Sep 3]. Available from:

https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/37120/T005-75895001-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

44. Garcia Gil NC, Quiñones Pedrozo WM. Habilidades Sociales y Estrés Académico en estudiantes universitario de Lima Metropolitana, 2022 [Internet]. [Lima]: Universidad Privada del Norte; 2022 [cited 2025 Sep 3]. Available from: https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/33790/Garcia%20Gil%20Nikol%20Celeni%20-%20Qui%c3%b1ones%20Pedrozo%20Wendy%20Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y

45. Pereda Villafana A. Habilidades blandas en estudiantes de obstetricia de la Universidad San Pedro, 2022 [Internet]. [Chimbote]: Universidad San Pedro; 2022 [cited 2024 Dec 9]. Available from: https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/9286491

46. Galán Cuevas S, Camacho Gutiérrez E. Estrés y salud [Internet]. El Manual Moderno, editor. México; 2012 [cited 2024 Dec 13]. Available from: https://books.google.com.ec/books?id=7NTHCQAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false

47. Leira Permuy MS. Manual de bases biológicas del comportamiento [Internet]. Montevideo; 2011 [cited 2024 Dec 13]. 1777 p. Available from: https://tavapy.gov.py/biblioteca/wp-content/uploads/2022/04/Leira-PermuyM-Manual-de-bases-biolo%CC%81gicas...pdf#page=177

48. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. 2023 [cited 2024 Dec 13]. Available from: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress

49. Selye H. The Stress of Life. 2nd ed. Mc Graw H, editor. Michigan; 1976.

50. Lazarus Richard, Folkman Susan. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.

51. Barraza-Macías A. INVENTARIO SISCO SV-21: Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. [Internet]. Vargas-Delgado Ó, Escamilla-Boucha I, Luna-Soto V, editors. México: ECORFAN; 2018 [cited 2024 Dec 15]. Available from: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

52. Chipana Chávez MI. Nivel de estrés laboral y estrategias de afrontamiento en enfermeras de un Hospital del MINSA de Chanchamayo, 2016 [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017 [cited 2024 Dec 25]. Available from: https://core.ac.uk/download/pdf/323345018.pdf

53. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. J Pers Soc Psychol [Internet]. 1989 [cited 2024 Dec 25];56(2):267–83. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2926629/#full-view-affiliation-1

54. Murnane RJ, Levy F. Teaching the New Basic Skills. Principles for Educating Children To Thrive in a Changing Economy [Internet]. New York: Free Press; 1996 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://eric.ed.gov/?id=ED404456

55. Vera Millalén F. Infusión de habilidades blandas en el currículo de la educación superior: clave para el desarrollo de capital humano avanzado. Revista Akademéia [Internet]. 2016 [cited 2024 Dec 26];7(1):53–73. Available from: https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/1407/Infusion%20de%20habilidades.pdf?sequence=1&isAllowed=y

56. Goleman D. La Práctica de la Inteligencia Emocional [Internet]. Barcelona: Kairós S.A.; 1998 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf

57. Duckworth A, Yeager DS. Measurement Matters: Assessing Personal Qualities Other Than Cognitive Ability for Educational Purposes. Educational Researcher [Internet]. 2015 [cited 2024 Dec 26];44(4):237–51. Available from: https://www.researchgate.net/publication/276466956_Measurement_Matters_Assessing_Personal_Qualities_Other_Than_Cognitive_Ability_for_Educational_Purposes

58. Marrero Sánchez O, Mohamed Amar R, Xifra Triadú J. Habilidades blandas: necesarias para la formación integral del estudiante universitario. Revista Científica Ecociencia [Internet]. 2018 [cited 2024 Dec 26];5. Available from: https://revistas.ecotec.edu.ec/index.php/ecociencia/article/view/144

59. Rodriguez Siu JL, Rodríguez Salazar RE, Fuerte Montaño L. Habilidades blandas y el desempeño docente en el nivel superior de la educación. Propósitos y Representaciones. 2021;9(1).

60. Alles M. Diccionario de Competencias [Internet]. 1st ed. Buenos Aires: Ediciones Granica S.A.; 2009 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://books.google.co.ve/books?id=kdtd_5Lo-UEC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false

61. Monzón López ER. Construcción de la escala de habilidades blandas en universitarios del distrito del Rímac, 2020 [Internet]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2020 [cited 2024 Dec 17]. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47822/Monz%c3%b3n_LER-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

62. Llacsa Soto L. Eficacia de un curso de ética para elevar el nivel de conocimientos de ética en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica-2005 [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006 [cited 2024 Dec 26]. Available from:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/61d09271-4bbb-4b58-94c6-2cc7c2c5720b/content

63. Bonifaz Villar C de J. Liderazgo Empresarial [Internet]. Primera. Ciudad de México: Red Tercer Milenio S.C.; 2012 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://drive.google.com/file/d/1vrqCQeht8X4N6qhJSAn6y6eQiuEijyXj/view

64. Castillo Cárdenas DD. Trabajo en equipo Trabajo en equipo y su influencia en el desempeño laboral de los colaboradores – Banco de Crédito del Perú, Ate – 2017 [Internet]. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2017 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12285/Castillo_CDD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

65. Fernández Ortega M, Manzanares García M. Operaciones auxiliares de almacenaje [Internet]. Ediciones Paraninfo, S.A.; 2015 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://books.google.com.pe/books?id=_VTXCgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

66. Pelayo Gonzalez J, Rodriquez Laguia F. Iniciación a la actividad emprendedora y empresarial [Internet]. Primera. Madrid: Paraninfo S.A.; 2015 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://www.sancristoballibros.com/libro/iniciacion-a-la-actividad-emprendedora-y-empresarial_36924

67. Sweller Jhon. Cognitive load during problem solving: Effects on learning. Cogn Sci [Internet]. 1988 [cited 2024 Dec 26];12(2):257–85. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0364021388900237

68. Dobson KS. Cognitive - Behavioral Therapies [Internet]. Third. D'Zurilla T, editor. London: The Guilford Press; 2010 [cited 2024 Dec 26]. Available from: https://nibmehub.com/opac-service/pdf/read/Handbook%20of%20Cognitive-Behavioral%20Therapies.pdf#page=212

69. Hannoodee S, Dhamoon AS. Nursing Neuman Systems Model [Internet]. National Library of Medicine; 2025 [cited 2025 Jul 22]. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560658/#:~:text=of%20the%20stressors%20involved,being%20of%20a%20person

70. Lizano-Tamayo DP, Piñaloza-Salazar V, Guarate-Coronado YC. Modelo de Betty Neuman para el manejo del estrés postraumático en cuidados intensivos pediátricos. CIENCIAMATRIA. 2025 Jan 1;11(20):104–22.

71. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. México D.F.; 2014.

72. Sousa V, Driessnack M, Costa I. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte1: Diseño de investigación cuantitativa. Revista latinoamericana enfermagem [Internet]. 2017 Jun [cited 2025 Jul 22];15(3). Available from: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf%0Ahttps://www.scielo.br/j/rlae/a/7zMf8XypC67vGPrXVrVFGdx/?format=pdf&lang=es

73. Soto Valenzuela C, Franco Gallegos L, López Baca L, Medina López H, Flores Rico F. Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. Revista Publicando [Internet]. 2021 [cited 2025 Jan 18];8(28):1–8. Available from: https://www.revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175/2286

74. Pinto Aragón E, Villa Navas A, Pinto Aragón H. Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. Rev Cienc Soc. 2022;XXVIII(5):87–99.

