

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ACTITUDES HACIA EL AMOR EN
ALUMNOS DE OBSTETRICIA EN TIEMPO DE PANDEMIA.**

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – 2021

PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE:

OBSTETRA

PRESENTADO POR LA BACHILLER:

RUTH ABIGAIL MUÑOZ BORDA

ASESORA

Mg. Obstra. AMANDA RODRIGUEZ SÁNCHEZ

CAJAMARCA, PERÚ

2021

Copyright © 2021
by Ruth Abigail Muñoz Borda
Derechos Reservados

SE DEDICA ESTE TRABAJO:

A Dios por concederme la vida, quién es mi cimiento, fortaleza y esperanza mía, quién con amor a guiado cada paso en mi vida.

A mis padres Hugo Muñoz y Elena Borda, y hermanos David, Meshelle, Viviana, Kevin y Benjamín; quienes son el motivo y motor en mi vida, ofreciéndome su amor y apoyo incondicional, haciendo posible la realización de mi meta profesional, mediante sus esfuerzos, orgullo y dedicación. A mi abuelita, Graciela Torres, por su cariño inquebrantable, confianza y ayuda en mi crecimiento.

A Cristofer, por su amor pleno, por la confianza que depositó en mí, brindándome consejos, sustento y el tiempo necesario para mi crecimiento como persona y profesional.

RUTH ABIGAIL

SE AGRADECE A:

Dios, ante todo por permitirme cumplir una meta más en mi vida.

La Universidad Nacional de Cajamarca por acogerme en mi carrera durante mis años de estudios. A los docentes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia quienes me han enseñado e instruido en el crecimiento como futura Obstetra, sobre todo a mi asesora, Mg. Obstra Amanda Rodríguez Sánchez, quién me ha guiado y brindado su conocimiento, sugerencias y dedicación para el desarrollo y cumplimiento de mi objetivo como futura profesional.

A mi familia, por su apoyo incondicional en cada peldaño de mi formación académica. A Cristofer, por brindarme consejos de tranquilidad y superación. A mis amigas por el cariño y motivación hacia seguir adelante. Finalmente, a todos los Obstetras en formación de la Universidad Nacional de Cajamarca por la participación y apoyo en el presente estudio.

RUTH ABIGAIL

ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍTEMS	pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
1.1. Planteamiento del Problema	3
1.2. Formulación del Problema	5
1.3. Objetivos	6
1.3.1. Objetivo General	6
1.3.2. Objetivos Específicos	6
1.4. Justificación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la Investigación	8
2.1.1. Antecedentes Internacionales	8
2.1.2. Antecedentes Nacionales	12
2.1.3. Antecedentes Locales	15
2.2. Bases Teóricas	17
2.2.1. Situación Actual	17
2.2.2. Estrés	19
2.2.3. Estrés académico	29
2.2.4. Afrontamiento frente al estrés	36
2.2.5. Bases teóricas de las actitudes frente al Amor	38
2.3. Hipótesis	42
2.4. Variables	42
2.5. Operacionalización de Variables	43

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño Metodológico	45
3.2. Área de estudio y Población	46
3.3. Muestra y muestreo	46
3.4. Unidad de Análisis	47
3.5. Criterios de Inclusión y Exclusión	48
3.6. Técnicas de Recolección de Datos	48
3.7. Descripción del Instrumento	49
3.8. Validez y Confiabilidad	51
3.9. Procesamiento y Análisis de los Datos	51
3.10. Consideraciones Ética	52

CAPÍTULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Análisis y Discusión	53
---------------------------	----

CONCLUSIONES	75
---------------------	----

RECOMENDACIONES	76
------------------------	----

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS	77
----------------------------------	----

ANEXOS	92
---------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

	Pg.
Tabla 01. Características sociodemográficas en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.	53
Tabla 02. Características académicas en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.	58
Tabla 03. Nivel de estrés académico en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.	61
Tabla 04. Estrés académico según dimensión de estresores en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.	63
Tabla 05. Estrés académico según dimensión de Sintomatología en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.	66
Tabla 06. Estrés académico según dimensión de Estrategia de afrontamiento en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.	68
Tabla 07. Actitudes hacia el Amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.	70
Tabla 08. Nivel de estrés académico y Actitudes hacia el amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.	72

RESUMEN

El presente estudio de investigación tuvo por objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés académico y actitudes hacia el amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca - 2021. Estudio observacional- no experimental, descriptivo, correlacional de corte transversal, con una muestra de 275 estudiantes de la carrera de Obstetricia. Se aplicó una prueba piloto para el Inventario SISCO y Escala de actitudes hacia el amor, obteniendo un alto nivel de confiabilidad (Alfa de Cronbach: 0,92 y 0,89 respectivamente). En cuanto, a los resultados, las características sociodemográficas fueron: 87% de sexo femenino, 73% mayores de 19 años, 91% solteros(as), 59% vivían en una familia nuclear, 77% residían en la zona urbana, 84% dependían económicamente de los padres, 80% tenían un ingreso económico familiar mayor del sueldo mínimo, 66% eran católicos, 60% se dedicaban a estudiar y el 60% no se contagiaron, ni familiar alguno de COVID 19. En relación a las características académicas: 54% tuvieron matrícula regular, 28% fueron alumnos de quinto año, 68% se matricularon en 5 cursos a más y 59% dedicaban más de 8 horas al estudio. Además, los estudiantes de Obstetricia presentaron predominio de estrés académico severo (50%) y mayor tendencia hacia el amor Eros (34%). El estresor más frecuente fue la sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar (68%), la sintomatología fue la ansiedad, angustia o desesperación (60%) y en relación a las estrategias de afrontamiento fue establecer soluciones concretas para resolver la situación preocupante (68%). Finalmente, se concluyó que no existe relación significativa entre nivel de estrés y actitudes hacia el amor ($p > 0,05$).

Palabras claves: nivel de estrés académico, actitudes hacia el amor, estresores

ABSTRACT

The present research study aimed to determine the relationship between the level of academic stress and attitudes towards love in students of the Professional Academic School of Obstetrics in times of pandemic. National University of Cajamarca - 2021. Observational-non-experimental, descriptive, correlational cross-sectional study, with a sample of 275 students from the Obstetrics career. A pilot test was applied for the SISCO Inventory and Scale of attitudes towards love, obtaining a high level of reliability (Cronbach's Alpha: 0.92 and 0.89 respectively). Regarding the results, the sociodemographic characteristics were: 87% female, 73% older than 19 years, 91% single, 59% lived in a nuclear family, 77% lived in urban areas, 84% They depended financially on their parents, 80% had a family income greater than the minimum wage, 66% were Catholic, 60% were dedicated to studying and 60% were not infected, or any family member of COVID 19. In relation to academic characteristics : 54% had regular enrollment, 28% were fifth-year students, 68% enrolled in 5 more courses, and 59% dedicated more than 8 hours to study. In addition, Obstetrics students presented a predominance of severe academic stress (50%) and a greater tendency towards love Eros (34%). The most frequent stressor was the overload of tasks and work they have to do (68%), the symptoms were anxiety, anguish or despair (60%) and in relation to coping strategies it was to establish concrete solutions to resolve the worrying situation (68%). Finally, it was concluded that there is no significant relationship between stress level and attitudes towards love ($p > 0.05$).

Keywords: academic stress level, attitudes towards love

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria trae consigo una variedad de experiencias para los estudiantes, no tan solo por las nuevas responsabilidades y exigencias académicas, sino también por las emergentes relaciones interpersonales que se forman. No obstante, el contexto académico donde se desarrolla el joven universitario ha sufrido cambios radicales, debido a las consecuencias de la situación de emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia de la Enfermedad del Coronavirus (“COVID-19”), que provocó el confinamiento y aislamiento social como medidas de prevención; generando que los centros de estudios estén obligados a cerrar sus puertas, lo que conllevó a un despliegue acelerado de soluciones con diversas dificultades para el uso de la Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) (1), causando una perturbación psicosocial que ha excedido la capacidad de manejo de la población afectada (2).

Si bien, el alumno enfrentaba día a día nuevas exigencias académicas, que representaban para muchos una fuente de estrés debido a las altas demandas estudiantiles (3), las nuevas formas de adaptación ante una educación virtualizada ha generado un incremento del estrés académico en mayor medida, dado por las nuevas situaciones estresantes como la sobrecarga de tareas, las nuevas metodologías y evaluaciones de los docentes, la conectividad a internet, exposición a la tecnología, entre otros (1,3). Estos nuevos retos y demandas académicas están afectando negativamente de una u otra forma el desarrollo biopsicosocial del estudiante con serias implicancias en la salud física, social y sobre todo el estado emocional (4), influenciando indirectamente las relaciones amorosas de pareja, que generan nuevos escenarios y estructuras de comportamiento, que podrían conllevar a ciertas actitudes hacia el amor con conductas inadecuadas que propician patrones disfuncionales o patológicos como relaciones tóxicas, dependencia emocional, violencia de pareja (5).

Por tal motivo, en la presente investigación se devela una realidad poco abordada en los espacios universitarios, referido específicamente a la relación entre el estrés académico y las actitudes hacia el amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021. El presente estudio consta estructuralmente de cuatro capítulos descritos a continuación:

CAPÍTULO I: Se presenta el planteamiento y formulación del problema, los objetivos y la justificación del trabajo de investigación.

CAPÍTULO II: Contiene los antecedentes, las bases teóricas del tema, hipótesis, variables y la Operacionalización de variables.

CAPÍTULO III: Se especifica el diseño metodológico, que está conformado por el tipo y diseño de estudio, área de estudio y población, muestra y muestreo, unidad de análisis, criterios de inclusión y exclusión, técnicas de recolección de datos, descripción del instrumento, validez y confiabilidad, procesamiento y análisis de datos y por último consideraciones éticas.

CAPÍTULO IV: Se detalla los resultados, la discusión y análisis de los datos obtenidos del presente estudio.

Por último, se exponen las conclusiones del presente trabajo de investigación, las recomendaciones a las entidades y/o autoridades correspondientes, las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la salud no tan solo como la ausencia de afecciones o enfermedades, sino también como un estado de completo bienestar físico, mental y social (6), componentes vitales inextricablemente ligados (7) que garantizan una vida sana y mejor calidad de vida. Sin embargo, es un proceso continuo, que no es estático ni estacionario, sino una lucha constante por parte del hombre para mantener el equilibrio entre las fuerzas internas y externas que se producen en la vida cotidiana (8). No obstante, el producto de la presión generada por la sociedad y los estilos de vida conllevan a problemas en la salud, siendo uno de ellos mundialmente conocido como estrés, que se presenta frecuentemente en la población afectando considerablemente la calidad de vida (9).

El estrés, según la OMS, son las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción, pero cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano provocando la aparición de enfermedades como: cardiopatías, problemas gastro-intestinales, dermatológicos, respiratorios, trastornos psicológicos y obesidad (10,11), que impiden el normal desarrollo y funcionamiento de cualquier persona sin importar la edad, género o condición económica. A nivel mundial, existen reportes de que su incidencia varía de país en país, siendo México (75%), China (73%) y Estados Unidos (59%) los países con mayores niveles de estrés (12). En Latinoamérica (2019) se evidenció que los países con mayor nivel de estrés fueron Venezuela (63%), Ecuador (54%) y Panamá (49%) (13). Y a nivel Nacional, la última encuesta del Instituto Integración (2015), informó que seis de cada diez peruanos refirieron tener una vida estresante (14).

Investigaciones reportan que el estrés se ha percibido en diversas situaciones como en las relaciones amorosas, familiar, por duelo, enfermedad, en lo laboral, incluido el contexto educativo (15), porque imperceptiblemente constituye un medio desencadenante de estrés, según sea el nivel de enseñanza, conocido como estrés

académico, que es un proceso sistemático de carácter adaptativo y esencialmente psicológico (16), que se da como producto de la demanda desbordante e intensa en las experiencias de enseñanza y aprendizaje dentro de las Instituciones de Educación (17), desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado; siendo los alumnos de educación superior los que sufren mayor tensión por las demandas que se les impone (18), con serios efectos fundamentalmente en estudiantes de las carreras de ciencias de la salud, debido probablemente al alto nivel de exigencia en comparación con los demás estudiantes (18,19).

Estudios internacionales como en Egipto (2017) demostraron que el 59,9% de los estudiantes de medicina presentaron estrés académico (20); y un trabajo en Malasia (2018) encontró que el 78,2% de estudiantes universitarios presentaron un nivel moderado de estrés académico (21). Del mismo modo, en Latinoamérica, en una investigación realizada en Bolivia (2017) encontraron altos niveles de estrés académico que afectó al 99,5% de estudiantes universitarios (22) y en México en el XI Congreso Nacional de Investigación Educativa, se encontró que el 92,3% de estudiantes presentaron en algún momento de sus estudios universitarios estrés académico, siendo las carreras de enfermería y medicina quienes presentaron mayores niveles de estrés en comparación a otras carreras (23).

En el Perú, estudios realizados en Lima, en una Universidad Nacional (2018) reportó que un 93.97% de estudiantes sufrió de estrés académico (24) y en una Universidad Privada se demostró que el 92.4% sufrió de estrés, siendo más afectados los estudiantes de Medicina en comparación con otras carreras (25). En Huancavelica (2014) se obtuvieron resultados similares, señalando mayores porcentaje de estrés moderado en alumnos de Obstetricia (26) y de manera semejante en Tacna (2015), donde predominó el nivel alto de estrés académico en los estudiantes de Obstetricia (27). No obstante, en Cajamarca, no se encontró reportes de investigaciones en estudiantes de Obstetricia, lo que motiva a realizar el presente estudio.

Actualmente los estudiantes deben enfrentar con mayor tensión sus actividades debido a la amenaza de contraer la enfermedad del coronavirus (“COVID-19”), y que ha obligado a los centros de estudios a cerrar sus puertas (1), implicando una perturbación psicosocial que excede la capacidad de manejo de la población afectada incrementando estrés académico en mayor medida (2), ya que experimentan nuevos retos y demandas de la educación virtual como la sobrecarga de tareas, evaluaciones y metodología de los profesores; alterando de forma negativa el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, fisiológico, psicológico y social.

Al respecto, un estudio realizado en China reveló que un 53,8% de universitarios sufrió estrés moderado-grave con mayor impacto psicológico durante el brote de la enfermedad (28). Al igual que un trabajo de la Universidad del Valle de México que reportó el efecto del estrés como alarmante durante la pandemia, siendo su principal motivo la sobrecarga de trabajo (70.5%) (29). El Perú no es ajeno a esta realidad, un trabajo de Investigación realizado en Chota, indicó que los estudiantes presentaron un nivel de estrés académico severo en un 51% (30).

Todas estas situaciones estresantes podrían estar afectando negativamente el desarrollo biopsicosocial del estudiante universitario, surgiendo repercusiones en la vida diaria, sobre todo, en el entorno emocional (4), pues, indirectamente surge un efecto en sus relaciones románticas, generando cambios en la estructuras de comportamiento que conlleva a nuevos escenarios y actitudes inadecuadas hacia el amor como relaciones tóxicas que ocasionan dependencia emocional (5). Los pocos estudios reportados a nivel mundial, como el de España (2017) encontraron que los estudiantes universitarios tenían un concepto idealizado y romántico del amor, en el que la sexualidad y los aspectos más pasionales eran secundarios (31). A comparación de otro estudio realizado en Colombia (2016) que reportó mayor frecuencia de un amor más pasional (32) y una investigación en Perú (2017) informó que los estudiantes universitarios manifestaron sentir el amor con menos implicación emocional (33).

Frente a toda esta problemática descrita en los estudiantes universitarios y por no contar con estudios suficientes, se pretende realizar la presente investigación para conocer la relación entre el nivel de estrés académico y las actitudes hacia el amor en tiempos de pandemia en los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca; a fin de conocer la realidad y que permita realizar posteriormente programas y actividades para brindar mejores estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, evitando posiblemente enfermedades físicas, trastornos psicológicos y malestar en su entorno social; además de actitudes desfavorables hacia el amor.

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es la relación entre el nivel de estrés académico y actitudes hacia el amor en alumnos de Obstetricia en tiempo de pandemia de la Universidad Nacional de Cajamarca- 2021?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las actitudes hacia el amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca - 2021.

1.3.2. Objetivo Específicos

- Describir las características sociodemográficas y académicas en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.
- Identificar el nivel de estrés académico en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.
- Identificar la frecuencia de estrés académico según dimensiones (estresores, sintomatología y estrategias de afrontamiento) en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.
- Identificar las actitudes hacia el amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.

1.4. Justificación

Durante la etapa académica universitaria el estudiante busca adaptarse continuamente para su formación profesional, debido a que experimenta un cambio abrupto del nivel secundario al nivel superior; lo que implica lidiar con una gran variedad de circunstancias como exigencias académicas, exceso de responsabilidad, metodología docente, entre otros; que sumado a la situación sanitaria de pandemia por el COVID19, podría haber causado inevitablemente una perturbación psicosocial que muchas veces excede los límites de afrontamiento del estudiante, generando estrés académico y que es motivo de la presente investigación.

El estrés académico es un problema frecuente para los estudiantes universitarios que podría repercutir no tan solo en la salud física y psicológica, sino también en lo social; influenciando de manera negativa en el desarrollo y formación del alumno, así también en las relaciones interpersonales y las relaciones de pareja o vínculos románticos que se forman durante la vida universitaria; ocasionando en algunas circunstancias actitudes inadecuadas hacia el amor y conllevando a relaciones patológicas con serias implicancias en su bienestar y calidad de vida; por lo que es prioridad conocer esta problemática en los espacios universitarios.

Es por esto, que al estar expuesto ante situaciones que conllevan a estados de estrés académico, el estudiante de Obstetricia debe saber identificar los factores estresantes o elementos de riesgo que estarían afectando su vida, en las relaciones interpersonales, sobre todo en las relaciones románticas, para que puedan evitar los problemas a corto o largo plazo como dificultades con familiares, amigos y pareja, depresión, dependencia emocional, violencia, bajo rendimiento académico, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual y hasta la pérdida del sentido de la vida.

Así mismo, este trabajo de investigación permite dar a conocer a la Escuela Académico Profesional de Obstetricia y a las autoridades de la Universidad Nacional de Cajamarca, la problemática del estrés académico que viven los estudiantes y como este podría afectar sus actitudes hacia el amor, pretendiendo también ayudar a la toma de medidas preventivas con diferentes propuestas de intervención para que se incorporen acciones de forma complementaria en el sistema de enseñanza mediante actividades de tutoría con análisis de comportamientos o cualquier otra actividad que ayude a la formación, afrontamiento frente al estrés y superación del estudiante universitario como persona y futuro profesional.

Ante los pocos trabajos encontrados se pretende realizar la presente investigación, debido que en el Perú y sobre todo en el distrito de Cajamarca existen escasos estudios en relación a este tema, que indudablemente son relevantes y ameritan ser estudiado, para brindar aportes teóricos sobre la relación del estrés y actitudes hacia el amor en tiempos de pandemia, permitiendo conocer nuestra realidad y así ofrecer información para posteriores estudios que permitan tomar medidas pertinentes con respecto a la problemática actual.

CAPÍTULO II

MARCO TEORÍCO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Nivel Internacional

Belhumeur S., Barrientos A., Retana A., (Costa Rica, 2016), realizaron el estudio “Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica”. Fue un estudio descriptivo, correlacional y transversal con un diseño aleatorio de prevalencia de estrés en estudiantes de la Universidad de Costa Rica. Encontraron que las mayores fuentes de estrés en los estudiantes fueron la académica (87%), seguida por la financiera (46%) y finalmente presiones familiares (18%); además, las mujeres a comparación de los varones manejaron adecuadamente el estrés y así mismo, cuyo lugar de procedencia era diferente al de la sede central de la universidad, presentaron mayores niveles de estrés (34).

Toribio C., Franco S. (México, 2016), investigaron sobre el “Estrés Académico: El Enemigo Silencioso”. La investigación fue descriptiva y transversal, con una población de estudio de 60 alumnos de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan, campus Tuxtepec, teniendo como resultado que los principales estresores del estrés académico de los estudiantes fueron la sobrecarga de tareas (35%), exámenes (28%) y la personalidad del profesor (20%) (35).

Ospina A. (Colombia, 2016), realizó el estudio “Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar”. Fue un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y comparativo. Los resultados de la aplicación demostraron que no hubo diferencias estadísticamente significativas entre los dos sexos en las variables estudiadas y que tanto los niveles de estrés como las estrategias de afrontamiento a este fueron similares para ambos sexos en todas las carreras y semestres (36).

Rodríguez J., García M. y Porcel A. (España, 2016), en su investigación “Los estilos de amor en estudiantes universitarios. Diferencias en función del sexo-género”, la cual fue descriptiva y transversal; cuyos resultados evidenciaron que los alumnos en su mayoría presentaron un concepto idealizado y romántico del amor; en el que la sexualidad y los aspectos más pasionales o de atracción fueron secundarios, aunque con ciertos matices importantes, como se pudo comprobar al estudiar las diferencias por sexo atribuibles a los roles de género (31).

Carrión M. (Bolivia, 2017), estudió la “Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo”, cuyos resultados mostraron que los estudiantes tenían un nivel medianamente alto de estrés académico, con tendencia marcada hacia niveles altos (22).

Mohamed F., Sherifa A. (Egipto, 2017), estudiaron el “Estrés psicológico entre estudiantes de medicina en la Universidad de Assiut, Egipto”, cuyos resultados señalaron la prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre los estudiantes de medicina. Fue un estudio transversal de 700 estudiantes, en el cual, obtuvieron altas frecuencias de estrés (59,9%) con mayor predominio las mujeres que viven en el campus universitario, en años preclínicos y con menor rendimiento académico (20).

Castro J. (Colombia, 2017), investigó sobre el “Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico”. Fue un estudio de tipo clásico, en el que se indagaron 56 artículos acerca del estrés académico donde obtuvieron como resultado que el estrés académico es un fenómeno que está presente en diferentes edades y contextos, siendo los estudiantes universitarios una población con niveles elevados de estrés académico tanto internacional como latinoamericana, en países como Cuba, España, Chile, México, Venezuela, y Perú; además, demostrándose que los niveles elevados afectan el rendimiento académico y la salud física como psicológica. Así mismo, las situaciones más generadoras de estrés fueron: épocas de exámenes, exceso de trabajo, falta de tiempo para realizar trabajos, y relación estudiante-docente (37).

Pedrós A. (España, 2016), estudió la relación que existe entre las diferentes visiones sobre el concepto del amor y su relación con los límites de la infidelidad y las actitudes hacia la violencia de género; con una muestra total de 322 participantes, 142 hombres y 180 mujeres, de los cuales, el estilo de amor más popular entre los participantes fue Eros, seguido de Pragma y Storge. Sin embargo, las personas con un concepto de amor Ludus, Pragma y Manía destacan por considerar un mayor número de conductas

infidelidad, mientras que Eros (amor romántico) mantiene unas correlaciones negativas (38).

Salcedo P., Rivera S., García M. (México, 2017), realizaron el trabajo de investigación “Los estilos de amor y la codependencia en la relación de parejas”, donde participaron 176 personas entre las edades de 20 y 64 años, de los cuales 129 eran casados y 47 estuvieron en unión libre con una duración de relación entre 3 y 50 años; los resultados muestran que los estilos de amor son predictores confiables de la codependencia presente en la pareja, el estilo de amor Manía y Ágape correlacionaron positivamente con codependencia emocional y el estilo Storge resultó un buen predictor negativo de la codependencia (5).

Rocha B., Avendaño C., Barrios M., et al. (Colombia, 2017), estudiaron las “Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios”. El estudio fue comparativo- correlacional, demostró que los estilos de amor con los que más se identifican los estudiantes de la de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC), fueron Eros, Storge y Ágape. En cuanto al género, las mujeres dieron mayor importancia al estilo de amor Eros y Ágape, mientras que los hombres a Eros y Storge. En conclusión, las relaciones de pareja de los estudiantes universitarios se caracterizan por la pasión, el compromiso, la amistad y la intimidad (32).

Díaz M., Estévez A., Momeñe J., Linares L. (España, 2018), estudiaron “Las actitudes amorosas y la satisfacción en la pareja como factores intervinientes en la relación entre la violencia y las consecuencias en la salud de las mujeres”, en el cual, participaron 250 mujeres residentes en la Comunidad Autónoma del País Vasco, con edades de 30 hasta 84 años, y estudios universitarios o de formación profesional (58.8%). Los resultados mostraron que la salud general muestra una relación negativa con el abuso psicológico severo y con las actitudes amorosas Ludus y Storge. La satisfacción marital mostró una correlación positiva con el estilo de amor Ludus y una correlación negativa con Eros y Ágape. A su vez, el abuso psicológico se ha relacionado en el estilo de amor Pragma, demostrando que las actitudes hacia el amor tuvieron un papel mediador en la relación entre el abuso, la satisfacción marital y la salud de las mujeres (39).

Cuiyan Wang, Riyu, Xiaoyang Wan, et.al. (China,2020), investigaron sobre las “Respuestas psicológicas inmediatas y factores asociados durante la etapa inicial de la epidemia de la enfermedad por coronavirus 2019 (covid-19) entre la población general en China”. Demostrando que el 53.8% de los encuestados calificó el impacto

psicológico del brote como moderado o severo; 16.5% reportaron síntomas depresivos moderados a severos; 28.8% obtuvieron síntomas de ansiedad moderada a severa; y 8.1% informaron niveles de estrés moderados a severos. El género femenino, el estado del estudiante, los síntomas físicos específicos (p. Ej., Mialgia, mareos, etc.) y el mal estado de salud autoevaluado se asociaron significativamente con un mayor impacto psicológico del brote y mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión (28).

González N., Tejeda A., Espinosa M., Ontiveros Z. (México, 2020), realizaron el estudio, "Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por covid-19". Fue un estudio observacional-transeccional, los resultados demostraron que se encontraron síntomas (moderados a severos) de: estrés (31.92%), psicósomáticos (5.9%), problemas para dormir (36.3%), disfunción social en la actividad diaria (9.5%) y depresivos (4.9%), especialmente en el grupo de las mujeres y en los estudiantes más jóvenes (18-25 años) (40).

Lozano A., Fernández J., et al. (España, 2020), investigaron los "Impactos del Confinamiento por el COVID-19 entre Universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online". Llevaron a cabo un estudio cuantitativo de carácter exploratorio y se obtuvo como resultado el confinamiento tuvo un fuerte impacto sobre la situación vital del estudiantado en el ámbito psicológico y académico, principalmente, y el importante papel de la relación con la satisfacción vital y la resiliencia (41).

Ozamiz N., Dosil M., et al. (España, 2020), realizaron el trabajo de "Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España". Fue exploratorio-descriptivo de tipo trasversal, como resultado se han encontrado medias superiores en estrés, ansiedad y depresión entre 18-25 años, seguidos de 26-60 años, siendo inferior a la media encontrada en personas mayores de 60 años (42).

Emiro J., Amador O., Castañeda T., (Colombia, 2020), desarrollaron la investigación sobre el "Estrés académico en estudiantes universitarios", el cual, fue un estudio con enfoque cuantitativo, trasversal y de nivel descriptivo con una muestra de 450 estudiantes pertenecientes a las universidades de Medellín y el Valle de Aburrá (dos instituciones privadas y una pública), donde obtuvieron como resultado que la condición más estresante fue el de Sobrecarga de tareas y trabajos escolares ya sea para la universidad privada o nacional (43).

Espinosa Y., Mesa D., Díaz Y., Caraballo L., Mesa M. (Cuba, 2020), realizaron el estudio de Impacto Psicológico de la COVID-19 e estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios, en el cual, se realizó un estudio descriptivo, transversal desde abril a julio de 2020. Con una muestra conformada por 63 estudiantes, quienes obtuvieron un 33,3 % de niveles normales de estrés, mientras que el 66,7 % de los estudiantes presentó estrés sobre los niveles normales, además el 79,4 % de los alumnos mantuvieron un comportamiento resiliente, mientras que solo un 20,6 % mostró bajos niveles de resiliencia (44).

2.1.2. Nivel Nacional

Valencia C, (Arequipa, 2014), reportó en su trabajo de investigación “Nivel de estrés y estilos de afrontamiento en internos de medicina del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza en el año 2013”. Un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, donde obtuvo como resultado el nivel de estrés que predomina en los internos de medicina de ambos sexos es de nivel moderado; en el grupo de edad menor de 25 años predominó el estrés leve y en los mayores de 25 años el estrés de nivel moderado. El grupo de internos de medicina de la Universidad Nacional de San Agustín presentaron mayor porcentaje de estrés moderado y el grupo de la Universidad Católica de Santa María presentó el mayor porcentaje en el nivel de estrés leve; los estresores más frecuentes fueron las tareas en el trabajo, los estresores por vida de consumo agitada y los estresores por privación afectiva (45).

De La Rosa G., et al. (Lima, 2015), en la investigación “Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas”; de estudio transversal analítico que involucró a estudiantes de tres carreras universitarias, en el cual se encontró que el 92.4% del total presentó preocupación o nerviosismo como manifestaciones de estrés. Siendo los estudiantes de Medicina, quienes presentaron mayores niveles de estrés en comparación con los estudiantes de Psicología y Derecho (25).

Miranda K. (Lima, 2019), estudio sobre el “Estrés académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana-2018”. El cual tuvo un enfoque cuantitativo, nivel básico y de diseño no experimental, transaccional o transversal descriptivo. Los resultados que se obtuvieron indicaron que del total de la muestra el 93.97 % presenta Estrés Académico, ubicando al 82.6 % en el nivel moderado, seguido del nivel profundo (14.7 %) y nivel leve (2.8 %). Las conclusiones indicaron que a nivel general la variable de

estudio Estrés Académico es de nivel moderado, así como sus dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (24).

Maza P., Sanjinez L. (Tumbes, 2018), desarrollaron el estudio sobre “Estrés y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018”. El estudio fue cuantitativo – descriptivo, correlacional, de corte transversal. Los resultados encontrados revelaron que la situación estresante para estrés profundo (48%) tuvo la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, en cuanto a los que manifestaron estrés profundo (20%) presentaron dolor de cabeza y migraña, y los de nivel leve (72.8%) presentaron agresividad. Se determinó que el 80% tiene estrés moderado (27).

Gabonal C., Vizcarra J. (Arequipa, 2017), en su trabajo “Estilos de amor y violencia en el noviazgo” en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín-Arequipa”, los resultados indicaron que los estilos de amor predominantes en los participantes fueron: el Obsesivo y Lúdico; el tipo de violencia recibida fue predominantemente por desapego y por coerción; y se dio un mayor grado de malestar frente a los tipos de violencia por coerción, humillación y violencia física (33).

Linch E., Huertas F. (Trujillo, 2018), investigaron sobre los “Componentes y actitudes hacia el amor y uso de anticoncepción de emergencia en jóvenes”, donde la muestra fue 90 jóvenes estudiantes del Instituto Tecnológico No Estatal San Luis, en el cual, obtuvieron que el 43,4% de los jóvenes estudiantes utilizan anticoncepción de emergencia, el 50% consideran al componente intimidad como predominante en sus relaciones de pareja. La actitud Compañero (35,6%) predomina seguida de la actitud Pasional (25,6%). Existe relación significativa ($p=0,024$) entre los componentes, actitudes hacia el amor con el uso de anticonceptivos de emergencia (46).

Martínez L. (Lima, 2019), en su estudio “Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura”. Los estudiantes pertenecieron a 6 universidades de 3 ciudades diferentes del Perú (Lima, Arequipa y Piura), obteniendo como resultado que el 86.9% de los estudiantes reportaron un nivel de preocupación en una intensidad de mediana a alta. Además, los estudiantes universitarios tuvieron una alta prevalencia de estrés académico; pues, se obtuvo que el 36% de los alumnos lo experimentaba a un nivel medio, el 31% a un nivel medianamente alto y el 10% a un nivel alto; por otra parte, en lo que corresponde al objetivo principal, se encontró una relación negativa entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria, de modo que, ante mayores niveles de estrés académico menor adaptación a la vida universitaria (47).