75. Olivas-Ugarte L, Morales-Hernández S, Solano-Jáuregui M. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. Propósitos y Representaciones [Internet]. 2021 [cited 2024 Dec 17];9(2). Available from: https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-jorge-basadre-grohmann/psicologia-general-i/sisco-en-universitarios-peruanos-con-estres-academico/35982578

76. Acosta Pasapera M, Sandoval Mayo G. Evidencia psicométricas de la escala de habilidades blandas en docentes del distrito de Sullana, 2023 [Internet]. [Piura]; 2024 [cited 2024 Dec 18]. Available from: https://www.studocu.com/pe/document/universidad-cesar-vallejo/psicologia-organizacional/acosta-pml-sandoval-mgj-sd-evidencia-psicometricas-de-la-escala-de-habilidades-blandas/103504120

77. Haro Esquivel RL. Enseñanza-aprendizaje virtual y habilidades blandas en estudiantes de pregrado de una universidad de Trujillo [Internet]. [Trujillo]: Universidad César Vallejo; 2023 [cited 2024 Dec 18]. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/143725?locale-attribute=en

78. Valle Vargas ME, Jiménez Jiménez DI. Habilidades Blandas en la Educación Superior: Oportunidades y Desafíos. Ciencias humanas: Perspectivas teóricas y fundamentos epistemológicos. 2023;4:78–90.

79. US National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. Informe Belmont: Principios y guías éticas para la protección de los sujetos humanos de investigación

[Internet]. Washington, D.C.; 1979 [cited 2025 Jul 23]. Available from: https://www.hhs.gov/sites/default/files/informe-belmont-spanish.pdf

80. World Medical Association. World Medical Association. 2013 [cited 2025 Jul 23]. Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Available from: https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

81. Martha Raile Alligood. Modelos y Teorías en Enfermería. 10th ed. Barcelona: Elsevier; 2022.

82. Raile Alligood M, Marriner Tomey A. Modelos y Teorías en Enfermería [Internet]. 7th ed. Elsevier, editor. Madrid; 2011 [cited 2024 Dec 11]. Available from: https://books.google.com.pe/books?id=CYYSbyypR4cC&printsec=frontcover&source=gbs_book_other_versions_r&cad=3#v=onepage&q&f=false

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A: Operacionalización de Variables I

Anexo B: Cálculo de Tamaño de Muestra III

Anexo C: Instrumento de nivel de estrés académico..... IV

Anexo D: Instrumento de nivel de habilidades blandas IX

Anexo E: Libro de Códigos.....XIV

Anexo F: Matriz datos sobre Estrés Académico XIX

Anexo G: Matriz datos sobre Habilidades Blandas.....XXII

Anexo H: Consentimiento informado XXVI

Anexo I: Tablas de datos generales..... XXVII

Anexo J: Tablas de datos específicos..... XXVIII

Anexo K: Pruebas de hipótesis estadística XXX

Anexo A: Operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valor final de la variable	Definición operacional
Nivel de estrés académico	Se define como un "proceso sistemático de carácter adaptativo y esencialmente psicológico", refiriéndose a una respuesta emocional, cognitiva y fisiológica que experimentan los estudiantes frente a las demandas académicas percibidas como desbordantes o amenazantes. Según el modelo Sistémico Cognoscitivista, el estrés académico se estructura en tres dimensiones principales: estresores (serie de demandas al estudiante), síntomas (desequilibrio sistemático) y	Estímulos estresores	Carga académica y demandas de tiempo.	Grave Moderado Leve	Es la percepción que tiene el estudiante de enfermería sobre los estímulos estresores, reacciones al estímulo estresor y estrategias de afrontamiento experimentados ante las demandas académicas, medido a través del Inventario SISCO SV-21, 2da versión de 21 ítems y que pueden tener como valor final: severo, moderado o leve.
			Exigencias de los docentes y metodología de enseñanza.		
			Claridad y orientación en las tareas académicas.		
		Síntomas	Fisiológicos.		
			Emocionales o Afectivos.		
			Conductuales o Sociales.		
		Estrategias de afrontamiento	Estrategias cognitivas.		

	estrategias de afrontamiento (equilibrar el daño).		Estrategias conductuales.		
			Estrategias emocionales.		
Nivel de Habilidades Blandas	Se definen como un conjunto de competencias no técnicas que abarcan capacidades cognitivas, interpersonales y socioemocionales, esenciales para optimizar el desempeño en ámbitos académico-profesionales y personales.	Ética	Honestidad	Alto Medio Bajo	Percepción que tiene el estudiante de enfermería sobre su propia capacidad para dominar un conjunto de habilidades como ética, liderazgo, trabajo en equipo, comunicación eficaz y resolución de problemas, medido a través de la Escala de Habilidades Blandas (ESHB-EML) y que puede tener como valores finales: alto, medio y bajo.
			Compromiso		
		Liderazgo	Iniciativa		
			Confianza		
			Motivación		
		Trabajo en Equipo	Valoración		
			Sinergia		
		Comunicación Eficaz	Ideas sin ambigüedad		
			Escucha activa		
			Empatía		
		Resolución de Problemas	Identificación de causa		
			Búsqueda de alternativas		
			Estrategias centradas en la emoción		

Anexo B: Cálculo de Tamaño de Muestra

Al conocer el tamaño de la población, el tamaño de muestra necesario para ser representativa se obtuvo mediante la “fórmula estadística para población finita”:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^{2} * p * q}{e^{2} * (N - 1) + Z_{\alpha}^{2} * p * q}$$

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de población (N = 365)

Z: Parámetro estadístico que depende del nivel de confianza (Z = 1.64)

p: Proporción esperada de la característica a evaluar (p = 0.5)

q: Proporción de la población que no tienen características (q = 0.5)

e: Margen de error permisible establecido por el investigador (e = 0.05)

$$n = \frac{(365)\ (1.64)^2\ (0.5)\ (0.5)}{(0.05)^2\ (365-1) + (1.64)^2\ (0.5)\ (0.5)}$$

n = 157

Anexo C: Instrumento de nivel de estrés académico

CUESTIONARIO “ESTRÉS ACADÉMICO”

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, mi nombre es Stefanny Gordillo Seminario, bachiller de la carrera profesional de Enfermería de la UNMSM. El presente instrumento tiene como objetivo recolectar datos para determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de esta institución.

El cuestionario es individual, anónimo y de carácter estrictamente confidencial. Las respuestas proporcionadas serán utilizadas exclusivamente con fines de investigación. Se solicita responder todas las preguntas del cuestionario de manera completa y sincera, ya que su participación es esencial para garantizar la validez y fiabilidad de este estudio.

Agradezco de antemano su colaboración y tiempo dedicado a esta investigación, la cual contribuirá en la formación de los futuros profesionales de enfermería.

I. DATOS GENERALES

Completar la siguiente información requerida para el estudio:

Correo institucional:									
Edad				**Sexo**		M		F	
Año de estudios									
1er año.		2do año.		3er año.		4to año.		5to año.	
Ocupación:									

II. DATOS ESPECÍFICOS

10. Durante el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

	Si		No

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

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

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

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

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:	**N**	**CN**	**RV**	**AV**	**CS**	**S**
1. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						

¿Con qué frecuencia te estresa:	N	CN	RV	AV	CS	S
2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
7. La poca claridad que tengo sobre los que quieren los/as profesores/as.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
3. Ansiedad, angustia o desesperación.						

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:	N	CN	RV	AV	CS	S
4. Problemas de concentración.						
5. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
6. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						
7. Desgano para realizar las labores escolares.						

4. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, señalando con una X ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
2. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.						
4. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
5. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pesar en cómo solucionarlo.						

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:	**N**	**CN**	**RV**	**AV**	**CS**	**S**
6. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						

Anexo D: Instrumento de nivel de habilidades blandas

ESCALA DE “HABILIDADES BLANDAS”

I. PRESENTACIÓN

Buenos días, mi nombre es Stefanny Gordillo Seminario, bachiller de la carrera profesional de Enfermería de la UNMSM. El presente instrumento tiene como objetivo recolectar datos para determinar el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de esta institución.

El cuestionario es individual, anónimo y de carácter estrictamente confidencial. Las respuestas proporcionadas serán utilizadas exclusivamente con fines de investigación. Se solicita responder todas las preguntas del cuestionario de manera completa y sincera, ya que su participación es esencial para garantizar la validez y fiabilidad de este estudio.

Agradezco de antemano su colaboración y tiempo dedicado a esta investigación, la cual contribuirá en la formación de los futuros profesionales de enfermería.

II. DATOS GENERALES

Completar la siguiente información requerida para el estudio:

Correo institucional:									
Edad				**Sexo**		M		F	
Año de estudios									
1er año.		2do año.		3er año.		4to año.		5to año.	
Ocupación:									

II. DATOS ESPECÍFICOS

Indicaciones: Este cuestionario posee una serie de oraciones que van a permitir realizar una descripción de ti mismo (a). Es por ello, que debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación te describen mejor, de acuerdo con cómo te desenvuelves cotidianamente.

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	AV	CS	S

Lee detenidamente y marca con un aspa:

Enunciados	**N**	**CN**	**AV**	**CS**	**S**
1. Acepto mis errores cuando estoy equivocado.					
2. Mis acciones son congruentes con mis valores.					
3. Mis razonamientos y juicios se basan en mis propios valores.					
4. Cumplo con mis compromisos.					
5. Actúo con transparencia.					
6. Culpo a los demás por mis errores.					
7. Me gano la confianza de los demás por ser leal.					
8. Me dejo llevar por comentarios ajenos.					
9. Cumplo con todas las normas establecidas.					
10. Me disgusta cumplir con las normas establecidas.					
11. Aporto soluciones para dirigir a mi equipo de trabajo.					

Enunciados	N	CN	AV	CS	S
12. Propongo estrategias al equipo de trabajo para resolver dificultades.					
13. Aprovecho las habilidades de mi equipo de trabajo para superar los obstáculos.					
14. Me gusta tomar iniciativa para emprender acciones.					
15. Creo un sentimiento de seguridad a mi equipo de trabajo.					
16. Transmito confianza a mis compañeros de trabajo.					
17. Facilito la participación entre mi equipo de trabajo.					
18. Fomento la motivación en los compañeros de trabajo para crear un ambiente de competencia amigable.					
19. Estímulo a los integrantes de mi equipo de trabajo para la consecución de metas.					
20. Enfrento los retos con buena predisposición.					
21. Resalto las fortalezas de mi equipo de trabajo.					
22. Impulso las habilidades en mi equipo de trabajo.					
23. Me siento valorado cuando trabajo en un equipo.					
24. Promuevo la unión en mi entorno de trabajo.					
25. Mis compañeros de trabajo se sienten a gusto trabajando conmigo.					
26. Me siento cómodo trabajando en equipo.					
27. Soy tolerante con las ideas de mis compañeros de trabajo.					
28. Aporto ideas en beneficio del equipo de trabajo.					
29. Acepto los acuerdos establecidos por mi equipo de trabajo.					

Enunciados	N	CN	AV	CS	S
30. Me gusta trabajar en equipo.					
31. Expongo mis ideas de forma clara.					
32. Al comunicarme procuro expresar mis sentimientos.					
33. Doy mi opinión en un momento oportuno.					
34. Expreso mi opinión y puntos de vista ante mis compañeros de trabajo.					
35. Cuando me expreso todos logran comprenderme.					
36. Me agrada escuchar a los demás.					
37. Me concentro en lo que dicen mis compañeros de trabajo cuando me hablan.					
38. Me esfuerzo en comprender las necesidades de los demás.					
39. Soy capaz de percibir el estado de ánimo de las personas.					
40. Les demuestro a mis compañeros que comprendo sus opiniones.					
41. Me aseguro de haber encontrado la causa del problema realizando preguntas.					
42. Percibo rápidamente la causa de un problema.					
43. Evito solucionar problemas por la demanda de tiempo.					
44. Intento resolver problemas antes de que se agranden.					
45. Frente a situaciones desfavorables busco alternativas de solución.					
46. Analizo los problemas antes de dar una respuesta.					
47. Busco información acerca del problema.					

Enunciados	N	CN	AV	CS	S
48. Aplico alternativas de solución mediante mis posibles alternativas.					
49. Confío en mis decisiones para generar soluciones.					
50. Al solucionar un problema analizo la situación mejoró.					

Anexo E: Libro de Códigos

A. Datos Generales

Categoría	Código
Edad	**A**
17 - 20 años	1
21 - 24 años	2
25 - 28 años	3

Tabla A. Valores de codificación para la edad de los estudiantes de enfermería de la UNMSM.

Categoría	Código
Sexo	**B**
Femenino	1
Masculino	2

Tabla B. Valores de codificación para el sexo de los estudiantes de enfermería de la UNMSM.

Categoría	Código
Año de estudio	**C**
Segundo año	1
Tercer año	2
Cuarto año	3

Tabla C. Valores de codificación para el año de estudio de los estudiantes de enfermería de la UNMSM.

Categoría	Código
Ocupación	**C**
Sólo estudiante	1
Estudiante y otro	2

Tabla D. Valores de codificación para la ocupación de los estudiantes de enfermería de la UNMSM.

B. Escala de Estrés Académico

B.1. Dimensión Estímulos Estresores

Ítems	Nunca	Casi Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
1	0	1	2	3	4	5
2	0	1	2	3	4	5
3	0	1	2	3	4	5
4	0	1	2	3	4	5
5	0	1	2	3	4	5
6	0	1	2	3	4	5
7	0	1	2	3	4	5

Tabla E. Valores de codificación para la dimensión estresores.

B.2. Dimensión Síntomas

Ítems	Nunca	Casi Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
1	0	1	2	3	4	5
2	0	1	2	3	4	5
3	0	1	2	3	4	5
4	0	1	2	3	4	5
5	0	1	2	3	4	5
6	0	1	2	3	4	5
7	0	1	2	3	4	5

Tabla F. Valores de codificación para la dimensión síntomas.