Velazco A. (Lima, 2019), investigó la “Relación entre estrés académico y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima, Cajamarca y Arequipa”, donde se evaluó a 1207 estudiantes universitarios, 35.5% pertenecieron a universidades de Lima, el 33.1% a universidades de Arequipa y el 31.3% a universidades de Cajamarca; de los cuales 742 (61.5%) son mujeres y 465 (38.5%) son hombres, con un rango de edad entre 17 y 32 años; el 38.8% de los estudiantes se encuentra cursando los ciclos de inicio de carrera, el 43.3% los de mitad y el 18% cursando los ciclos finales de la carrera. Los resultados sugieren que los estudiantes, en promedio, presentan niveles de estrés académico medianamente altos, siendo el grupo de las mujeres quienes muestran mayor intensidad del mismo (48).

Castillo L., Hernández G. (Piura, 2019), realizaron un estudio “Actitudes hacia el amor y señales de riesgo de violencia de género en mujeres universitarias de la ciudad de Piura, 2019”, un tipo de investigación descriptiva, transversal, no experimental y correlacional, donde se obtuvo como resultados que no existe relación estadísticamente significativa entre actitudes hacia el amor y las señales de riesgo de violencia de género en las mujeres universitarias de la ciudad de Piura. Sin embargo, se encontró asociación estadística en tres de las dimensiones de las actitudes hacia el amor: Pragma, Manía y Ludus. Además, que un 53.5% de universitarias poseen categoría favorable hacia la actitud de amor Pragma y referente a las señales de riesgo se halló que el 88.4% de universitarias poseen niveles bajos de señales de riesgo de violencia, seguidos de un 10% que posee niveles medios y finalmente solo el 2% de universitarias poseen niveles altos (49).

Estrada E., Mamani M., Gallegos N., Mamani H., Zuloaga M. (Madre de Dios, 2020), quienes estudiaron sobre el “Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempo de la pandemia del COVID-19”, el cual, fue cuantitativo, no experimental y descriptivo transeccional, conformada por los estudiantes de la carrera de educación de una universidad pública peruana, con una muestra constituida por 172 estudiantes, cantidad que fue estimada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia; sus resultados demostraron que los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significativamente al sexo, el grupo etario y el año de estudios (3).

Ascue R., Loa N. (Apurímac, 2020), desarrollaron un estudio con el fin de determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19; el cual tuvo un enfoque de investigación cuantitativa y un alcance de investigación descriptivo, donde señalaron que el 52% de estudiantes presentaron un nivel de estrés moderado; además, los

estudiantes tuvieron estresores frecuentes como resultados en sobrecarga de tareas 52%, en las evaluaciones periódicas 54% (50).

2.1.3. Nivel Local

Cotrina C. (Cajamarca, 2014), estudió los “Niveles de estrés y mecanismos de afrontamiento de los estudiantes de quinto año de enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca- 2014”. Fue un estudio de tipo descriptivo, analítico, correlacional, y de corte transversal, los resultados obtenidos evidenciaron que: los estudiantes en su mayoría fueron de sexo femenino, con edades que oscilan entre 20 a 23 años, solteros, de religión católica, residen en la zona urbana, vivían con sus padres y en su mayoría dependen económicamente de ellos, cabe mencionar que existe un porcentaje significativo de estudiantes que dependen de sí mismos. Con respecto al nivel de estrés en su mayoría los estudiantes presentaron un nivel moderado, donde las fuentes de estrés fueron "la sobrecarga académica" y "la proximidad de los exámenes escritos y prácticos", haciendo uso regular de los mecanismos de afrontamiento siendo los más utilizados "intenté sacar algo positivo del problema", "tuve fe en que Dios remediará mi situación", "intenté concentrarme en los aspectos positivos del problema (51).

Alcántara I. (Cajamarca, 2014), investigó el “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca- 2014”. Fue de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal, los resultados revelaron que, el grado de estrés académico en los estudiantes del primer año de enfermería es de rango medio con un 77,6% (52).

Silva M. (Cajamarca, 2017), realizó el estudio la “Influencia del Estrés en el Rendimiento Académico del Estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – 2016”. Tuvo un enfoque cuantitativo tipo descriptivo, de corte transversal, con una muestra de 94 estudiantes de ambos sexos, que se encontraron cursando el II, III, IV, VI, VIII y X ciclos; el mayor porcentaje tubo entre 20 a 24 años de edad, son solteros y proceden de Cajamarca, viven y reciben apoyo de sus padres, se dedican sólo a estudiar y tienen condición académica regular; la relación con la familia, pareja, compañeros y profesores es buena; no hacen deporte. En cuanto al nivel de estrés, los estudiantes de Enfermería se encuentran en un nivel moderado, siendo los estresores más frecuentes la sobrecarga de tareas y trabajos, participación en clase (responder a preguntas, exposiciones), tiempo limitado para hacer el trabajo; entre las manifestaciones físicas más frecuentes fueron el dolor de cabeza o migraña, somnolencia o mayor necesidad

de dormir; entre las reacciones psicológicas, ansiedad, angustia o depresión y problemas de concentración; entre las reacciones comportamentales, desgano para realizar las labores escolares y el aumento o reducción del consumo de alimentos (53).

Asenjo J., Linares O., Díaz Y. (Chota, 2020), elaboraron un trabajo de investigación para estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, un estudio observacional, transversal. El trabajo fue realizado a 122 estudiantes de enfermería de I a X ciclo, donde se observó que el nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue severo en mujeres (64,4%) y varones (77,2%), en la dimensión síntomas fue severo tanto en mujeres (51,7%) como en varones (48,6%); además, los estresores más frecuentes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos (66,4%), tiempo limitado para trabajos (64,8%) y nivel de exigencia de profesores (58,2%), los síntomas más frecuente fueron los dolores de cabeza (45,1%) y las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron escuchar música o ver televisión (54,9%), navegar en internet (53,3%) y habilidad asertiva (51,6%) (30).

Méndez C., Moreno R. (Cajamarca 2020), realizaron el estudio “Actitudes hacia el amor de pareja en estudiantes de 18 a 25 años de edad de una Universidad Pública de Cajamarca”, estudio descriptivo de tipo cuantitativo de corte transversal, no experimental, con una población fue de 2500 estudiantes con una muestra representativa de 333 estudiantes de la facultad de Ingeniería; se obtuvieron resultados donde el amor predominante fue el práctico tanto en el sexo masculino como en el sexo femenino con un 74.54% y 71.51%, respectivamente y el amor menos predominante fue el amor romántico para ambos sexos, con un 45.96% y 48.25 %, respectivamente. Finalmente, los valores medios más significativos fueron el amor práctico con 72.97%, el segundo amor altruista con 66.97% y amor juego con 62.16%. esto quiere decir que, predominó el nivel medio y el amor práctico, pero no con valores altos (54).

2.2. Teorías sobre el amor

2.2.1. Situación Actual: Pandemia por Enfermedad del Coronavirus (COVID-19)

La situación actual se encuentra en una etapa muy delicada y de importancia por la nueva pandemia desatada en estos días en todo el mundo; según la información brindada por la OMS acerca del actual brote del COVID-19, declaró que la primera ciudad de contagio fue la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei (China) (55). Teniendo una rápida propagación a escala comunitaria, regional e internacional, aumentando exponencialmente el número de casos y muertes. El 30 de enero del 2020, la OMS declaró (56) que el brote de COVID-19 era una emergencia de salud pública de importancia internacional, en conformidad con el Reglamento Sanitario Internacional. El primer caso en la Región de las Américas se confirmó en Estados Unidos, además, en América Latina el primer país en ser afectado por el COVID-19 fue Brasil (57). El primer caso en Perú se confirmó en la ciudad de Lima (58), y en la ciudad de Cajamarca se notificó 16 días después (59). Hasta finales del mes de noviembre de este año habido más de 63,1 millones de personas infectadas, mientras que la cifra global de decesos supera los 1,47 millones y la de los recuperados suma más de 40,3 millones (60).

A nivel mundial, el país más afectado fue Estados Unidos, con más de 13,5 millones de contagios y más de 267.000 fallecimientos, seguido de India que supera ya los 9,4 millones de casos y las 137.000 muertes, y luego Rusia con más de 2,2 millones de casos. En Latinoamérica, el país con más contagios fue Brasil, que rebasa los 6,3 millones de diagnosticados y acumula más de 172.000 muertos, seguido de Argentina con más de 1,4 millones y Colombia con más de 1,3 millones de casos (60). A nivel Nacional, hubo más de 960 mil casos de contagios y más de 35 mil casos de decesos; ocupando el primer lugar la ciudad de Arequipa con más de 46 mil casos, seguido de la ciudad de Lima con más de 44 mil casos y Piura con más de 40 mil casos (61). En la ciudad de Cajamarca hubo más de 23 mil casos y 567 casos de decesos hasta la fecha (62).

EI COVID-19:

La OMS en colaboración con la Organización Mundial de Sanidad Animal (OIE) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), elaboraron directrices para esta pandemia, donde se le dio el nombre de “COVID-19”

(enfermedad por coronavirus) y 19 por el año en el cual se dio el primer caso a nivel mundial (63).

Los coronavirus son un grupo de virus de ARN, pertenecientes a la familia Coronaviridae, que se dividen en cuatro géneros (64): alfa, beta, gamma y delta. Existen coronavirus humanos endémicos como los alfacoronavirus 229E y NL63 y los betacoronavirus OC43 y HKU1 que pueden causar enfermedades como resfriado o neumonía en humanos (65), sin embargo, han surgido dos coronavirus zoonóticos que causan enfermedades graves en humanos: el coronavirus del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS-CoV) (64), y el coronavirus del Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) (65). Pero el agente etiológico responsable de un grupo de casos de neumonía grave que se dio en Wuhan (China) fue identificado como un nuevo betacoronavirus, distinto del SARS-CoV y el MERS-CoV (64), llamado SARS-CoV-2 (65), que ha provocado esta pandemia.

Salud Mental en relación con Pandemia:

La pandemia del COVID-19 ha tenido un efecto negativamente grande en la vida de las personas (66), por lo que, es normal y comprensible que la sociedad experimente sentimientos negativos como el miedo, preocupación, enojo, frustración y tristeza, pues son respuestas normales al enfrentarnos a la incertidumbre de situaciones de cambios o crisis (67). Es por esto, que para evitar la propagación y disminución de las tasas de contagios, los gobiernos de los distintos países ha efectuado medidas de prevención como el distanciamiento físico y el aislamiento social (66), provocando cambios abruptos en las rutinas de las personas, como el trabajo desde el hogar, aumento de desempleo temporal, la educación virtualizada, etc. (67), además, del temor de contraer el virus; provocando como consecuencia un gran impacto psicológico y social en la población general (68), implicando inevitablemente una perturbación psicosocial (2), caracterizadas probablemente por cambios como insomnio, ira, temor, estados de estrés, trastornos de ansiedad, trastorno depresivo, aumento del consumo de alcohol o de cigarrillos, desarrollo del trastorno de estrés post traumático y la percepción de la pérdida de la salud (69).

Estudios realizados en China (2020) demostraron que durante el brote de Covid-19, la población tuvo un impacto psicológico moderado a severo en un 53,8%, de los cuales, presentaron depresión (16.5%), ansiedad (28.8%) y estrés (8.1%) (28). Así mismo, otro estudio del mismo país identificó que el 35% experimentó distrés psicológico, de los cuales, un 29,29% tuvieron distrés leve a moderado y un 5,14%

con distrés severo, siendo las mujeres con mayor predominio en el distrés psicológico que los hombres (69). Y en España (2020), un trabajo de investigación determinó que hubo niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote de COVID-19, siendo los grupos más jóvenes de la población en estudio (18-25 años), quienes presentaron porcentajes más altos en estrés, ansiedad y depresión en comparación a los grupos de 26 a más años (42). No obstante, las consecuencias de la situación sanitaria de emergencia dada por la pandemia, ha afectado todos los ámbitos de nuestro funcionamiento como sociedad, y por supuesto en el educativo también, generando una fuerte repercusión en el universitario (41); pues varios trabajos de investigación constataron el fuerte impacto que el confinamiento por la pandemia ha tenido sobre la situación vital del estudiantado en el ámbito psicológico y académico (41,70,71).

Es por esto que, tanto la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de Salud (OPS), como el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), están brindando orientación y asistencia al mundo durante la pandemia COVID-19, para apoyar el bienestar general y mental de toda la población mundial.

2.2.2. Estrés

El estrés es un tema de interés y preocupación en el mundo, ya que se ha vuelto una problemática mundial, es por eso, que diversos estudios de investigación han tratado de poder encontrar una solución a esta situación, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física, social y mental (72).

El término estrés surgió a mediados del siglo XVII, donde el inglés Thomas Young, citado por Román y Hernández, definió (17) que es una respuesta inherente del objeto, propia a su estructura provocada por la fuerza concurrente. Por lo que, a partir de ese momento, debido al impacto notable de la física sobre otras áreas del conocimiento, comienza el uso de la terminología científica de esta ciencia en otras áreas como la medicina, la biología y la química (17). Es así, que a principios del siglo XIX, comienzan los primeros reportes del estrés en la medicina, gracias al médico y fisiólogo francés Claude Bernard (15), quién decía que el estrés era las diferentes situaciones estresantes o estímulos estresores, reportando así, que “la estabilidad del medio ambiente interno es la condición indispensable para la vida libre e independiente” (17) . En el siglo XX, el investigador Canon, se refirió al estrés como un estado o reacción del organismo, que se da como resultado de disturbios en el mecanismo homeostático del individuo o del animal, constituyendo un enfoque

predominantemente biológico y unidimensional lo que limita la definición conceptual del estrés como proceso biopsicosocial (17).

Utilizando como base estos estudios, Seyle H. (15), reportó el llamado “Síndrome general de adaptación”, que es la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas de una larga y continua exposición al estrés, sin embargo, redefinió el estrés no tan solo como estímulo sino también como respuesta (17), ya que, las demandas sociales y las amenazas del entorno del individuo requieren una capacidad de adaptación y pueden provocar este trastorno (15), es así que, según la publicación de Seyle, que el estrés es la “suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona” (15,18).

Lazarus, contribuyó enriqueciendo este tema desde un enfoque de integración biopsicosocial, refiriendo que el estrés es una serie de problemas que incluyen los estímulos que produce las reacciones de estrés, los variados procesos intervinientes y las reacciones por sí mismas (17); es así que, los enfoques más integradores consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables (73). Navas coincide con esto, ya que, el estrés no solo pertenece a la persona o al ambiente, a un estímulo o una respuesta, sino más bien es una relación dinámica entre el hombre y el ambiente, de forma que el estrés implica cualquier factor interno o externo que incita a la persona un aumento de esfuerzo para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con el ambiente (72). Este tipo de situaciones generadoras de estrés han sido denominadas en la literatura especializada como estresores mayores (74).

Por eso, en la actualidad no sólo se tiene en cuenta las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los diferentes acontecimientos vitales, las características del ambiente social y determinados valores personales (evaluación, autoconcepto, atribución, afrontamiento, etc.) que actúan en las personas en distinta medida, como estresores o amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre la salud y bienestar de la persona (4).

La OMS (10) define al fenómeno del estrés como “las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción”. Es así que, desde este punto de vista, el estrés sería una alerta o un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia; reacción que puede ser coherente con las demandas

del entorno, o bien, insuficientes o exageradas; pues, es un fenómeno esencialmente adaptativo que ha acompañado al ser humano desde sus orígenes, a través de un proceso constituido por tres momentos: percepción del peligro o amenaza, luego surge diversas reacciones que sirven como alarma del inminente peligro y una vez identificada la situación potencialmente generadora de peligro y estando el cuerpo preparado para actuar acontece la acción para conservar su integridad personal (74).

Y desde un punto neurobiológico se considera que es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica (11). Así mismo, Chrousos y Gold (73), definen al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza al homeostasis, cuya magnitud sobrepasa los propios recursos de afrontamiento, lo cual dispone el bienestar de la persona al peligro provocando una respuesta adaptativa ya sea específica o generalizada y no específica, produciendo secreciones hormonales responsables de las reacciones al estrés, somáticas, funcionales y orgánicas.

2.2.2.1. Teorías del estrés:

a. Teoría basada en respuesta (15):

Esta teoría lo expuso, Hans Selye, quién reportó que el estrés es una respuesta no específica del organismo, ante diversas demandas. Es por eso, que define al estrés como un estado que se presenta como un síndrome específico, que consiste en todos los cambios provocados dentro un sistema biológico, producido por el agente desencadenante del estrés (estresor o alarma), que es todo agente nocivo que infringe contra el equilibrio del sistema homeostático del organismo (75). Esto implica que el estrés no tiene una causa particular, pues el estresor puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional (15), siempre y cuando provoque en el organismo la respuesta inespecífica de necesidad de reajuste o estrés (75).