B.3. Dimensión estrategias de afrontamiento.

Ítems	Nunca	Casi Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre
1	0	1	2	3	4	5
2	0	1	2	3	4	5
3	0	1	2	3	4	5
4	0	1	2	3	4	5
5	0	1	2	3	4	5
6	0	1	2	3	4	5
7	0	1	2	3	4	5

Tabla G. Valores de codificación para la dimensión estrategias de afrontamiento.

C. Escala de Habilidades Blandas

Ítems	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	5	4	3	2	1
7	1	2	3	4	5
8	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5
10	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5

14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5
25	1	2	3	4	5
26	1	2	3	4	5
27	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5
29	1	2	3	4	5
30	1	2	3	4	5
31	1	2	3	4	5
32	1	2	3	4	5
33	1	2	3	4	5
34	1	2	3	4	5
35	1	2	3	4	5
36	1	2	3	4	5
37	1	2	3	4	5
38	1	2	3	4	5
39	1	2	3	4	5
40	1	2	3	4	5
41	1	2	3	4	5
42	1	2	3	4	5
43	5	4	3	2	1

44	1	2	3	4	5
45	1	2	3	4	5
46	1	2	3	4	5
47	1	2	3	4	5
48	1	2	3	4	5
49	1	2	3	4	5
50	1	2	3	4	5

Tabla H. Valores de codificación para habilidades blandas.

Anexo F: Matriz datos sobre Estrés Académico

N°	A	B	C	D	B																								TOTAL	VALOR FINAL
					B.1.								B.2.								B.3.										
					1	2	3	4	5	6	7	ST 1	1	2	3	4	5	6	7	ST 2	1	2	3	4	5	6	7	ST 3		
1	1	2	2	1	5	5	5	5	5	5	5	35	0	5	5	0	5	5	5	25	0	0	0	0	0	5	0	5	61.90476	Grave
2	2	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	18	3	3	3	3	2	2	3	19	3	3	3	2	2	2	3	18	52.38095	Moderado
3	2	1	2	1	3	3	4	3	4	5	1	23	4	1	2	2	3	3	4	19	3	3	3	3	3	3	3	21	60	Moderado
4	2	1	3	1	3	2	2	3	4	3	4	21	4	4	4	4	1	2	5	24	3	3	4	3	2	1	4	20	61.90476	Grave
5	3	2	3	1	4	3	2	2	3	4	2	20	4	4	3	4	3	2	4	24	4	3	2	2	3	4	3	21	61.90476	Grave
6	2	1	3	1	3	2	2	2	3	3	4	19	5	4	4	4	1	0	3	21	3	3	3	4	4	4	4	25	61.90476	Grave
7	2	1	3	1	3	3	3	3	3	4	3	22	4	3	4	4	3	4	4	26	3	2	3	3	4	3	3	21	65.71429	Grave
8	4	2	3	1	3	1	3	3	3	4	1	18	3	1	3	3	3	3	3	19	4	4	4	4	3	3	3	25	59.04762	Moderado
9	2	1	3	1	4	3	3	3	4	4	2	23	4	4	4	3	2	2	3	22	3	3	3	3	3	3	2	20	61.90476	Grave
10	2	2	3	1	3	1	2	2	3	3	1	15	1	1	2	1	0	0	2	7	2	2	3	3	3	3	4	20	40	Leve
11	2	1	3	1	4	2	3	4	4	3	4	24	1	0	0	2	2	1	2	8	4	4	4	4	3	2	4	25	54.28571	Moderado
12	2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	10	1	3	4	2	0	2	3	15	3	3	3	3	2	3	3	20	42.85714	Leve
13	3	2	3	1	5	3	4	3	4	4	4	27	4	2	3	4	4	4	5	26	4	3	4	3	3	4	3	24	73.33333	Grave
14	2	1	3	1	4	3	4	5	4	5	3	28	4	4	4	4	2	2	4	24	3	4	3	4	4	3	3	24	72.38095	Grave
15	2	2	3	1	3	3	4	3	1	2	3	19	3	3	2	3	0	0	1	12	4	3	3	4	4	1	4	23	51.42857	Moderado
16	2	2	3	1	2	1	1	2	4	4	3	17	1	3	4	5	4	4	5	26	4	5	5	3	3	4	5	29	68.57143	Grave
17	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	2	19	3	3	3	3	1	1	2	16	3	3	2	2	4	2	4	20	52.38095	Moderado
18	2	1	3	1	2	3	3	3	1	1	3	16	3	3	3	3	2	1	3	18	4	4	3	3	4	4	5	27	58.09524	Moderado
19	1	1	3	1	4	2	4	4	4	4	2	24	3	2	4	3	1	1	3	17	4	3	3	3	3	2	3	21	59.04762	Moderado
20	4	2	3	2	3	4	3	2	2	4	4	22	2	1	3	3	0	0	1	10	3	3	3	4	4	4	4	25	54.28571	Moderado
21	3	1	3	1	4	5	5	5	4	5	5	33	5	1	5	1	2	4	2	20	4	4	4	4	4	4	4	28	77.14286	Grave
22	2	1	3	1	3	4	3	3	4	3	4	24	3	3	4	3	3	2	3	21	2	3	4	4	3	4	3	23	64.7619	Grave
23	1	1	3	1	4	3	4	4	3	4	4	26	4	3	3	5	3	2	5	25	3	3	2	3	3	3	3	20	67.61905	Grave
24	2	1	3	1	4	4	4	4	4	5	5	30	5	5	5	5	4	5	5	34	3	3	3	3	3	3	3	21	80.95238	Grave
25	2	2	3	1	4	1	2	3	1	4	1	16	0	1	2	0	0	1	2	6	4	5	4	3	2	3	5	26	45.71429	Leve
26	2	1	3	1	4	5	3	4	5	5	3	29	5	4	5	3	2	2	4	25	4	4	3	3	2	0	2	18	68.57143	Grave
27	2	2	3	1	3	3	4	5	4	4	3	26	2	1	3	3	3	3	3	18	5	4	5	3	5	5	3	30	70.47619	Grave
28	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	9	0	0	1	1	0	0	1	3	3	3	4	4	4	3	4	25	35.2381	Leve
29	2	2	3	1	4	2	4	3	3	3	2	21	3	4	4	4	1	1	4	21	3	3	1	4	2	1	0	14	53.33333	Moderado
30	2	1	3	1	4	3	3	2	3	4	4	23	4	2	4	3	3	2	2	20	4	4	5	2	4	3	4	26	65.71429	Grave
31	1	1	3	1	4	3	4	3	2	2	2	20	2	2	2	4	3	4	1	18	4	4	3	2	3	3	2	21	56.19048	Moderado
32	1	1	3	1	4	3	3	4	2	4	3	23	4	5	5	4	2	2	4	26	3	4	2	2	3	4	3	21	66.66667	Grave
33	2	1	3	1	5	2	4	3	4	5	2	25	4	5	5	4	3	3	5	29	4	5	5	3	5	4	3	29	79.04762	Grave
34	3	1	3	1	4	3	3	4	3	5	2	24	4	3	4	3	3	2	2	21	4	4	4	3	4	3	5	27	68.57143	Grave
35	2	1	3	1	4	1	2	5	4	4	4	24	4	4	4	4	3	3	4	26	3	4	4	4	4	4	5	28	74.28571	Grave
36	2	1	3	1	4	2	3	3	4	2	2	21	2	2	2	3	3	3	3	18	4	4	4	3	4	3	5	27	62.85714	Grave
37	2	1	3	1	4	3	3	3	3	2	2	20	4	5	4	3	1	2	5	24	3	4	4	2	3	3	3	22	62.85714	Grave
38	2	1	3	1	3	4	3	3	3	3	4	23	3	2	3	3	3	4	4	22	3	3	4	4	4	3	3	24	65.71429	Grave
39	3	1	3	1	3	1	1	0	1	1	1	8	0	0	0	2	1	0	1	4	4	5	5	4	5	5	4	32	41.90476	Leve
40	4	2	3	1	3	3	4	3	4	3	4	24	3	3	3	3	3	4	4	23	3	4	3	3	4	3	3	23	66.66667	Grave
41	2	1	3	1	5	3	4	3	3	5	2	25	4	3	4	5	0	0	2	18	4	3	5	4	5	3	4	28	67.61905	Grave
42	1	1	3	1	3	4	4	5	1	3	3	23	3	3	3	2	0	2	1	14	4	5	3	3	4	1	3	23	57.14286	Moderado
43	2	2	3	2	2	5	2	2	3	2	3	19	4	3	3	2	1	1	2	16	4	3	4	3	4	4	4	26	58.09524	Moderado
44	2	1	3	1	4	2	4	5	4	5	4	28	3	2	4	4	0	1	2	16	4	4	4	4	3	4	4	27	67.61905	Grave
45	2	1	3	1	4	3	4	4	4	4	3	26	3	3	3	3	3	3	3	21	4	4	3	3	5	2	3	24	67.61905	Grave
46	3	1	3	1	4	3	4	4	4	4	3	26	4	4	4	4	4	4	5	29	4	5	4	3	4	4	3	27	78.09524	Grave
47	1	1	3	1	5	3	4	4	5	4	2	27	4	3	5	5	3	2	3	25	4	5	5	4	5	5	4	32	80	Grave
48	2	1	3	1	3	4	3	2	2	4	3	21	4	2	2	1	1	1	3	14	4	3	3	3	4	4	3	24	56.19048	Moderado
49	2	1	3	1	3	2	3	3	3	2	4	20	2	4	2	3	1	3	2	17	3	3	3	2	3	1	3	18	52.38095	Moderado
50	3	2	3	1	4	2	3	2	2	4	2	19	1	0	1	1	3	3	1	10	4	4	3	4	4	4	2	25	51.42857	Moderado
51	2	1	3	1	5	3	5	4	4	5	5	31	5	5	4	5	1	2	4	26	3	3	4	4	4	3	4	25	78.09524	Grave
52	2	1	3	1	4	3	3	3	3	3	4	23	3	3	3	4	3	2	3	21	4	4	4	4	4	3	3	26	66.66667	Grave
53	2	1	3	1	4	1	3	3	3	4	1	19	3	2	2	0	0	0	3	10	3	3	3	3	3	3	3	21	47.61905	Leve
54	3	1	3	1	4	4	3	4	4	4	4	27	3	3	4	3	1	2	5	21	3	3	4	3	4	2	4	23	67.61905	Grave
55	2	2	3	1	2	3	3	4	2	3	4	21	2	3	3	3	3	3	3	20	3	4	3	3	3	3	4	23	60.95238	Grave
56	1	1	3	1	4	3	3	4	4	4	4	26	3	3	3	3	3	3	3	21	2	2	3	3	2	3	3	18	61.90476	Grave
57	3	1	3	1	3	2	2	2	3	4	1	17	4	2	3	4	0	1	4	18	4	4	4	5	5	5	5	32	63.80952	Grave
58	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	8	3	4	3	4	1	3	1	19	4	3	3	3	4	1	4	22	46.66667	Leve
59	2	1	3	1	3	3	4	4	4	3	3	24	1	1	3	2	1	2	1	11	3	4	4	4	4	4	4	27	59.04762	Moderado
60	1	1	3	1	4	4	4	5	4	4	4	29	3	4	3	4	2	1	3	20	2	3	2	2	2	2	2	15	60.95238	Grave
61	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	18	4	2	3	4	2	3	4	22	2	3	3	2	3	2	2	17	54.28571	Moderado
62	2	1	3	1	2	1	3	3	3	3	2	17	1	1	2	1	1	1	1	8	3	3	3	3	3	3	3	21	43.80952	Leve