Así mismo, afirma que un individuo sufre de estrés cuando éste es desmesurado, implicando un sobreesfuerzo del organismo para tratar de recobrar su equilibrio, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo (15). Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que denomina síndrome

general de adaptación (SGA) (75), el cual consta de 3 etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento (15).

El SGA es el estudio de la respuesta de estrés mantenida en el tiempo. Cuando esta persiste, provoca un síndrome estereotipado, caracterizado primariamente por hiperplasia suprarrenal, atrofia en el timo y ganglios linfáticos, y signos de úlceras en el estómago, junto con otros cambios orgánicos que se producen paralelamente (75).

b. Teoría basada en el estímulo (15):

Según Holmes y Rahe, definen al estrés como un estímulo, un acontecimiento vital o un conjunto de circunstancias que provocan reacciones psicológicas, fisiológicas, o de ambos tipos que podrían incrementar la vulnerabilidad del individuo al estrés (15). Pues, esta teoría es vinculada a estímulos del ambiente, que pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo (75).

Algunos acontecimientos vitales y fundamentales de la vida, son mayormente una fuente de estrés porque producen grandes cambios y requieren la adaptación de la persona; localizando al estrés en el exterior y no en el individuo, a quien le corresponde el strain (generado por el estrés) (15), pues si esto excede los límites, entonces aparecen daños permanentes (75). Además, se sobreentiende que no todos los sujetos poseen los mismos límites de tolerancia al estrés (como fuerza externa), es decir, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas (15,75). Sin embargo, un importante problema que plantea Sandín y Chorot, citado por Santillán, señaló desde una perspectiva teórica, la delimitación de las situaciones consideradas posiblemente como estrés o estresantes, lógicamente porque una situación puede ser estresante para una persona, pero muy poco a nada para otra (75).

Por esto, Weitz, citado por Berrío y Rodríguez (15), clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes como: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de peligro, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración; por lo que, en términos generales, pueden circunscribirse en la perspectiva conocida como enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los sucesos vitales (75).

c. Teoría basada en la interacción (15):

Este enfoque es reportado por Richard Lazarus, quién enfatizó los factores psicológicos (esencialmente cognitivos) que median los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés (15). Es decir, el estrés se genera en las relaciones entre el individuo y el entorno, donde la persona evalúa las diversas circunstancias peligrosas o de riesgo, los cuales excedían sus propios recursos y de difícil afrontamiento, poniendo en peligro su bienestar (75).

Por consiguiente, el concepto fundamental es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante". Se propone tres tipos de evaluación (15,75).

- Primaria: el organismo responde frente a una demanda interna o externa, presentando cuatro modalidades de evaluación: amenaza (anticipación de un daño que aún no ocurre); daño - pérdida (daño psicológico producido); desafío (demandas que implican ganancias y amenaza que el sujeto siente que puede superarlas usando un adecuado afrontamiento; y beneficio (no produce estrés).
- Secundaria: el sujeto valora al estímulo y sus propios recursos de afrontamiento, colocando a trabajar las habilidades, el apoyo social y recursos materiales.
- Reevaluación: se produce una retroalimentación sobre una reacción permitiendo corregir las evaluaciones previas, promoviendo procesos de feedback que empiezan, mientras se desarrollan la interacción entre el individuo y las demandas estresantes externas o internas.

2.2.2.2. Tipos de estrés:

a. Eutrés:

Es un estado de tensión o preocupación psíquica que beneficia la activación para efectuar actividades, en búsqueda de placer (armonía, gratificación, éxito, entre otras) (76). Es la respuesta exitosa de adaptación, definiendo la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental proporcionan que el cuerpo

en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial, relacionándose con claridad mental y condiciones físicas óptimas (72).

b. Distrés:

Es un estado de tensión psíquica (malestar, disgusto, tristeza) (76), pues, es el fracaso que se presenta con sentimientos negativos. Es un estrés excesivo debido a un estímulo excesivamente grande, que puede conllevar a la angustia; es decir, se quiebra la armonía entre la mente y el cuerpo, lo que imposibilita responder de forma adecuada a circunstancias cotidianas (72). Por lo que, es todo aquello que disgusta, todo cuanto la persona hace a pesar suyo, en contradicción consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación (72). Según Hecht, abarca dos modalidades: la desregulación y la desincronización funcional, lo que implica un desajuste o peligros para la vida del individuo (76).

2.2.2.3. Fases del estrés:

a. Fase de Alarma:

Es cuando se detecta la implicancia del estresor, es decir, la persona percibe un agente nocivo, que provoca una respuesta inicial de alarma (76). Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras en surgir, debido a que el hipotálamo estimula a la glándula suprarrenal para la secreción de adrenalina, que suministrar energía en caso de peligro, generando una serie de respuestas del organismo como el aumento de la frecuencia cardíaca, vasodilatación y el aumento de la vigilancia que se presenta también por la noradrenalina (77). Mayormente, esta reacción es intensa y de corta duración (76). Además, si el estresor excede al sujeto y se da cuenta de que no son suficientes sus estrategias de afrontamientos, toma conciencia del estrés presente; sin embargo, si el estrés perdura más allá de la fase de alarma, la persona entra en la segunda fase (72).

b. Fase de resistencia:

Desencadena la actividad autónoma del hombre, procurando la adaptación al agente estresor (76), es decir, enfrenta la circunstancia, pero comprende de que su capacidad tiene un límite, tomando conciencia de que su rendimiento es menor y como consecuencia de esto, se frustra y sufre, provocando que se

convierta en un círculo vicioso, sobre todo cuando va acompañada de ansiedad por un posible fracaso (72). Además, aumenta el estado de alarma y mejora la respuesta física (76).

Aquí, en la glándula suprarrenal, de su zona fasciculada, se secretará la hormona llamada cortisol; el cual, tiene como objetivo mantener el constante nivel de glucosa sanguínea en el cuerpo, asegurando la renovación de reservas. Además, a la par la adrenalina brinda energía de emergencia para que el organismo soporte, ya que, es una fase de resistencia (77).

c. Fase de agotamiento:

Es la fase terminal del estrés, cuando el estresor se prolonga y continúa, generando que poco a poco las hormonas secretadas como el cortisol, adrenalina, etc., empiecen acumularse en la circulación del organismo (77), esta alteración hormonal provocará un daño, el colapso del cuerpo, donde reaparecerán algunos síntomas; teniendo así una ruptura de los procesos de recuperación, que podría generar que el proceso culmine con la muerte (76). Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, presentándose por separado o simultáneamente y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira (72).

2.2.2.4. Fisiología y neurobiología del estrés:

Empieza por la recepción del estresor y filtración de las informaciones sensoriales realizadas por el tálamo (77). Luego, se da la programación de la reacción al estrés, donde el organismo presenta una serie de reacciones fisiológicas en el sistema nervioso autónomo, que activan el eje hipotálamo – hipofisario -suprarrenal (HHA), que ejerce una relación entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis y las glándulas suprarrenales (45).

Naranjo Melgosa (72), explicó que todas las señales de alerta que llegan al cerebro son enviadas al hipotálamo, este transmite a todo el organismo por vía nerviosa y por vía sanguínea las señales.

-Por vía nerviosa, los estímulos generados en el hipotálamo se transmiten al sistema nervioso simpático, que es el encargado de regular las funciones orgánicas, donde se activa el eje simpático-médulo-adrenal (SMA) (78), pues, aquí los estímulos llegan a la médula de las glándulas suprarrenales, produciendo un aumento en la secreción de adrenalina y noradrenalina, las cuales pasan a la

circulación sanguínea, provocando alteraciones en el desarrollo y funcionalidad del organismo (72,78).

- Por vía sanguínea, se presenta en el núcleo paraventricular (NPV) del hipotálamo, donde se da el procesamiento de la información del estímulo estresante, aquí se encuentran neuronas que envían sus axones al sistema portal-hipofisario situado en la eminencia media; estas señales nerviosas estimulan la síntesis del factor liberador de corticotropina (CRF) y otros péptidos como la vasopresina (ADH) y la oxitocina (OT), en el NPV del hipotálamo (72,78), los cuales son segregados a la sangre, actuando así sobre todo el organismo. La hormona más importante es la estimulada por la CRF, que estimula la secreción de la corticotropina (ACTH u hormona del estrés), que provoca la producción de otra hormona llamada cortisol, en la corteza de las glándulas suprarrenales y catecolaminas (adrenalina y noradrenalina. Pues, la liberación de cortisol en respuesta a un estresor agudo se relaciona con funciones de supervivencia tales como el aumento de la presión sanguínea y los niveles de glucosa en sangre, además, de la promoción de analgesia, sin embargo, su exceso provoca repercusiones negativas en el organismo (78).

Además. Otras hormonas segregadas por la hipófisis actúan sobre la glándula tiroides, los testículos o los ovarios provocando efectos importantes sobre muy diversos órganos (72).

2.2.2.5. Nivel de estrés:

Según La Asociación América de Psicología lo divide en (79):

a. El estrés agudo:

Es el estrés más común que presentan las personas, pudiendo ser emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando se da en exceso por las exigencias y presiones del pasado reciente y presiones anticipadas del futuro cercano, resulta agotador. Así que, exagerar con el estrés a corto plazo puede traer problemas tanto físicos como psicológicos, pero, no causan daños permanentes a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: combinación de ansiedad enojo o irritabilidad y depresión, que son las tres emociones del estrés.

- Problemas musculares que incluyen intensos dolores de cabeza, dolor de espalda, en la mandíbula, problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera como la elevación de la presión sanguínea, el ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, mareos, manos o pies fríos, dificultad para respirar y dolor en el pecho.

b. Estrés agudo episódico:

Es el estrés que se presenta en el sujeto con frecuencia, por la vida tan desordenada que lleva, puede ser por estudios, trabajo, problemas familiares, entre otros, que causan caos y crisis, asumiendo muchas responsabilidades sin poder organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas, ni las presiones que reclaman su atención. Además, otra forma de estrés agudo episódico surge por la preocupación incesante.

Los síntomas del estrés agudo episódico son por una agitación prolongada, como: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Por lo que, tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención de ayuda profesional, y puede persistir varios meses.

c. Estrés Crónico:

Conocido también como estrés agotador, ya que, desgasta a las personas en su diario caminar, destruyendo al cuerpo, la mente y el entorno. Es el estrés que surge cuando el sujeto no encuentra una salida ante una situación deprimente, pues, las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables, deja sin esperanzas a la persona, desgastándolas hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven excedidos por el cansancio a largo plazo. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y requieren tratamiento médico y un mejor manejo del estrés

Este estrés repetido provoca una hipercortisolemia crónica, que en animales se ha demostrado ser neurotóxica (77). Es por esto, que el estrés crónico

provoca la muerte a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer.

2.2.2.6. Respuesta al estrés:

Se sitúan tres grandes categorías, según Melgosa, que son cognitivas, emotivas y conductuales.

- Área cognitiva (pensamientos e ideas): Esta respuesta genera que el sujeto presente dificultad para permanecer concentrada en una actividad, donde frecuentemente tiene pérdida de atención y se reduce la retención memorística en la memoria a corto y largo plazo. Es por esto que, cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores, pues, la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada. Por lo general, la persona se siente incapaz de evaluar acertadamente una situación y tampoco puede atinar a proyectarla en el futuro (72).
- Área emotiva (sentimientos y emociones): Aquí, las personas perciben o experimentan dificultades para mantenerse relajada emotivamente. Aparte de los desajustes físicos, aparecen rasgos como el desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por otras personas, acompañado de emociones como exaltación, depresión o ira, de intensidad variable, que dependerá de la situación (72).

Hay un aumento de desánimo y descenso del deseo de vivir, involucrando también, una baja autoestima, que se ve afectada por pensamientos de incapacidad e inferioridad (72). Además, se generan nuevas enfermedades, como estrés postraumático, trastornos por ansiedad y depresión, psicosis esquizofrénicas y otras, pues el estrés psicológico tiene un rol importante en el desencadenamiento y evolución de los trastornos mentales (11).

- Área conductual (actitudes y comportamientos): La persona percibe una falta de entusiasmo, desgastes por las aficiones preferidas, su energía fluctúa de un día para otro, ocasionando desgano en los pasatiempos favoritos, la rutina diaria; siendo frecuente el ausentismo o problemas laborales, escolares, así

como un aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas. En el lenguaje se genera una incapacidad para dirigirse oralmente a un grupo de personas de forma satisfactoria, puede darse tartamudez y descenso de fluidez verbal. Además, alteraciones en los patrones de sueño como el insomnio. En cuanto, a las relaciones interpersonales, se tiende a culpar a las otras personas o atribuirles responsabilidades propias formando inadecuadas conductas y comportamientos, tales como aparición de tics, ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo, violencia, etc. (72).

Otros autores en vez de considerar la respuesta conductual, consideran la fisiológica.

Fisiológicos: Comprenden las asociadas al sistema nervioso autónomo y las respuestas neuroendocrinas, pues, ante situaciones de estrés se da la elevación de la presión sanguínea, taquicardia, problemas en la actividad estomacal e intestinal, dolor de cabeza, entre otras. El efecto de esta respuesta sobre la salud de la persona puede ser fatal, deteriora el sistema inmunológico lo que podría causarnos enfermedad (76).

2.2.3. Estrés Académico

2.2.3.1. Definición

Distintos autores definen el estrés académico como aquel que se concibe por las demandas y exigencias que impone el ámbito educativo tanto alumnos como docentes, pues, el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos; es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes o demandas que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. (18).

Según Orlandini, el estrés se concibe en un período de aprendizaje, experimentando una tensión excesiva desde los grados preescolares hasta la educación universitaria, denominándose estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar (15).

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos (experiencia subjetiva de estrés), moderadores del estrés

académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad (4).

Barrasa Macías, reportó que el término estrés debe ser tratado como un concepto multidimensional, que permita comprender la importancia de la adaptación humana frente a un amplio grupo de fenómenos (80). Es bajo esa lógica, que este autor plantea su concepto tridimensional, procesual y sistémico del estrés académico, por lo que, lo define como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, a una serie de demandas, que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input).
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Según Collaso y Hernández (17) desde un enfoque biopsicosocial, definen al estrés académico como el proceso de cambio en los componentes de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias del aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario en el proceso educativo.

2.2.3.2. Estresores académicos

Es una entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se concibe como una amenaza a su integridad vital (18). Existen dos tipos de estresores: Los estresores mayores son aquellos que no depende de la percepción del sujeto, es una presencia objetiva, y su repercusión hacia la persona es siempre negativa, como por ejemplo, desastres naturales o a momentos de transgresiones de las normas sociales y de convivencia (las agresiones personales o asaltos) (74), y otro tipo de estresores llamados menores, que no tienen presencia objetiva, es decir, son independiente de la percepción de la persona; como los acontecimientos o prácticas que no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona con su valoración, la que los constituye como tales, por ejemplo, los diversos problemas familiares, amorosos, etc. (18).

No obstante, los estresores dentro del proceso de aprendizaje se ve afectado por diversos factores que generan un desequilibrio emocional y psíquico dentro de los ámbitos familiar, docente y laboral, pues las diferentes exigencias académicas funcionan como estresores curriculares o estímulos persistentes de respuestas ante situaciones de agobio, conocidas como estrés estudiantil (17). Además, se debe tener en cuenta, que los estresores pueden conllevar un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico (17) y la alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico (18).

Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores biológicos (edad, sexo, etc.), psicosociales (patrón de conducta Tipo A, estrategias de afrontamiento, apoyo social, etc.), psicosocioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso, etc.) y socioeconómicos (lugar de residencia, disfrute de becas, etc.); ya que, estos inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito (4).

En relación a las investigaciones realizadas sobre las fuentes generadoras e intensidad de estrés académico que perciben los estudiantes se puede considerar que las demandas académicas consideradas con mayor frecuencia en los estudiantes universitarios como estresores son (18):

- La sobrecarga de tareas académicas.
- La falta de tiempo para realizar el trabajo académico.
- Los exámenes y evaluaciones de los profesores.
- La realización de trabajos obligatorios.
- La sobrecarga académica.
- El excesivo número de horas dedicadas a las clases, que limitan el tiempo de estudio y el necesario para la realización de trabajos.