63	2	1	3	1	3	3	3	4	4	5	2	**24**	4	3	2	3	1	1	1	**15**	5	5	4	4	4	5	4	**31**	**66.66667**	**Grave**
64	2	1	3	1	4	3	3	3	3	4	3	**23**	4	3	4	4	3	4	5	**27**	3	3	3	3	4	3	3	**22**	**68.57143**	**Grave**
65	3	2	3	1	4	2	2	2	2	5	4	**21**	4	4	2	4	3	2	5	**24**	2	2	2	5	3	2	4	**20**	**61.90476**	**Grave**
66	2	1	2	1	3	4	3	3	3	3	3	**22**	3	3	3	3	1	1	3	**17**	3	3	3	3	3	3	3	**21**	**57.14286**	**Moderado**
67	2	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	**21**	3	2	3	4	2	2	4	**20**	3	3	3	2	3	4	3	**21**	**59.04762**	**Moderado**
68	2	1	3	1	4	1	3	3	3	4	3	**21**	1	0	0	4	0	1	1	**7**	5	5	5	5	5	4	5	**34**	**59.04762**	**Moderado**
69	2	1	3	1	4	2	3	3	3	3	2	**20**	4	0	4	3	0	0	3	**14**	5	5	4	5	4	5	4	**32**	**62.85714**	**Grave**
70	2	1	3	1	4	2	3	3	4	5	2	**23**	4	1	4	4	2	2	3	**20**	4	3	2	4	2	3	2	**20**	**60**	**Moderado**
71	3	1	3	1	5	3	4	4	5	5	3	**29**	4	4	5	4	3	3	3	**26**	3	3	2	2	3	3	2	**18**	**69.52381**	**Grave**
72	1	1	2	1	4	3	2	2	2	3	3	**19**	3	4	3	3	3	2	4	**22**	3	4	3	3	4	2	3	**22**	**60**	**Moderado**
73	2	2	2	1	4	1	1	2	3	3	3	**17**	1	0	0	2	0	0	3	**6**	2	1	1	3	3	1	4	**15**	**36.19048**	**Leve**
74	4	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	**21**	1	1	2	4	3	2	3	**16**	3	3	2	2	1	0	2	**13**	**47.61905**	**Leve**
75	3	1	2	1	3	3	4	3	3	4	4	**24**	3	3	2	4	3	3	4	**22**	4	4	3	4	3	3	4	**25**	**67.61905**	**Grave**
76	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	**11**	2	2	2	1	1	1	1	**10**	4	4	4	4	4	4	4	**28**	**46.66667**	**Leve**
77	1	1	2	1	4	5	4	4	4	5	5	**31**	5	4	3	5	4	2	5	**28**	3	4	4	5	3	4	2	**25**	**80**	**Grave**
78	3	1	2	1	4	5	4	3	2	4	2	**24**	4	3	4	3	3	3	4	**24**	4	4	5	3	2	3	4	**25**	**69.52381**	**Grave**
79	1	1	2	1	4	1	1	3	3	3	1	**16**	3	4	5	3	3	4	3	**25**	3	3	3	2	3	2	3	**19**	**57.14286**	**Moderado**
80	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	**19**	4	4	3	3	2	2	3	**21**	3	3	3	4	4	3	3	**23**	**60**	**Moderado**
81	1	1	2	1	3	0	5	2	3	3	5	**21**	4	4	4	3	2	1	3	**21**	3	4	4	4	4	4	4	**27**	**65.71429**	**Grave**
82	3	2	2	1	3	3	4	3	3	4	3	**23**	4	2	3	3	2	2	3	**19**	3	3	3	2	3	2	3	**19**	**58.09524**	**Moderado**
83	2	1	2	1	4	3	5	3	5	3	1	**24**	5	5	5	5	5	4	5	**34**	3	3	3	3	3	3	3	**21**	**75.2381**	**Grave**
84	2	1	2	1	4	3	4	3	4	5	2	**25**	5	4	5	5	1	2	4	**26**	3	2	3	4	3	4	3	**22**	**69.52381**	**Grave**
85	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	**10**	4	4	4	3	1	1	3	**20**	3	3	4	4	4	4	4	**26**	**53.33333**	**Moderado**
86	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	**20**	3	2	3	3	3	2	3	**19**	3	3	3	3	4	3	3	**22**	**58.09524**	**Moderado**
87	2	2	2	1	3	2	2	4	2	2	4	**19**	1	1	2	2	1	1	3	**11**	4	4	4	4	4	5	5	**30**	**57.14286**	**Moderado**
88	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	3	**18**	1	2	2	4	1	1	4	**15**	2	2	2	2	1	3	2	**14**	**44.7619**	**Leve**
89	1	1	2	1	4	2	3	3	3	4	3	**22**	0	2	3	2	2	2	2	**13**	4	4	5	4	3	3	4	**27**	**59.04762**	**Moderado**
90	1	1	2	1	3	3	4	4	3	5	3	**25**	4	4	4	5	2	2	4	**25**	3	3	2	3	3	4	4	**22**	**68.57143**	**Grave**
91	1	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	**19**	2	1	1	1	0	0	3	**8**	2	2	2	3	2	2	2	**15**	**40**	**Leve**
92	1	1	2	1	3	3	3	3	4	3	3	**22**	3	3	4	3	3	3	3	**22**	3	3	3	4	3	3	3	**22**	**62.85714**	**Grave**
93	2	1	2	1	4	3	3	3	4	4	4	**25**	4	4	4	4	2	2	4	**24**	3	3	2	2	3	2	4	**19**	**64.7619**	**Grave**
94	2	1	2	1	4	2	3	3	2	4	3	**21**	4	2	3	3	1	1	1	**15**	2	3	3	3	3	2	3	**19**	**52.38095**	**Moderado**
95	2	1	2	1	3	4	5	4	3	4	4	**27**	4	3	3	4	3	2	4	**23**	4	4	4	4	4	5	4	**29**	**75.2381**	**Grave**
96	2	2	2	1	4	4	3	3	2	2	2	**20**	4	3	2	3	1	1	2	**16**	3	3	3	3	4	2	3	**21**	**54.28571**	**Moderado**