2.2.3.3. Manifestaciones del estrés académico

Las manifestaciones de la situación estresante (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

a. Físicos: Reacciones corporales

- Dolores de cabeza (79).
- Insomnio (79).
- Fatiga crónica
- Sudoración excesiva (79).
- Enfermedad cardiovascular: Debemos tener en cuenta, que el estrés influye en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y se da tanto en el estrés agudo como crónico. El estrés agudo aumenta el riesgo de sufrir arritmias, isquemia miocárdica e infarto de miocardio. Por otro lado, el estrés crónico puede desencadenar enfermedades cardiovasculares tales como elevada presión sanguínea y factores de coagulación. Es por esto que, la enfermedad coronaria ha sido considerada una problemática psicosomática en la que su inicio o su curso están influenciados por una variedad de variables psicosociales, los cuales, se han estudiado a lo largo del tiempo, surgiendo evidencias de que el estrés psicológico es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de la enfermedad coronaria; pues, diversos estudios de investigación revelaron que personas que sufrieron infarto de miocardio presentaron una elevada prevalencia de estrés: estrés en el trabajo, en casa, estrés financiero y acontecimientos de la vida en el último año (78).
- Enfermedad gastrointestinal: Una variedad de estudios recientes ponen de manifiesto que el estrés es un factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedades gastrointestinales, especialmente para la recurrencia de la enfermedad ulcerosa péptica y la colitis ulcerosa, pues, la ira y la hostilidad incrementan la acidez del estómago. Además, otros trabajos señalaron que durante episodios de estrés crónico la secreción de noradrenalina provoca que los capilares sanguíneos de la mucosa del estómago se contraigan, lo cual, se traduce en el cierre de la producción de la mucosa y la pérdida de la barrera protectora de la pared del estómago. Otras de las enfermedades gastrointestinales causadas por el estrés es el síndrome del intestino irritable, aunque su etiología es diversa hay estudios que indican que los factores psicológicos tienen un papel importante en su desarrollo (78).
- Enfermedades dermatológicas: El estrés causa o exacerba diferentes trastornos cutáneos tales como la psoriasis, urticaria, dermatitis atópica, la alopecia, entre otros; ya que, se ha demostrado que el acné está relacionado con episodios de estrés emocional, ocasionado por el incremento de la

liberación de glucocorticoides (GL) como consecuencia de la respuesta emocional a los estresores (78).

- Fibromialgia: Se ha reportado en diferentes investigaciones que la fibromialgia está fuertemente relacionada con el estrés, de hecho, algunos autores consideran a la fibromialgia como “la enfermedad del estrés”. Son varias las situaciones estresantes que se relacionan con dicha enfermedad, entre ellas destacan los malos tratos recibidos en la infancia, el sufrimiento de traumatismos previos, el haber padecido determinados procesos infecciosos a lo largo de la vida. Esto posiblemente se debe posiblemente por una desregulación en el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HHA) y del Sistema Nervioso Simpático, la fibromialgia parece estar relacionada con una hipo activación o hiperactivación del eje HHA (78).

b. Psicológicos: Relacionados con las funciones cognitivas o emocionales (78).

- Desconcentración (79).
- Sentimientos de miedo (79).
- Problemas de memoria (79).
- Ansiedad, angustia, preocupación (79).
- Depresión: Distintos estudios epidemiológicos han confirmado que los eventos estresantes son más frecuentes antes del primer episodio depresivo y que, a medida que la enfermedad depresiva se hace recurrente, el antecedente de estrés significativo aparece cada vez con menor frecuencia. Además, el estrés en etapas tempranas del desarrollo, en conjunto con factores de predisposición genética, contribuye a generar una vulnerabilidad de largo plazo a las depresiones y trastornos de ansiedad. Esto se debe por la hiperactividad del eje HHA e hiperactividad noradrenérgica que ocasionan la inhibición de neurogénesis y neurotoxicidad en el hipocampo, repercutiendo en los cambios conductuales y emocionales causando depresión (11).

c. Comportamentales: Involucran la conducta (78).

- Conflictos: Desavenencias entre los compañeros del aula (72).
- Desgano para realizar las labores académicas: Desinterés en las asignaturas (72).

- Aislamiento: Evitar todo tipo de contacto social.
- Disminución del arreglo personal (72).
- Fumar o beber alcohol (72).
- Desorden alimentario: Ingesta de los alimentos a deshoras (78).

2.2.3.4. Consecuencias del estrés académico

El estrés académico afecta todo el entorno del estudiante, que son tanto diversas variables del estado emocional y/o las relaciones interpersonales como la salud física y social; las cuales son vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. Según lo citado por Monzón (4), se distingue tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico, de los cuales, se encuentran con efectos a corto y largo plazo.

a. En el plano conductual:

El estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres como, exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud (4).

b. En el plano cognitivo:

Se comprobó que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos del estudio de Hill, percibieron subjetivamente más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ello, afectando el rendimiento académico (74). Así mismo Maldonado y cols, referenciado por Román y Hernández Rodríguez (18), plantearon que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico, influyendo de forma negativa en el rendimiento académico.

c. El plano psicofisiológico:

- El sistema inmunológico: El estrés puede tener un efecto beneficioso para el organismo, siempre y cuando éste pueda ser controlado por el individuo. Sin embargo, cuando el estrés persiste en el tiempo y se hace crónico, aumenta

la susceptibilidad del individuo a desarrollar ciertas enfermedades y esto se debe porque el sistema inmunológico está perjudicado.

Los Glucocorticoides (GL), tienen un importante papel anti-inflamatorio e inmunosupresor del sistema inmune del organismo, lo cual resulta beneficioso para el organismo dado que los GL son capaces de atenuar la producción y liberación de determinadas citocinas (macrófagos), que inducen a la inflamación en el organismo. Por otro lado, los GL también ejercen una importante actividad antiinflamatoria en el Sistema Nervioso Central, de ahí que se utilicen a nivel clínico para reducir la encefalitis vírica o la meningitis bacteriana.

No obstante, cuando el estrés persiste o los niveles de cortisol son elevados, el eje HHA y el eje simpático-médulo-adrenal (SNA) proporcionan dos vías clave para la regulación del sistema inmune; provocando la liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), de ACTH y de cortisol, que inducen cambios cualitativos y cuantitativos en el sistema inmunológico. Estas hormonas pueden ejercer su efecto sobre el sistema inmunitario dado que casi todas las células del sistema inmune tienen receptores específicos para las hormonas liberadas de los ejes HHA y SAM.

Por otra parte, las citocinas producidas por el sistema inmune pueden ejercer su acción sobre el SNC, dado que éste posee receptores específicos para las mismas. Por ejemplo, la interleucina 1 (IL-1), un tipo de citocina, provoca la síntesis del Factor liberador de corticotropina (CRF) desde el hipotálamo, lo cual conlleva la síntesis de más hormonas del estrés y la desregulación del sistema inmunitario. Además, que estudios realizados por Kiecolt-Glaser, informan de la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante periodos de exámenes (situaciones percibidas como altamente estresantes) en estudiantes de Medicina. Estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades, provocando efectos negativos sobre la salud de los individuos (78).

- Obesidad: Cuando hay niveles elevados de estrés, estos producen cambios en los patrones de alimentación como, saltarse comidas, restricciones en el consumo e incluso atracones, además de la preferencia de alimentos que contienen azúcar, alimentos grasos y salados; esto se debe, porque en la obesidad hay un incremento en la actividad del eje HHA y el exceso en la secreción de cortisol que conduce a incrementos en la adiposidad central con

complicaciones metabólicas. Un mecanismo propuesto es que los glucocorticoides al atravesar la barrera hematoencefálica influyen en la expresión de péptidos orexigénicos en el cerebro implicados en la regulación de la ingesta de alimentos que favorecen la ganancia de peso (81).

- Diabetes: Algunos trabajos de investigación señalan la existencia de una relación entre eventos vitales estresantes y el comienzo diabético, pues, ante la presencia de estrés crónico en personas que están predispuestas a padecer diabetes puede constituir un elemento que precipita el desarrollo de la enfermedad. Al parecer, los estresores físicos o psicológicos pueden alterar las necesidades de insulina y pueden ser responsables en algunas ocasiones de episodios de pérdida de control sobre todo en niños diabéticos. El tipo de diabetes mellitus que se encuentra más afectado por episodios de estrés es la diabetes mellitus tipo 2, que tiende a ocurrir en adultos con sobrepeso y es la forma de diabetes menos severa (78).

2.2.4. Afrontamiento frente al estrés:

El estrés puede ser prevenido, tratado o controlado, desarrollando determinadas habilidades que le ayuden a identificar factores potenciales de estrés, modificando reacciones perjudiciales ante él, a esto se lo conoce como afrontamiento (80).

Lazarus y Folkman, citado por Berrío y Maso (15), reportan que el afrontamiento “es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera”. Además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes.

Además, entendido como proceso, el afrontamiento se define como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”, este término se utiliza independientemente de que el proceso sea adaptativo o no (15). Por otro lado, los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, se presenta tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés (82).

Tipos de Estrategias de Afrontamiento

En el campo de la investigación, el tema de afrontamiento no tiene un consenso sobre la operacionalización, pues al ser multidimensional, se tiene en cuenta la complejidad del proceso de afrontamiento. Pueden encontrarse propuestas como la del modelo Frydenberg y Lewis, que distinguen tres categorías (83):

- El afrontamiento centrado en el problema, es el encargado de solucionar el problema, implicando estrategias como las siguientes: resolución del problema, esfuerzo, etc. (83).
- El afrontamiento basado en la relación con los demás: aquí se da la búsqueda de apoyo social, búsqueda de pertenencia, recurrir a amigos íntimos (83).
- El afrontamiento improductivo que son estrategias que no llevan a la solución del problema como, por ejemplo: hacerse ilusiones, no-afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema y preocupación (83).

Otro tipo de estrategias son:

- Afrontamiento activo: son aquellos que implican un empeño por parte del sujeto, correlacionándose con el bienestar psicológico y factores protectores de salud, además, de las habilidades sociales e inteligencia emocional, conllevando mejor adaptación en los sujetos. Dentro de las estrategias activas la que más utilizada es la búsqueda de soluciones relacionándose de forma positiva con la adaptación global en el sujeto y búsqueda de apoyo social (84).
- Afrontamiento pasivo: son aquellos que no implican un empeño por parte del sujeto, sino más bien una evitación del problema y el alivio de la tensión, conllevando a dificultades en la adaptación global del sujeto (84).

2.2.5. Bases teóricas de las actitudes frente al Amor

2.2.5.1. Actitudes

Es la predisposición aprendida, no innata y estable, aunque puede cambiar, a reaccionar de una manera valorativa, favorable o desfavorable ante un objeto (individuo, grupo, situaciones, etc.), producto y resumen de todas las experiencias del individuo directa o socialmente mediatizadas con dicho objeto o clase de objetos (85).

Debemos de tener en cuenta que son ligadas con la conducta, pero no son la conducta misma; evidencian una tendencia a la acción, es decir, poseen un carácter pre conductual. Además, implican una alta carga afectiva y emocional que refleja nuestros deseos, voluntad y sentimientos. Haciendo referencia a sentimientos que se reflejan en nuestra manera de actuar, destacando las experiencias subjetivas que los determinan (86).

De una manera más concreta, al hablar de actitudes se hace referencia al grado positivo o negativo con que las personas tienden a juzgar cualquier aspecto de la realidad, convencionalmente denominado objeto de actitud (86).

Componentes de la Actitud

Existe consenso en considerar su estructura de dimensión múltiple como vía mediante la cual se manifiestan sus componentes expresados en respuestas de tipo cognitivo, afectivo y conativo.

- Los Componentes Cognitivos: Este elemento hace referencia a lo que el individuo piensa (85), incluye el dominio de hechos, opiniones, creencias, pensamientos, valores, conocimientos y expectativas (especialmente de carácter evaluativo) acerca del objeto de la actitud . Destaca en ellos, el valor que representa para el individuo el objeto o situación (87).
- Los Componentes Afectivos: Son aquellos procesos que avalan o contradicen las bases de nuestras creencias, expresados en sentimientos evaluativos y preferencias, estados de ánimo y las emociones que se evidencian (física y/o emocionalmente) ante el objeto de la actitud (tenso, ansioso, feliz, preocupado, dedicado, apenado) (87); son los sentimientos que cada persona tiene (85).
- Los Componentes Conativos o Conductual: Muestran las evidencias de actuación a favor o en contra del objeto y/o situación de la actitud (85), es decir, este elemento refiere al modo en que son expresados las emociones o pensamientos, destacando las intenciones de conducta y no sólo las conductas propiamente dichas (87).

2.2.5.2. Actitudes hacia el amor

El amor puede manifestarse como una actitud donde se desarrolla la predisposición para sentir, pensar y comportarse de cierta manera con determinada persona (88).

Es decir, es como la persona se va implicar con su pareja amorosa o sexual de manera cognitiva, ligada con los sentimientos y socialmente, los cuales sirven para dirigir su comportamiento y experiencias hacia la persona que aman o con cualquier vínculo que los relacionen (32).

2.2.5.3. El Amor

El amor es el componente más importante de las relaciones románticas, considerado un elemento de construcción social. Las relaciones románticas están basadas principalmente en este sentimiento, además, es el fundamento central de inicio y crecimiento de una relación de pareja (32).

Varios estudios, a través del tiempo, han intentado darle una aproximación científica al amor por medio de una investigación enfocada hacia las actitudes del mismo como:

Sternberg y Grajek, quienes promueven la posibilidad del estudio científico para el análisis del amor desde la psicología, definiendo tres componentes esenciales dentro de la concepción clásica del amor, los cuales son: el compromiso, la pasión y la intimidad (32).

Definiendo así Sternberg, el amor como un conjunto de sentimientos, pensamientos y deseos experimentados, es un amor donde se expresa el sentimiento basado en tres componentes: intimidad, pasión y compromiso. En sí, es un sentimiento de conexión, del cual dispone una persona para relacionarse con otra, expresando afecto y emociones, que puede llevar a la desesperación humana, abrumando a cualquiera independientemente de la edad, hasta tal extremo que las personas pueden mentir, engañar, matar en su nombre o incluso desear la muerte cuando lo pierden, sin embargo, también es el motor de muchos de los más elevados actos morales. De acuerdo con el autor, el amor puede abrumar a cualquiera independientemente de la edad (32).

Según Esteban y Távora, el amor se compone de un grupo de ideas, valores, capacidades y actos arraigados, los cuales, una vez interrelacionados, conllevan a órdenes de gratitud y correspondencia mutua; también afirman que el amor y sus vivencias o clasificaciones dependen de las diferentes culturas, grupos sociales y los mismos individuos. El amor permite el acercamiento y vínculo entre diferentes personas, objetos, sucesos, entre otros; también, da la posibilidad de poder disfrutar de la intimidad, contacto físico y emocional, catalogándolo como una manifestación motivacional de muchas especies (32).

Desde un enfoque Psicológico, al amor se ha definido como un sentimiento o emoción de gran complejidad, principalmente en la necesidad de apego y pertenencia. Es decir, es el sentimiento vinculado con el afecto y el apego que en muchas ocasiones y dependiendo de la situación puede volverse positivo o negativo, según las experiencias y actitudes que resulten (32).

Desde el enfoque antropológico, el amor se orienta como un modelo complejo, no sólo de pensamiento, sino también de emoción y acción. Desde la Sociología, se asevera que el amor, a pesar de ser un fenómeno totalmente neuronal y biológico del ser humano, también es un fenómeno social; pues, es la misma sociedad la que determina en algún momento el amor como sentimiento, ritual y comunicación (89).

Siendo el amor un fenómeno universal, polisémico, dinámico, inmerso en un tiempo y en un constructo sociocultural determinado, cuya imagen y significado varía de unos individuos a otros en función de la etapa vital, las personas con las que se relacionan y la evolución de la relación (32).

2.2.5.4. Formas de Amor

Se han definido dos formas de amor: una pasional y otra de amistad o amor compañero.

- a. Amor pasional o amor romántico: Expresa que el amor conlleva un desarrollo lineal, es decir, el deseo del encuentro y la felicidad para siempre, aquel como un anhelo intenso de unión de una persona hacia la otra. Es una unión incondicional entre dos partes, que se guardan protección y cuidados, procurando su mutuo bienestar y expresión de afecto físico, pues el amor cuenta con atributos como el respeto, la admiración, la confianza, el altruismo, el apoyo, la simpatía, el erotismo, la amistad, entre otros (32).
- b. El amor compañero: Es una visión futurista, allegada principalmente al objetivo de la mera reproducción (32).

2.2.5.5. Estilos de amor

Según lo planteado por Sternberg y Hendrick y Hendrick, se propusieron tipologías definidas para estudiar la complejidad del amor en las relaciones románticas, las cuales se explicarán más adelante, en especial, con las tipologías del amor propuestas por Lee, que fundamentan el amor (32). Lee desarrolló seis tipologías amorosas:

a. Estilos primarios:

- Eros: Es un tipo de amor el cual es denominado amor romántico o pasional (90). Se caracteriza principalmente porque existe dentro de la relación de pareja una pasión irresistible, es decir que se presentan sentimientos altamente intensos, hay intimidad significativa y lo primordial es la existencia de atracción física (32).
- Ludus: También conocido como amor lúdico; es un amor que a la vez que se caracteriza por la baja implicación emocional, es primariamente un juego (90), no presenta empatía con los celos. Se afirma que las personas que poseen este tipo de amor, no buscan una relación estable, tampoco tienen un ideal de pareja y menos una relación duradera; por el contrario, las personas prefieren pluralidad de parejas (32).
- Storge: Este estilo de amor se define como un amor amistoso (90), donde los factores predominantes son la intimidad, el compromiso y el compañerismo. Se va desarrollando con el tiempo, y en su ámbito se va reflejando el acoplamiento de la pareja en los valores propios y actitudes en cuanto a la atracción física y satisfacción sexual (32).

b. Estilos Secundarios:

- Manía: Es el primer estilo de amor que surge de la combinación de los estilos primarios. Está conformado por Eros y Ludus. Se caracteriza principalmente porque es un amor obsesivo (90); la pareja presenta gran dependencia y hay predominancia de celos. Adicionalmente, se evidencia la posesividad entre ellos. La persona que posee dicho estilo de amor, está predispuesta a que se le sea demostrado constantemente el sentimiento o amor de su pareja (32).
- Pragma: Estilo secundario compuesto por Ludus y Storge. Se caracteriza principalmente porque el miembro de una relación busca un ideal de pareja; se tiene una serie de exigencias, características y referencias de cómo debe ser la pareja (90). En otras palabras, este estilo de amor no está basado en emociones o sentimientos, sino es un amor más racional, mediante el cual se tienen presentes aspectos determinados que debe presentar la pareja (32).
- Ágape: Este último estilo de amor está conformado por la combinación de Eros y Storge. Es un amor caracterizado fundamentalmente por ser desinteresado y altruista (90). La persona que posee este estilo de amor, está en posición de dar todo por la pareja sin pedir nada a cambio, hasta el punto de abandonar sus ideales personales por la entrega total y desinteresada a su pareja (32).

2.3. Hipótesis:

Hi: Existe relación entre el nivel de estrés académico y actitudes hacia el amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca- 2021.

Ho: No existe relación entre el nivel de estrés académico y actitudes hacia el amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca- 2021.

2.4. Variables

- **Variable 1:**

Estrés académico: Es el proceso de cambio de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos del estudiante, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior (17).

- **Variable 2:**

Actitudes hacia e amor: Es la predisposición de la persona hacia su pareja romántica, sintiendo, pensando y comportarse de cierta manera (88).

2.5. Conceptualización y Operalización de las variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORES DE LA ESCALAS	ESCALA DE MEDICION
VARIABLE 1: ESTRÉS ACADEMICO	El estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos; donde el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores, de los cuales se puede manifestar en una serie de síntomas, obligando al alumno a tomar estrategias de afrontamiento (17).	Es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción, es decir, en términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia; que serán medidos por cuestionario SISCO 21-segunda versión	Estresores del entorno académico:	-Sobrecarga de tareas. -Carácter de los/as profesores/as - Forma de evaluación y tipos de trabajo - El nivel de exigencia académica -Tiempo limitado para responsabilidades académicas. -Entendimiento y comprensión académica - Fatiga crónica	- Nivel Leve de Estrés (0-33%) - Nivel Moderado de Estrés (34%-66%) - Nivel Severo de Estrés (67%-100%)	Escala Ordinal
			Manifestaciones psicósomáticas:	-Sentimientos de depresión y tristeza -Ansiedad, angustia y/o desesperación -Problemas de concentración -Sentimiento de agresividad o irritabilidad -Conflictos o tendencia a polemizar o discutir -Desgano para realizar las labores.	- Nivel Leve de Estrés (0-33%) - Nivel Moderado de Estrés (34%-66%) - Nivel Severo de Estrés (67%-100%)	Escala Ordinal

			Estrategias de afrontamiento:	<ul style="list-style-type: none"> -Resolución del problema - Analizar lo positivo y negativo de las soluciones. - Control sobre las emociones. -Recordar situaciones similares. - Elaborar un plan e implementar la ejecución. - Obtener lo positivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel Leve de Estrés (0-33%) - Nivel Moderado de Estrés (34%-66%) - Nivel Severo de Estrés (67%-100%) 	Escala Ordinal
VARIABLE 2: ACTITUDES HACIA EL AMOR	Se desarrolla la predisposición para sentir, pensar y comportarse de cierta manera con determinada persona (88).	Son la forma como van a dirigir su comportamiento y experiencias hacia la otra persona que aman o cualquier vínculo que los relacionen.	Estilos de Amor	<ul style="list-style-type: none"> - Formas de amor - Comprensión y entendimiento con la pareja. - Seguridad e inseguridad en la relación - Dependencia emocional - Relación de amor y amistad - Planificación a futuro - Condición social - Aceptación familiar - Apoyo mutuo - Genes compatibles - Amor propio - Amor incondicional - Violencia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eros 2. Ludus 3. Storge 4. Pragma 5. Manía 6. Ágape 	Escala Nominal

CAPÍTULO III

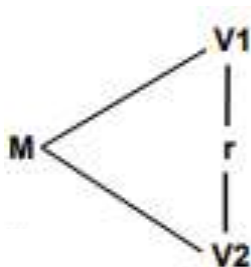
DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de estudio

Este estudio con enfoque cuantitativo, correspondió a un estudio de tipo observacional-no experimental, de diseño descriptivo, correlacional y de corte transversal (91,92).

- Observacional-no experimental: Porque se usó técnicas que permitieron adquirir información por medio de la observación directa y el registro de fenómenos, pero sin ejercer ninguna intervención en sus variables (92). Es decir, no se alteró en forma intencional las variables, sino que se observó los fenómenos tal como se dieron en su contexto natural (93).
- Transversal : Porque se recolectan datos en un solo momento (93); describiendo variables y analizando la interrelación en un tiempo único (92).
- Descriptivo: Porque describió las características y distribución de una muestra (91,92).
- Correlacional: Porque describieron relaciones entre dos categorías o variables, determinando si están relacionadas (93).

ESQUEMA DE DISEÑO:



Donde:

M : Muestra con quien(es) vamos a realizar el estudio.

V1 : Variable 1.

V2 : Variable 2.

r : Relación de las variables de estudio

3.2. Área de estudio:

El área de estudio fue la Universidad Nacional de Cajamarca (UNC) que está ubicada en la ciudad del mismo nombre; esta universidad pública licenciada es la principal institución dedicada a la docencia y a la investigación en dicha ciudad. Cuenta en la actualidad con 10 facultades que abarcan un total de 28 escuelas profesionales. En el cual, se encuentra la Escuela Académico Profesional de Obstetricia dentro de la Facultad de Ciencias de la Salud que está conformada por 358 alumnos aproximadamente, siendo altamente competitivos con capacidad de gestión y liderazgo, científica, técnica y humanística, capacitados para brindar atención integral de promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud sexual y reproductiva, con énfasis en la Salud Materno Perinatal.

3.3. Población

La población estuvo conformada por todos los alumnos de primer a sexto año de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, que cumplan los requisitos de inclusión, en esta oportunidad se considerará como población a los 358 los estudiantes matriculados en el Semestre Académico 2020-II.

3.4. Muestra y muestreo

La muestra estuvo conformada por 275 alumnos de la Escuela Académica Profesional de Obstetricia, donde el tamaño de la muestra se obtuvo mediante la fórmula de cálculo, el cual, 1.96 representa el nivel de confianza, 0.50 la proposición del éxito, 0.50 el complemento de P, y un margen de error de 0.0284.

Se utilizó la siguiente fórmula:

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

Z= nivel de confianza (1.96)

p= proporción de éxito (0.5)

q= complemento de p (0.5)

N= población (358)

E= margen de error (0.0284)

n= muestra

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 358}{(0.0284)^2 \times (358-1) + ((1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5)}$$

$$n = 275$$

El muestreo fue probabilístico donde se utilizó el método aleatorio simple, por medio de un sorteo, que se hizo con ayuda de la lista de alumnos matriculados en el semestre 2020-II, que pertenecieron dentro de los criterios de inclusión; ya que así, todos los estudiantes tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados para el trabajo de investigación; siendo un total de 275 alumnos seleccionados de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, los cuales, fueron estudiantes de primer a sexto año (Internado). donde 31 alumnos pertenecieron a Primer año, 36 alumnos a Segundo año, 46 alumnos a Tercer año, 50 alumnos a Cuarto año, 76 alumnos a Quinto año y 36 alumnos de Sexto año.

3.5 Unidad de análisis

Fueron cada uno de los alumnos que participaron en el estudio y se encontraron matriculados en el Semestre 2020- II en la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca y que cumplieron con los criterios de selección.

3.6. Criterios de inclusión y exclusión:

3.6.1. Criterios de inclusión:

- Fueron alumnos de primer hasta sexto año de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, que se encuentren matriculados en el Semestre Académico 2020-II.
- Fueron alumnos que quisieron participar voluntariamente del estudio
- Fueron alumnos que tuvieron 2 cursos matriculados, a más.

3.6.2. Criterios de exclusión:

- Alumnos que dejaron la universidad o reservaron su matrícula en el Semestre Académico 2020-II.
- Alumnos que se matricularon en 1 curso.
- Alumnos que no realizaron un llenado correctamente los cuestionarios.

3.7. Procedimientos y Técnicas de recolección de datos:

La técnica que se utilizó, fue la encuesta mediante la aplicación de un instrumento que constó de una ficha de recolección de datos, un cuestionario y una escala, llamados respectivamente: La ficha de recolección de datos sociodemográficos y académicos, el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO) Segunda Versión y la Escala de Actitudes hacia el amor (LAS).

En primer lugar, se realizó la solicitud de permiso a la directora de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia, para la respectiva autorización.

Luego, se envió los cuestionarios de datos sociodemográficos y académicos, SISCO y la escala de las actitudes hacia el amor, con previo consentimiento informado de manera virtual a los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, que se encuentren matriculados en el Semestre Académico 2020-II. (Anexo 01).

Posteriormente, se procedió a describir las pautas de manera virtual para el llenado correcto del instrumento, que estuvo constituido por datos sociodemográficos, el cual constó de 10 preguntas y datos académicos que tuvo 4 preguntas; además del cuestionario: Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés

académico (SISCO). Segunda Versión que consta de 21 Ítems y la Escala de Actitudes hacia el amor (LAS), que tuvieron 42 ítems.

Una vez enviado y aplicado el instrumento de manera virtual a los alumnos del primer año hasta el sexto año de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia, donde emplearon un tiempo aproximado de 15 minutos, procediendo a revisar el correcto llenado de los cuestionarios.

Por último, una vez bien contestado los cuestionarios, se procedió a la revisión e interpretación de los resultados, gracias al programa spssv.025.

3.8. Descripción del instrumento

El instrumento estuvo dividido por:

- Ficha de Recolección de datos: Estuvo conformada por 10 preguntas sobre datos sociodemográficos, donde incluye, sexo, edad, estado civil, convivencia, zona de residencia, dependencia económica, ingreso económico familiar, religión, ocupación y antecedentes de COVID-19. Además, se incluyó 4 preguntas de datos académicos, los cuales, son tipo de matrícula, año académico, cursos matriculados y horas dedicadas al estudio (Anexo 02).
- El Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda Versión (SISCO): Este inventario es autoría de Arturo Barraza Macías, estuvo constituido por 22 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que el investigador lo considere puede utilizar este dato para reportar el nivel de presencia del estrés académico en la población encuestada. Además, hay siete ítems que contienen escala tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que permitieron identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Siete ítems más con una escala tipo Likert también de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que ayudaron a identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor. Y, por último, siete ítems con un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que identificaron la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos (Anexo 03).

Para la codificación de las respuestas se utilizó los siguientes valores numéricos:

NUNCA	CASI NUNCA	RARAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Para la interpretación se obtuvo la media general, tomando para el análisis únicamente los ítems de las dimensiones (estresores, sintomatología y estrategias de afrontamiento), asignando los valores ya recomendados anteriormente para la codificación, obteniendo así cada respuesta. Luego se transformó la media en porcentaje a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 20. Por último, se interpretó el resultado con el baremo: De 0 a 33% nivel leve del estrés, 34% a 66% nivel moderado del estrés y del 67% al 100% nivel severo de estrés.

- Escala de Actitudes hacia el amor: Se utilizó la versión española de la Escala de Actitudes hacia el Amor de Hendrick y Hendrick (1986) realizada por García, et al., (2012); el cual, se basó en la creación de la escala sobre actitudes del amor que evaluó seis estilos de amor propuestos por Lee (1973), estuvo constituida por 42 ítems diseñado para medir las actitudes hacia el amor, combinando actitudes hacia la pareja actual o reciente o hipotética (con actitudes sobre el amor en general). La escala se divide en 6 subescalas (7 elementos cada una) que representan un estilo de amor diferente: Eros (amor apasionado), Ludus (amor de juego), Storge (amor de amistad), Pragma (amor práctico), Manía (amor posesivo y dependiente) y Ágape (amor altruista). (Anexo 04).

Para su codificación, se hizo mediante una escala de Likert de 5 puntos que van del 1 (completamente en desacuerdo) hasta el 5 (completamente de acuerdo).

Completamente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	Ni en acuerdo Ni en desacuerdo	Moderadamente en acuerdo	Completamente en acuerdo
CD	MD	NAD	MA	CA
1	2	3	4	5

Cada subescala se midió por separado, cada participante obtuvo una puntuación diferente en cada subescala, pues al darle los valores mediante la escala de Likert se tuvo la puntuación por medio de la suma de cada pregunta, teniendo en cuenta que los ítems se dividen con 7 preguntas cada uno, en subescalas de la siguiente manera: Eros (1-7), Ludus (8-14), Storge (15-21), Pragma (22-28), Manía (29-35) y Ágape (36-42). Y mientras más alta sea la puntuación más valorado fue el estilo de amor.

3.9. Validez y confiabilidad

No se realizó una validez al instrumento ya que, tanto el inventario de SISCO y cuestionario de LAS, fueron utilizados y validados en otros trabajos de investigación en diversas ciudades del Perú. En cuanto, a la confiabilidad se realizó una prueba piloto; en la que se aplicó el instrumento a 30 estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca de la Facultad de Medicina, quienes conservaron características similares a la población del objeto de estudio. Posteriormente, se procesaron los datos obtenidos mediante una prueba estadística, en el cual, se utilizó el indicador Alpha de Cronbach para demostrar la confiabilidad de dichos instrumentos, obteniendo como resultado 0,923 para el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda Versión, así mismo, la dimensión de estresores con un 0,861, la dimensión de sintomatología con 0,901 y la dimensión de estrategias de afrontamiento con un 0,944. En cuanto, a la Escala de Actitudes hacia el amor se obtuvo 0,894. Es así, que se encontraron dentro de la categoría “excelente” (> 0,90). y “muy satisfactoria” (> 0,80). (Anexo 05).

3.10. Técnicas de Procesamiento, Interpretación y Análisis de los datos

3.10.1. Descripción del proceso de digitación

Cuando se obtuvo la información virtual recolectado de los estudiantes, se procedió a digitar de forma manual en la laptop gracias al programa Microsoft Excel 2019, para luego traspasar la base de datos al programa SPSS v0.25 y poder codificarlos, tabulando y analizando así los resultados obtenidos mediante el Chi cuadrado, ya que, se utiliza para variables de tipo nominal y ordinal. Es así que, se obtuvieron las tablas estadísticas para su respectivo análisis e interpretación, dando respuesta a la hipótesis planteada en relación a los objetivos del presente trabajo de investigación.