97	2	1	2	1	4	3	4	3	3	3	3	**23**	5	4	5	5	1	1	1	**22**	4	4	3	3	4	3	3	**24**	**65.71429**	**Grave**
98	2	1	2	1	4	2	4	2	4	5	3	**24**	5	3	3	5	4	4	5	**29**	3	3	4	3	4	2	4	**23**	**72.38095**	**Grave**
99	4	2	2	1	5	1	5	2	2	5	1	**21**	4	4	4	4	4	4	4	**28**	3	4	4	4	4	1	2	**22**	**67.61905**	**Grave**
100	2	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	**28**	4	3	3	4	2	3	3	**22**	4	4	4	4	4	4	4	**28**	**74.28571**	**Grave**
101	1	1	2	1	4	2	2	3	3	4	4	**22**	3	3	3	1	2	3	3	**18**	3	2	3	2	2	2	1	**15**	**52.38095**	**Moderado**
102	2	2	3	1	4	3	2	3	2	1	1	**16**	4	1	3	4	2	3	3	**20**	3	4	1	1	2	1	4	**16**	**49.52381**	**Moderado**
103	2	1	3	1	4	4	4	4	4	5	1	**26**	4	3	3	4	3	3	4	**24**	3	3	4	4	3	3	3	**23**	**69.52381**	**Grave**
104	2	2	3	2	4	3	2	4	3	5	5	**26**	4	3	4	4	1	3	5	**24**	1	1	1	1	1	1	1	**7**	**54.28571**	**Moderado**
105	3	2	3	1	4	3	3	4	4	4	3	**25**	4	3	4	4	3	3	3	**24**	3	3	3	3	3	3	3	**21**	**66.66667**	**Grave**
106	2	1	3	1	4	3	4	4	4	4	3	**26**	4	4	4	4	3	4	3	**26**	4	4	3	3	4	2	3	**23**	**71.42857**	**Grave**
107	2	2	3	1	1	2	0	1	1	2	3	**10**	2	1	1	1	0	0	0	**5**	4	5	4	4	5	4	5	**31**	**43.80952**	**Leve**
108	2	2	3	1	3	1	1	1	1	3	3	**13**	3	3	4	2	0	1	1	**14**	2	2	2	3	2	3	1	**15**	**40**	**Leve**
109	2	1	3	1	3	2	2	2	2	3	1	**15**	4	3	3	4	2	2	3	**21**	3	4	2	3	5	3	3	**23**	**56.19048**	**Moderado**
110	2	1	3	1	4	3	4	4	5	5	2	**27**	5	4	4	4	4	4	5	**30**	3	4	3	1	3	1	1	**16**	**69.52381**	**Grave**
111	2	1	2	1	3	1	1	1	1	3	1	**11**	3	2	3	1	3	3	3	**18**	4	4	4	4	4	4	4	**28**	**54.28571**	**Moderado**
112	1	1	1	1	4	4	4	4	5	5	5	**31**	5	5	5	5	4	4	4	**32**	3	3	4	4	4	5	4	**27**	**85.71429**	**Grave**
113	1	1	1	1	5	2	2	3	4	5	5	**26**	5	3	4	3	5	3	3	**26**	4	2	2	3	3	4	3	**21**	**69.52381**	**Grave**
114	2	1	1	1	4	3	3	2	4	3	2	**21**	2	2	3	2	2	2	2	**15**	3	2	2	3	3	3	2	**18**	**51.42857**	**Moderado**
115	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	**21**	1	2	1	3	3	1	3	**14**	2	2	2	3	3	3	3	**18**	**50.47619**	**Moderado**
116	1	1	1	1	3	4	2	3	3	4	4	**23**	4	2	5	1	2	0	2	**16**	2	2	4	4	4	1	4	**21**	**57.14286**	**Moderado**
117	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	**15**	3	3	4	5	3	4	4	**26**	4	3	3	4	3	3	4	**24**	**61.90476**	**Grave**
118	1	2	1	1	5	2	4	3	2	4	2	**22**	3	5	5	4	3	4	3	**27**	5	4	3	4	4	3	2	**25**	**70.47619**	**Grave**
119	1	2	1	1	4	3	5	3	4	3	2	**24**	4	4	4	3	4	5	1	**25**	3	3	3	2	3	2	1	**17**	**62.85714**	**Grave**
120	2	1	1	1	5	4	5	3	4	3	2	**26**	4	4	4	3	4	5	1	**25**	3	3	3	3	2	1	1	**16**	**63.80952**	**Grave**
121	1	1	1	1	3	1	4	2	2	1	3	**16**	3	4	4	4	2	3	2	**22**	2	3	3	4	3	4	3	**22**	**57.14286**	**Moderado**
122	2	1	1	1	3	4	3	3	3	3	1	**20**	3	3	3	4	5	4	3	**25**	4	3	3	1	4	3	2	**20**	**61.90476**	**Grave**
123	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	**12**	2	3	3	2	2	2	3	**17**	1	1	4	3	3	2	3	**17**	**43.80952**	**Leve**
124	2	1	1	1	4	1	3	3	3	4	2	**20**	4	3	3	2	1	1	3	**17**	3	4	4	3	4	3	4	**25**	**59.04762**	**Moderado**
125	2	2	1	1	2	3	2	1	3	4	3	**18**	2	1	3	3	1	1	3	**14**	3	2	3	4	4	4	3	**23**	**52.38095**	**Moderado**
126	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	2	**22**	3	2	4	3	2	1	3	**18**	3	4	4	3	2	4	4	**24**	**60.95238**	**Grave**
127	1	1	1	1	3	2	3	3	5	3	4	**23**	5	5	5	5	3	4	5	**32**	3	3	2	1	1	1	0	**11**	**62.85714**	**Grave**
128	3	2	1	1	2	3	3	3	3	4	3	**21**	4	3	3	3	2	3	4	**22**	2	2	3	4	3	2	4	**20**	**60**	**Moderado**
129	1	1	1	1	5	3	3	3	4	4	3	**25**	3	4	4	4	3	2	3	**23**	4	4	4	4	4	4	4	**28**	**72.38095**	**Grave**
130	1	2	1	1	4	5	3	1	2	3	3	**21**	3	4	5	1	2	2	1	**18**	2	2	2	1	3	3	3	**16**	**52.38095**	**Moderado**

131	2	2	1	1	3	4	3	3	3	3	4	**23**	2	3	2	3	2	2	4	**18**	3	3	3	3	3	3	3	**21**	**59.04762**	**Moderado**
132	1	1	1	1	4	4	5	5	5	5	4	**32**	4	5	5	5	4	5	5	**33**	2	2	2	2	2	2	2	**14**	**75.2381**	**Grave**
133	1	1	1	1	5	5	5	3	5	5	5	**33**	5	5	5	5	4	4	5	**33**	5	5	5	5	5	5	5	**35**	**96.19048**	**Grave**
134	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	**28**	3	4	3	4	3	4	4	**25**	4	4	4	4	4	4	4	**28**	**77.14286**	**Grave**
135	1	1	1	1	4	3	3	3	4	4	3	**24**	3	4	4	4	3	3	4	**25**	2	1	2	1	1	2	2	**11**	**57.14286**	**Moderado**
136	2	1	1	1	3	4	4	3	4	3	3	**24**	4	3	4	3	3	3	4	**24**	4	4	3	4	4	3	3	**25**	**69.52381**	**Grave**
137	1	1	1	1	5	2	3	2	3	5	4	**24**	2	4	4	4	3	3	4	**24**	4	4	4	3	4	4	4	**27**	**71.42857**	**Grave**
138	2	1	1	1	5	4	4	5	4	5	5	**32**	3	3	3	3	3	3	3	**21**	5	5	5	4	4	4	4	**31**	**80**	**Grave**
139	2	1	1	1	4	3	4	4	4	4	3	**26**	4	4	3	3	2	1	3	**20**	3	3	3	4	4	3	3	**23**	**65.71429**	**Grave**
140	2	2	1	1	4	1	0	3	4	4	4	**20**	4	5	5	5	3	4	5	**31**	3	3	3	3	3	3	3	**21**	**68.57143**	**Grave**
141	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	**12**	1	2	2	3	2	2	4	**16**	3	4	3	3	4	1	4	**22**	**47.61905**	**Leve**
142	1	1	1	1	4	5	5	5	5	5	5	**34**	4	4	4	4	4	3	4	**27**	4	4	4	4	4	4	4	**28**	**84.7619**	**Grave**
143	2	1	1	1	5	2	2	4	3	4	3	**23**	4	3	4	5	3	4	4	**27**	3	3	4	4	3	2	4	**23**	**69.52381**	**Grave**
144	1	1	1	1	4	4	4	3	4	4	3	**26**	4	4	4	4	4	3	4	**27**	3	4	3	3	3	4	3	**23**	**72.38095**	**Grave**
145	1	1	1	1	4	4	3	3	5	4	4	**27**	4	4	4	4	4	4	4	**28**	4	5	4	4	4	5	5	**31**	**81.90476**	**Grave**
146	1	1	1	1	4	0	0	2	3	4	1	**14**	2	4	3	1	0	0	2	**12**	3	3	2	4	4	4	1	**21**	**44.7619**	**Leve**
147	2	1	1	1	5	5	3	3	4	5	5	**30**	5	5	5	5	2	0	5	**27**	5	5	5	5	5	5	4	**34**	**86.66667**	**Grave**
148	2	1	1	1	4	3	3	3	3	4	4	**24**	4	4	3	4	2	2	4	**23**	4	3	4	1	4	3	3	**22**	**65.71429**	**Grave**
149	2	1	1	1	5	3	5	5	5	5	5	**33**	5	4	5	3	2	1	4	**24**	4	4	4	4	4	4	4	**28**	**80.95238**	**Grave**
150	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	3	**21**	4	3	3	5	1	2	3	**21**	3	3	2	3	4	1	3	**19**	**58.09524**	**Moderado**
151	1	1	1	1	4	2	2	2	3	4	3	**20**	1	2	4	3	3	3	1	**17**	5	3	4	3	3	3	4	**25**	**59.04762**	**Moderado**
152	2	1	1	1	5	5	4	3	5	5	5	**32**	5	3	3	5	5	5	5	**31**	2	2	2	1	3	3	3	**16**	**75.2381**	**Grave**
153	3	2	3	1	3	2	3	3	3	4	3	**21**	3	3	4	4	3	3	3	**23**	3	3	4	3	3	2	3	**21**	**61.90476**	**Grave**
154	2	1	3	1	5	4	4	4	4	5	3	**29**	4	4	4	3	2	0	3	**20**	3	3	4	3	2	1	4	**20**	**65.71429**	**Grave**
155	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	**28**	3	4	4	4	3	4	3	**25**	3	3	3	4	3	4	3	**23**	**72.38095**	**Grave**
156	2	2	2	1	3	4	3	4	4	3	4	**25**	3	2	3	4	3	4	3	**22**	3	3	3	2	2	3	3	**19**	**62.85714**	**Grave**
157	1	1	2	1	5	4	4	4	5	5	4	**31**	4	3	1	3	5	5	4	**25**	3	3	3	4	4	3	4	**24**	**76.19048**	**Grave**
158	2	2	2	1	4	5	4	4	4	5	5	**31**	5	4	5	4	1	1	3	**23**	3	4	4	3	4	1	4	**23**	**73.33333**	**Grave**
159	2	1	2	1	4	3	4	3	4	4	2	**24**	4	2	2	3	3	2	4	**20**	4	4	3	3	4	2	2	**22**	**62.85714**	**Grave**
160	2	1	3	1	3	4	3	4	4	4	3	**25**	2	2	3	1	2	2	3	**15**	2	2	3	2	3	2	2	**16**	**53.33333**	**Moderado**
161	3	1	3	1	4	3	4	4	4	3	4	**26**	3	3	3	4	0	0	3	**16**	4	3	4	3	3	4	4	**25**	**63.80952**	**Grave**
162	2	1	3	1	3	4	2	2	4	2	4	**21**	4	4	4	2	2	4	4	**24**	3	3	1	1	1	0	0	**9**	**51.42857**	**Moderado**
163	2	2	3	1	3	0	0	0	3	5	0	**11**	5	2	4	2	3	3	5	**24**	5	5	5	0	0	0	0	**15**	**47.61905**	**Leve**
164	2	2	3	1	1	2	2	1	1	0	1	**8**	2	0	1	0	1	0	0	**4**	4	5	5	4	5	5	5	**33**	**42.85714**	**Leve**
165	2	1	3	1	4	5	5	4	3	3	4	**28**	5	4	4	4	3	4	4	**28**	3	3	4	2	3	0	0	**15**	**67.61905**	**Grave**
166	2	1	3	1	3	1	3	3	2	3	3	**18**	3	2	2	3	0	1	2	**13**	4	4	4	3	4	3	3	**25**	**53.33333**	**Moderado**
167	2	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	**18**	1	1	1	1	1	1	1	**7**	3	3	4	3	3	3	3	**22**	**44.7619**	**Leve**