3.10. ASPECTOS ÉTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para la ejecución del estudio, se consideró los aspectos éticos:

- **Principio de participación voluntaria:** Este principio consiste en que el sujeto integrante de la muestra de estudio, participe voluntariamente en la investigación, sin obligación alguna.
- **Principio de equidad:** Consiste en dar a cada uno de los sujetos de la muestra de estudio, lo que se merece en función de sus méritos o condiciones, en no favorecer en el trato a una persona perjudicando a otra. Durante toda la investigación se tendrá en cuenta la igualdad y trato digno de cada alumno.
- **Principio de confidencialidad:** Este principio se refiere a la garantía de que la información personal será protegida durante toda la investigación y no se dará a conocer a nadie.
- **Principio de beneficencia:** Se refiere que se realizó la recolección de datos sin causar daño alguno.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Tabla N°01. Características sociodemográficas en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	N°	%
SEXO		
Femenino	240	87
Masculino	35	13
EDAD		
Menor o igual a 19 años	75	27
Mayor a 19 años	200	73
ESTADO CIVIL		
Soltero(a)	250	91
Conviviente/ casado	25	9
CONVIVENCIA		
Solo	27	10
Con algún familiar (padre, hermano, etc.)	44	16
Familia nuclear	161	59
Familia Extensa	43	15
ZONA DE RESIDENCIA		
Rural	63	23
Urbano	212	77
DEPENDENCIA ECONÓMICA		
Padres	230	84
Uno mismo	36	13
Otro familiar	9	3
INGRESO ECONÓMICO FAMILIAR		
Menor e igual de sueldo mínimo	54	20
Mayor de sueldo mínimo	221	80
RELIGION		
Católico	182	66
Otra religión	93	34
OCUPACIÓN		
Estudio	165	60
Estudia y trabaja	110	40
ANTECEDENTE DE COVID-19		
No contagiado, ni familiar	165	60
Contagiado	57	21
Solo familiar contagiado	53	19
TOTAL	275	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de Obstetricia

La presente tabla evidencia las características sociodemográficas de la muestra estudiada, la cual estuvo conformada por 275 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca. En cuanto, al sexo se observa que el mayor porcentaje de estudiantes fueron de sexo femenino en un 87% y en menor porcentaje los de sexo masculino en un 13%. Los resultados tienen similitud con los estudios realizados por Velásquez et al.(Chile, 2018) quienes evidenciaron que en la Carrera de Obstetricia el predominio de estudiantes de sexo femenino en un 91% (94). Así mismo; investigaciones realizadas en otras carreras de Ciencias de la Salud como Enfermería y Medicina, obtuvieron resultados similares, como lo realizado por Rivas et al.(México, 2014), Lemos et al.(Colombia, 2018), Ojeda J. y Padilla E. (Arequipa, 2018), quienes encontraron la prevalencia del sexo femenino en un 78,1%, 54,8% y 74,8% respectivamente (95,19,96). Esto podría ser porque socialmente o tradicionalmente las carreras de Ciencias de la Salud tienen un mayor porcentaje de estudiantes mujeres, aunque la oferta es para ambos géneros, sin distinción alguna.

En cuanto a la *edad*, el 73% fueron mayores de 19 años, guardando concordancia con lo obtenido por Pacheco J. (Puerto Rico, 2017); Crisólogo M., Idrógo k. (Cajamarca, 2019) y Barraza et. al.(México, 2019), quienes indicaron también que el mayor porcentaje de alumnos fueron mayores de 19 años con un 71,9%, 80% y 83,9%, en sus respectivos estudios (97,98,99). Teniendo en cuenta, los resultados obtenidos, estos son importantes porque dependiendo de la etapa de vida que pertenece el alumno, ya sea adolescente (10 a 19 años) (100) que se caracterizan por ser inestables (101); o en la adultez temprana (20 a 35 años), pueden llegar a sufrir una mayor frecuencia de estrés, causando un impacto negativo en el área emocional. Pues, en el periodo universitario, se da generalmente la etapa de transición hacia la vida adulta, donde se experimenta profundos cambios físicos, psicológicos y sociales (102), aún más, se vio afectada por la situación de emergencia sanitaria ocasionada por el COVID-19 actualmente, ya que, diversos estudios señalaron que la mayoría de jóvenes universitarios presentaron promedios más altos en estrés, ansiedad y depresión (42).

Por otra parte, con respecto al *estado civil*, el 91% respondieron que eran solteros(as); cuyos resultados son semejantes a las investigaciones Internacionales presentadas por Mohamed F. y Sherifa A.(Egipto, 2017), Pacheco J.(Puerto Rico, 2017) y Blanco et al.(Colombia, 2015), quienes indicaron que el 98,3%, 79,2% y el 98,9% respectivamente fueron estudiantes solteros del Área de Ciencias de la Salud

(20,97,103). Del mismo modo los estudios nacionales realizados por Ojeda J., Padilla E. (Arequipa, 2018) y Tasayco E. (Ica, 2019), encontraron que la mayor población fueron solteros representado el 96.9% y 96%, respectivamente (96,104). Inclusive, hubo resultados similares con los trabajos locales, que fueron realizados por Silva M. (2017) y Crisólogo M., Idrógo K. (Cajamarca, 2019), quienes indicaron que el 91,5% y 89%, eran solteros (53,98). En referencia a los altos porcentajes de población soltera reportada, podría ser debido a que la prioridad de un estudiante es crecer profesionalmente, salir adelante para tener un mejor futuro, posponiendo la etapa del compromiso; sin embargo, esto no quiere decir que dejen de tener alguna pareja sentimental o no querer comprometerse a futuro.

Con respecto a la *convivencia*, la mayoría de alumnos viven en una familia nuclear en un 59%, seguido de los estudiantes que viven con algún familiar en un 16%, el 15% viven en una familia extensa y el 10% restante viven solos. Estos resultados son semejantes a estudios realizados por Gonzales et al (México, 2020), quienes señalaron que por la pandemia del COVID-19, solo el 3.9% vive solo y el 96,1% vivía con algún familiar (40). Así mismo, estudios realizados antes de la pandemia por Blanco et al. (Colombia, 2015), Pacheco J. (Puerto Rico, 2017) y Silva M. (Cajamarca, 2017), presentaron cifras similares, reportando que el 76.3%, el 79,2% y el 61,7% respectivamente, viven con su familia nuclear (103,97,53). Sin embargo, las investigaciones realizadas por Mohamed F. y Sherifa A. (Egipto, 2017) y Dios et al. (España, 2017), difieren con los resultados obtenidos, indicando que el 87,4% y el 67% de los estudiantes residían fuera del ámbito familiar (20,105). Los resultados obtenidos, señalan que probablemente se deba por la cultura de los estudiantes latinoamericanos, pues, no tienen una independencia económica estable mientras estudian en la universidad, lo que conlleva mayormente a depender y convivir con los padres u otros familiares bajo el mismo techo; más aún en la situación de emergencia sanitaria en la que se encuentra la población mundial, que ha conllevado a un confinamiento social.

En relación a la *residencia*, el 77% de estudiantes viven en una zona urbana y el 23% en zona rural; datos que concuerdan con los estudios realizados por Blanco et al. (Colombia, 2015) y Romero T., Matamoros C. (Nicaragua, 2020), quienes encontraron que el 80.1% y 82%, correspondientemente, residen en zona urbana (103,70). Así mismo, los trabajos de investigación en la ciudad de Cajamarca, realizada por Alcántara I. (2014) y Vigo J. (2014) reportaron que el 85,4% y 88,3% vivían en zona urbana respectivamente (52,106). Esto sería porque la residencia es un factor determinante en la educación, ya que, en las zonas urbanas en comparación con la

zona rural, se encuentra una mejor formación académica, mayor acceso a conexión de internet, atención médica y mayor oportunidad de trabajo, por lo que la mayoría de estudiantes tratan de residir en la ciudad.

Referente a la *dependencia económica*, el 84% de alumnos dependen económicamente de sus padres, el 13% tiene una independencia económica y solo el 3% dependen de otro familiar. Además, en cuanto al *ingreso económico familiar*, el 80% de estudiantes tenían un ingreso mayor al sueldo mínimo (\geq S/.930 soles) y el 20% manifestaron tener un ingreso menor al sueldo mínimo ($<$ S/.930 soles). Estos datos coinciden con el trabajo de investigación de Silva M. (Cajamarca, 2017), quien reportó que el 92,6% dependían de sus padres (53); y Blanco et al. (Colombia, 2015) y Kloster G., Perrotta F. (Argentina, 2019), evidenciaron que los alumnos en su mayoría el ingreso familiar fue mayor al sueldo mínimo en un 82,4% y 98% respectivamente (103,107). En referencia a los resultados obtenidos, se podría inferir que la mayoría de estudiantes tienen un ingreso económico adecuado, que es sustentado por sus padres; pues, tienen el interés de que sus hijos tengan una educación superior para un mejor futuro, lo que implica que el universitario sienta mayor presión o estrés por no querer decepcionar a sus padres; además que la situación actual ocasionada por la pandemia del COVID-19, a conllevando a que uno de los grupos etarios más afectado sean los jóvenes (108), provocando mayor riesgo de tener depresión, ansiedad, insomnio y síntomas de estrés (109), que podrían conllevar a formar o tener malas relaciones personales y amorosas.

En cuanto a la *Religión*, el 66% son católicos y el 34% pertenecen a otra religión; esto es semejante con los estudios realizados por Vigo J. (Cajamarca, 2014) y Alcántara I. (Cajamarca, 2014), quienes señalaron que el 65% y 69,4%, respectivamente de su población estudiada fueron católicos (106,52). Sin embargo, la investigación de Sánchez A. (Cajamarca, 2018), encontró que el 93,4% pertenecía a alguna religión (católica, adventista, evangélica, mormona y nazarena), además que, el 1,3% era ateo (110). Ante estos estudios, podemos observar que la religión es una condición necesaria e importante para la vida, que hace referencia a la fe hacia un ser supremo (Dios). Esto permite que el alumno le dé un sentido a la vida y pueda afrontar personalmente alguna crisis (111); como la ocasionada por la Pandemia del COVID-19, que en algunos casos produjo muerte de seres queridos, complicaciones graves de la salud, pérdida del empleo, entre otros; y en estas circunstancias la fe ha ayudado a encontrar un refugio, afrontando de cierta manera los impactos psicológicos que nos está generando la situación de emergencia sanitaria.

Referente a los resultados obtenidos por la *ocupación*, el 60% de los estudiantes solo estudia y el 40% trabaja y estudia. Estos datos son congruentes con las investigaciones de Mohamed F. y Sherifa A.(Egipto, 2017), De Dios et al. (España, 2017), Kloster G., Perrotta F. (Argentina, 2019) y Emiro et al.(Colombia, 2020), quienes señalaron que el 90%, 84%, 75% y 85,4% (20,105,107,43), respectivamente de estudiantes universitarios se dedican exclusivamente a estudiar. Así mismo, es similar al estudio realizado por Silva M. (2017), en la ciudad de Cajamarca, quien indica que el 87,2% de estudiantes solo estudiaban (53); sin embargo, difiere con la investigación de Pacheco J. (Puerto Rico, 2017), quien indica que la mayoría de estudiantes trabajan y estudian en un 51,2% (97); y del mismo modo, el trabajo reportado por Romero T. y Matamoros C. (Nicaragua, 2020) donde el 60% de los universitarios declararon que han buscado alternativas de nuevos ingresos para apoyar a su familia, como consecuencia del COVID-19 (70). En el presente estudio la mayoría de alumnos solo se dedican a estudiar, ya que dependen económicamente de sus padres o dejaron de trabajar por problemas laborales o problemas académicos que suscitaron por la emergencia sanitaria.

Finalmente, con respecto a los *Antecedente de COVID-19*, el 60% de los universitarios no se ha contagiado y tampoco algún familiar, el 21% se contagió de COVID-19 y solo el 19 % tuvo algún familiar contagiado. Los resultados son importantes, debido a que algunos estudios como los de Le Shi et al. (China, 2019), han reportado que las personas con COVID-19 confirmado o sospechado tenían al menos el doble de riesgo de padecer trastornos mentales como depresión, ansiedad, insomnio y estrés agudo, además que, miembros de la familia o amigos de los pacientes con COVID-19 también fueron susceptibles a síntomas de depresión, ansiedad y síntomas de estrés agudo, (109).

Por consiguiente, con el fin de conocer el nivel de estrés y actitudes hacia el amor en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Facultad de Ciencias de la Salud, es necesario conocer los datos sociodemográficos ya que, muestra características que pueden influenciar en su vida cotidiana generando estrés y cambios emocionales, que perjudican su bienestar biopsicosocial.

Tabla N° 02. Características Académicas en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.

CARACTERÍSTICAS ACADÉMICAS	N°	%
TIPO DE MATRÍCULA		
Regular	149	54
Irregular	126	46
AÑO ACADÉMICO		
Primer año	31	11
Segundo año	36	13
Tercer año	46	17
Cuarto año	50	18
Quinto año	76	28
Internado	36	13
CURSOS MATRICULADOS		
2 a 4 cursos	53	19
5 a más cursos	186	68
Ninguno por Internado	36	13
HORAS DIARIAS DEDICADAS AL ESTUDIO EN GENERAL		
Menor o igual a 8 horas	114	41
Mayor de 8 horas	161	59
TOTAL	275	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de Obstetricia

En la presente tabla se describe las características académicas de los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia; en el cual, se muestra algunas particularidades como el *tipo de matrícula*, siendo mayor el porcentaje de alumnos con matrícula regular con un 54% y el 46% con matrícula irregular. Estos resultados son similares al estudio realizado por Silva M. (Cajamarca, 2017), quien señaló que la mayoría de alumnos universitarios tuvieron matrícula regular en un 81.9% (53), pero, demuestran un notable contraste con los datos obtenidos. Así mismo, los estudios realizados por Lemos et al. (Colombia, 2018) y Marquina R., Pinedo A. (Lima, 2019), indicaron que la minoría de estudiantes son alumnos de matrícula irregular con un 30.9% y el 22,7%, pues estaban llevando alguna asignatura del semestre anterior (19,112). De todos los datos, se desprende que, ante los resultados obtenidos en el trabajo de investigación, el porcentaje de alumnos irregulares es elevado a comparación de otros estudios; lo que implica, que hay una gran cantidad de alumnos que se atrasan un año académico a más; debido a la posible influencia de varios factores, como el estrés, problemas familiares y/o románticos; infiriendo que el alumno no es resiliente, ni está preparado para sobrellevar situaciones estresantes.

En cuanto al *año académico*, el 11% de los alumnos pertenecen al primer año, el 13% a segundo año, el 17% a tercer año, el 18% a Cuarto año, el 28% a Quinto año y el

13% al sexto año. Estos datos concuerdan con la investigación de Mohamed F. (Egipto, 2017), quien señaló que el 14.6% de estudiantes pertenecen al primer año, el 13% al segundo año, el 17,6% al tercer año, el 17,1% al cuarto año, el 14,6% al quinto año y el 23,1% al sexto año (20); así mismo y de modo similar, el estudio realizado por Silva M. (Cajamarca, 2017), reporta datos semejantes para alumnos de primer, segundo, tercer, cuarto y quinto año respectivamente (53). A diferencia del trabajo realizado por Kloster G. y Perrotta F. (Argentina, 2019), quienes indicaron que el mayor porcentaje de su población pertenecían al primer año (60%) y en menor porcentaje se encontraban los alumnos de cuarto año (26%) y quinto año (14%) (107). De modo semejante el trabajo reportado por Crisólogo M., Idrógo K. (Cajamarca, 2019), señalaron que la mayoría de estudiantes pertenecían a primer año, seguido de segundo con un 45% y 34%, respectivamente, y en menor porcentaje fueron los alumnos de Tercer año y Cuarto año con un 14% y 7% (98).