Anexo G: Matriz datos sobre Habilidades Blandas

| N° | A | B | C | D | C | | |

| | | |

| | | |

| | | |

Anexo H: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es realizada por Stefanny Gordillo Seminario, bachiller de la carrera profesional de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo del estudio es determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el nivel de habilidades blandas en los estudiantes de enfermería de una universidad pública de Lima, 2025.

La participación en esta investigación es voluntaria. Si decide participar, se le solicitará responder una serie de preguntas. La información proporcionada será anónima y estrictamente confidencial, garantizándose que no será utilizada para ningún fin distinto al de esta investigación.

Además, se le informa que tiene la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento, sin necesidad de justificación ni consecuencias de ningún tipo. Su decisión de participar o no hacerlo no afectará su situación académica ni sus relaciones con la institución.

	Acepto participar de esta investigación.
	No acepto participar de esta investigación.

Fecha:

/ / 2025.

Firma

Anexo I: Tablas de datos generales

Tabla 5. Edad de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

Edad	N	%
17 - 20 años	45	26.95%
21 - 24 años	98	58.68%
25 - 28 años	19	11.38%
29 - 32 años	5	2.99%
Total	167	100

N: Número de estudiantes de enfermería.
Elaboración propia en base a instrumentos aplicados.

Tabla 6. Sexo de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

Sexo	N	%
Femenino	122	73.05%
Masculino	45	26.95%
Total	167	100

N: Número de estudiantes de enfermería.
Elaboración propia en base a instrumentos aplicados.

Tabla 7. Año de estudios que cursan de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

Año de estudios	N	%
Segundo año	41	24.55%
Tercer año	41	24.55%
Cuarto año	85	50.90%
Total	167	100

N: Número de estudiantes de enfermería.
Elaboración propia en base a instrumentos aplicados.

Tabla 8. Ocupación de los estudiantes de Enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

Ocupación	N	%
Sólo estudiante	162	97.01%
Estudiante y otro	5	2.99%
Total	167	100

N: Número de estudiantes de enfermería.
Elaboración propia en base a instrumentos aplicados.

Anexo J: Tablas de datos específicos

Tabla 9. Nivel de Estrés Académico en los estudiantes de Enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

Nivel de Estrés Académico	Total	
	N	%
Leve	21	12.57%
Moderado	52	31.14%
Grave	94	56.29%
Total	167	100%

N: Número de estudiantes de enfermería.
Elaboración propia en base a instrumentos aplicados.

Tabla 10. Nivel de Habilidades Blandas en los estudiantes de Enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

Nivel de Habilidades Blandas	Total	
	N	%
Bajo	93	55.69%
Medio	57	34.13%
Alto	17	10.18%
Total	167	100%

N: Número de estudiantes de enfermería.
Elaboración propia en base a instrumentos aplicados.

Tabla 11. Nivel de Estrés Académico según dimensiones de los estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

Dimensiones	Nivel de Estrés Académico						Total	
	Leve		Moderado		Grave			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Estímulos Estresores	22	13.17%	51	30.54%	94	56.29%	167	100%
Reacciones al Estímulo Estresor	42	25.15%	47	28.14%	78	46.71%	167	100%

Estrategias de Afrontamiento	22	13.17%	47	28.14%	98	58.69%	167	100%

N: Número de estudiantes de enfermería.
Elaboración propia en base a instrumentos aplicados.

Tabla 12. Nivel de Habilidades Blandas según dimensiones de los estudiantes de enfermería de la UNMSM, Lima-Perú 2025.

Dimensiones	Nivel de Habilidades Blandas						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ética	69	41.32%	69	41.32%	29	17.36%	167	100%
Liderazgo	86	51.5%	57	34.13%	24	14.37%	167	100%
Trabajo en equipo	85	50.9%	56	33.53%	26	15.57%	167	100%
Comunicación eficaz	86	51.5%	60	35.93%	21	12.57%	167	100%
Resolución de problemas	115	68.86%	37	22.16%	15	8.98%	167	100%

N: Número de estudiantes de enfermería.
Elaboración propia en base a instrumentos aplicados.

Anexo K: Pruebas de hipótesis estadística

La prueba de hipótesis W de Shapiro-Wilk se realizó mediante el programa “Jamovi”. Con los siguientes datos:

Datos: Estudiantes de enfermería.

Variables: “Estrés Académico” y “Habilidades Blandas”.

Prueba W de Shapiro-Wilk

Hipótesis estadística

Hi: Los datos siguen una distribución normal.

H0: Lo datos no sigue una distribución normal.

	ESTRÉS	HABILIDADES BLANDAS
N	167	167
W de Shapiro-Wilk	0.995	0.991
Valor p de Shapiro-Wilk	0.797	0.398

p-valor de estrés académico: 0.797

p-valor de habilidades blandas: 0.398

Nivel de significancia: α = 0.05

Se rechaza H0, porque 0.797 y 0.398 son mayores que 0.05, por tanto, se acepta Hi, los datos siguen una distribución normal.

Conclusión: Los datos siguen una distribución normal, por lo tanto, pueden correlacionarse mediante Pearson.