El año académico puede ser un factor importante para los estudiantes universitarios, de acuerdo con algunas investigaciones, señalaron que conforme avanzan los años de estudio, tienen mayor probabilidad de sufrir estrés (94), porque las responsabilidades que van adquiriendo los estudiantes durante el proceso de su formación académica es cada vez mayor a medida que van superando los cursos (105), pues son conscientes de la repercusión y transcendencia que conlleva el acto de no saber resolver eficazmente un problema o de equivocarse dentro del medio como futuro profesional. Y a ello se agregaría actualmente la situación sanitaria del COVID-19, que tiene un impacto negativo no tan solo en lo físico, psicológico sino también en el área académica.

Con respecto a los *cursos matriculados*, el 68% de alumnos llevan de 5 a más cursos, el 19% de 1 a 4 cursos y el 13% se encuentran realizando sus prácticas clínicas en el internado; esto es semejante con el estudio realizado por De la Rosa (Lima, 2015), quien señaló que el 33.4% de alumnos llevan 4 a 5 cursos y el 66.6% llevan más de 5 cursos (25); en cambio la investigación realizada por Nuñez LI. (Huaraz, 2020), quien señaló que el mayor porcentaje de alumnos llevan de uno a cinco cursos (72,3%) (113). importancia radica, que a más cursos matriculados en un semestre académico, el alumno tiene mayor probabilidad de sufrir estrés y aún más por llevar cursos de clínica (25).

Y como última característica, *las horas dedicadas al estudio en general*, el mayor porcentaje de alumnos que es representado con un 59% se dedican más de 8 horas de estudio y el 41% dedica al estudio menor o igual a 8 horas. Estos resultados son diferentes al trabajo realizado por Vigo J. (Cajamarca, 2014), quien indicó que el 100%

de su población estudiada dedican más de 8 horas al estudio (53) y el estudio realizado por Mohamed F. y Sherifa A. (Egipto, 2017), quien señaló que el 66.1% de estudiantes dedican menos de 8 horas y solo el 33.9% dedican más de 8 horas al estudio (20). Esta característica es de importancia porque las horas dedicadas al estudio pueden repercutir negativamente o positivamente en el alumno, dependiendo de cómo este pueda sobrellevar la situación, ya que dedicarle varias horas al estudio trae beneficios académicos o un daño como el estrés, perjudicando en la salud física, psicológica o social del estudiante.

Cabe señalar, que las características académicas de los estudiantes universitarios son de gran importancia porque influye no tan solo en la formación académica del alumno sino también en su salud psicológica y social, pues son considerados como estresores, que presentan gran significancia según algunos autores.

Tabla N° 03. Nivel de Estrés Académico en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia en la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	ALUMNOS	
	N°	%
Leve	73	27
Moderado	64	23
Severo	138	50
TOTAL	275	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de Obstetricia

En la siguiente tabla, se presenta la frecuencia del *Nivel de Estrés Académico* en los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempos de pandemia; al respecto se aprecia el mayor porcentaje de estudiantes presentaron estrés académico severo en un 50%, seguido de estrés leve con un 27% y en menor porcentaje los alumnos que tienen estrés moderado en un 23%.

Estas cifras muestran similitud con los trabajos de investigación realizados de Asenjo J. et al. (Cajamarca, 2020) y Estrada E. (Madre de Dios, 2020), quienes señalaron que los estudiantes presentaron mayor porcentaje de estrés severo en un 51% y 47,1%, seguido del estrés moderado (30,3). A diferencia, de los estudios realizados por Espinosa et al. (Cuba, 2020), Mahmoud A. (Estados Unidos, 2020) y Ascue R., Loa E. (Apurímac, 2020), quienes indicaron que los estudiantes presentaron en mayor medida estrés moderado, en un 42,9%, 79,9% y 52% respectivamente (44,114,50). Otro trabajo de investigación reportado por Gonzales et al. (México, 2020), indicó resultados distintos, en el cual, los estudiantes universitarios durante la pandemia por Covid-19, se vieron afectados por la presencia de síntomas de estrés, con un 32% de estrés moderado a severo y el 68% con estrés leve (40); así mismo, el estudio de Ozamiz N. et al. (España, 2020), presenta datos semejantes, donde el estrés leve tiene mayor predominio, seguido del moderado y severo (42).

No obstante, algunos estudios realizados en años anteriores, respaldan los datos obtenidos en el presente trabajo de investigación; pues, a nivel internacional como lo reportado por Mohamed y Fawzy (Egipto, 2017), Jerez M. Oyarzo C. (Chile, 2015) y Carrión M. (Bolivia, 2017), quienes demostraron que los alumnos presentaban alta prevalencia de estrés severo, de los cuales, el 29%, 85% y 56%, presentaron

respectivamente, seguido de estrés moderado (20,115,22). Sin embargo, los trabajos realizados por Rivas et al. (Mexico, 2014); Román et al. (Cuba, 2016) y Kloster G., Perrotta F. (Argentina, 2019), difieren, señalando que la mayoría de la población estudiantil presentó porcentajes mayores de estrés moderado al del presente estudio, pues el 81,9%; 81.9%, 67% y 85%, respectivamente. (95,116,107).

A nivel nacional, los estudios presentados por Velazco A. (Lima, 2019) y Tasayco (Ica, 2019), señalaron que los universitarios de Ciencias de la Salud experimentaron estrés académico en mayor porcentaje estrés media con un 37,7% y 47,4%; seguido de estrés alto con un 36.7% y 41.7%, respectivamente (48,104). Así mismo, las investigaciones en estudiantes de la carrera de Obstetricia, reportados por Marquina R., Pinedo A. (Lima, 2019) y Sanjinez L., Maza P. (Tumbes, 2018), encontraron que en mayor medida estrés académico moderado, en un 69,1% y 80% respectivamente (112,27). Y en el entorno local, las investigaciones en estudiantes de la Carrera de Enfermería según lo reportado por Silva J. (Cajamarca,2017) y Sánchez A. (Cajamarca, 2018), encontraron también mayor prevalencia de estrés moderado en un 81,9% y 75.1% respectivamente (53,110).

La situación actual por la pandemia del COVID-19, ha tenido un impacto en el ámbito psicológico y académico (69); pues ante los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación en estudiantes de Obstetricia, se encontró que hay un predominio de estrés académico severo, en comparación con otros reportes, que demostraron predominio del estrés moderado y leve sobre el estrés severo; los cuales tienen cifras significativas. Por lo que, se infiere que hay varios factores en el entorno de la vida académica que estarían influenciando la presencia de estrés en los estudiantes; como la ciudad de residencia, cultura, economía, escenario de riesgo COVID-19, afrontamiento y resiliencia de los estudiantes que afectan directa o indirectamente su formación universitaria, entre otros.

El estrés que afecta a los estudiantes se manifiesta por la alteración que se produce en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), ante una situación de tensión o amenaza la alteración se inicia en el núcleo paraventricular (NPV) del hipotálamo, dando lugar a la liberación de glucocorticoides (GL) y catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), que son hormonas principales del estrés, actuando tanto a nivel periférico como a nivel del Sistema Nervioso Central (SNC); provocando alteraciones psicológicas y orgánicas. Por ejemplo, ante situaciones de estrés crónico, los GL tienen efectos devastadores y significativos sobre el sistema inmunológico, provocando el desarrollo de enfermedades infecciosas, inflamatorias y/o neoplásicas (cáncer). Por otra parte,

las concentraciones elevadas de GL en el hipocampo, tienen repercusiones negativa en la memoria explícita, además de una muerte neuronal de células hipocampales y cambios en la neurogénesis (78), lo que provocaría problemas cognitivos, como: bajo rendimiento, disminución de entendimiento, etc.

Cabe señalar, que el estrés académico se produce cuando una serie de eventos, llamados estresores, generan un desequilibrio sistémico en relación con el entorno académico (18); es así que, la formación universitaria constituiría por tanto una experiencia estresante, corroborada por varias investigaciones que señalan altos niveles de estrés en los estudiantes universitarios (95,116). Esto se daría, por las experiencias a las que se enfrentan día a día los alumnos, como: el nivel de exigencia en la carrera elegida (Ej. Ciencias Médicas (44)), la metodología del docente, la sobrecarga de tareas académicas, los exámenes, el número de horas de clases virtuales, entre otros.

Por consiguiente, se puede deducir que los estudiantes universitarios tienen mayor prevalencia de sufrir estrés, sin duda alguna datos alarmantes que demuestran la realidad de los jóvenes en su formación universitaria; aún más por las consecuencias que ha generado la pandemia del COVID-19 sobre las Instituciones educativas, que ha añadido un grado más de complejidad crítica, pues impactó de forma totalmente abrupta en los centros educativos superiores, en particular la región del estudio, que aun enfrentaban retos no resueltos (117). Este estrés generado en el universitario, repercute no solo negativamente en la salud física, psicológica y social (15), sino también, la alteración de comportamientos socioemocionales, rutinas diarias, vivencias cotidianas y la capacidad de adaptación al cambio (71).

Si bien es cierto que, la Universidad Nacional de Cajamarca, tiene un servicio de Psicología, que está disponible para todo el alumnado universitario, pocos eran aquellos estudiantes que solicitaban apoyo; y ahora que estamos en confinamiento por el COVID 19, no está funcionando dicha área. Algo semejante ocurre en la Escuela Académico Profesional de Obstetricia donde se enseña sobre el estrés, pero, no parece ser suficiente para saber cómo sobrellevar y aprender ser resiliente ante esta situación, sin salir con daños físicos y psicológicos. Pues ante los preocupantes resultados obtenidos que se evidencia en los obstetras en formación es necesario intervenir para evitar consecuencias a corto o largo plazo, que perjudique su calidad de vida.

Tabla N° 04. Estrés académico según dimensión de estresores en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.

DIMENSIÓN DE ESTRESORES	%	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días	68	3.39	1.19
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	64	3.22	1.32
El tipo de trabajo que me piden los profesores	61	3.05	1.33
La forma de evaluación de mis profesores/as	58	2.9	1.28
El nivel de exigencia de mis profesores/as	57	2.87	1.34
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	56	2.79	1.33
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	53	2.66	1.25

Fuente: Encuesta a estudiantes de Obstetricia

En la presente tabla, se puede apreciar el *Nivel de estrés según dimensión de estresores* en los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia durante la pandemia por el COVID-19, en la cual se muestra que los estresores más frecuentes en los estudiantes, fueron la sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar todos los días (68%), seguido del tiempo limitado para hacer el trabajo académico (64%) y el tipo de trabajo que piden los profesores (61%).

Estudios realizados por Asenjo J. (Cajamarca, 2021), Emiro et al. (Colombia, 2020) y Nuñez L. (Huaraz, 2021), reportaron resultados similares, en los cuales, los estresores más predominantes fueron la sobrecarga de trabajos, además, del tiempo limitado para cumplirlos (30,43,113). Así mismo, estudios previos, como los de Jerez M. y Oyarzo C. (Chile, 2015), señalaron que los estudiantes de la carrera de Ciencias de la Salud presentaron mayor prevalencia de sobrecarga de trabajos con un 92,3%, seguido de tiempo limitado para hacer el trabajo académico en un 86% correspondientemente (115). A diferencia de los datos, reportados por Blanco et al.(Colombia, 2015) y Tasayco E. (Ica, 2019), quienes mostraron que los estresores en mayor porcentaje fueron la forma de evaluación de los profesores/as en un 59,8% y

74,8%, y así mismo la sobrecarga académica fue un estresor significativo en un 57,2% y 75,8%, respectivamente (103,104).

Los estresores con más predominio en los alumnos suele ser la sobrecarga de tareas, evaluaciones y el tiempo limitado para presentar tareas; debido posiblemente a la cantidad de cursos matriculados, en los cuales se exige distintos tipos de trabajos y a veces para las mismas fechas de presentación o fechas cercanas entre ellos; además de la procrastinación de trabajos para último momento que suele realizar el alumno, ocasionando sin duda una situación de estrés. Tal como lo menciona Barraza (74), los estresores son un “estímulo o situación amenazante que generan presión o sobrecarga al estudiante y desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” que se da en cualquier entorno. Fisiológicamente, cuando el alumno se encuentra estresado, se activa el eje hipotálamo, hipófisis y glándula suprarrenal, generando un incremento en los niveles de cortisol sanguíneo, más de lo normal (118,119).

De ahí, la importancia de conocer los estresores más influyentes que ocasionan estrés académico en el alumno y así mejorar el bienestar biopsicosocial de los estudiantes, ya que, al contar con esta información, los alumnos podrán buscar mejores alternativas de afrontamiento al estrés, mediante una buena administración del tiempo, adecuada selección de técnicas de estudio y la planificación de horas para pasatiempos y hobbies; previniendo las consecuencias o efectos adversos del estrés académico (18).

Tabla N° 05. Estrés académico según dimensión de Sintomatología en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.

DIMENSIÓN DE SINTOMATOLOGÍA	%	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
Ansiedad, angustia o desesperación	60	2.99	1.37
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	59	2.93	1.38
Problemas de concentración	56	2.81	1.3
Desgano para realizar las labores estudiantiles	56	2.79	1.36
Fatiga crónica (cansancio permanente)	55	2.76	1.38
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	43	2.17	1.45
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	39	1.95	1.41

Fuente: Encuesta a estudiantes de Obstetricia

En la tabla, se puede apreciar el *Estrés académico según dimensión de Sintomatología* en los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia por el COVID-19, donde se muestra que la sintomatología más frecuente, fueron la Ansiedad, angustia o desesperación (60%), Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) (59%) y problemas de concentración (56%). Por último, pero no menos importante los síntomas menos frecuentes fueron los alumnos que presentaban sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad (43%) y conflictos o tendencia a discutir (39%).

Algunos estudios como los realizados por Asenjo J. (Cajamarca, 2021) y Castillo et al. (Colombia, 2020), mostraron resultados diferentes, en el cual los síntomas más frecuente en los alumnos fueron los dolores de cabeza y ansiedad, angustia o desesperación (30,120). Así mismo el trabajo de Emiro et al. (Colombia, 2020), difiere con los resultados obtenidos, señalando que los estudiantes tenían mayor tendencia de problemas de concentración, la somnolencia y los dolores de cabeza (43).

Estos resultados difieren abismalmente de los datos obtenidos en el presente trabajo, posiblemente por las consecuencias del COVID-19 como el confinamiento social obligado, el riesgo de contraer el virus, el aislamiento, las nuevas exigencias

universitarias, etc., lo que repercutiría de manera negativa en la salud psicológica del estudiante universitario, debido a que su capacidad de regulación emocional y de adaptación ha sido excedida por situaciones estresantes (121) generadas por la pandemia. Presentando reacciones emocionales diversas (miedo, frustración, enojo, labilidad emocional, tristeza, culpa); que podrían manifestarse en el día a día mediante respuestas de impaciencia, intolerancia y falta de consideración por otras personas (72). Lo cual es preocupante, porque el estrés durante un largo tiempo, ocasiona ansiedad (que genera inquietud), preocupación excesiva, pensamiento intrusivo, fatiga y malos hábitos ansiosos (72); además, de depresión, que es uno de los riesgos terminales del estrés y que posteriormente podría convertirse en una grave enfermedad sino se trata a tiempo; pues ante la presencia de altos niveles de glucocorticoides asociados con el estrés crónico, se produce el déficit de la transmisión de serotonina, noradrenalina y dopamina en sitios cerebrales claves, ocasionando alteraciones en el estado emocional del alumno (122).

No obstante, otra reacción de interés que manifiestan los estudiantes son los sentimientos de irritabilidad o aumento de agresión, pues un gran porcentaje de ellos reportaron tenerlo, esto se da porque el alumno cuando se encuentra estresado, está sometido a sentimientos de frustración, lo que genera conductas agresivas (72); pues, debido a los cambios fisiológicos, en la activación del eje HPA, ante situaciones estresantes, este altera la secreción del cortisol y estimula a la vez el incremento en la estimulación de la vasopresina, adrenalina y noradrenalina; siendo esta última la que produce el síndrome de cólera dirigido hacia el entorno de quien lo padece (123). Y así mismo, el neurotransmisor llamado serotonina, interviene en el alumno estresado, ocasionando la disminución de sus niveles, lo que provoca una conducta violenta (123, 124).

Por lo ya mencionado, se debe tener presente la importancia de la sintomatología frente al estrés que presentan los alumnos universitarios, ya que, lo predispone a sufrir repercusiones en su salud física, emocional y social, lo que ocasionaría situaciones problemáticas en sus relaciones familiares, amicales y de pareja. Pues, el estudio realizado por Huamán A. (2020), en nuestra Alma máter, señaló que los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia presentaron dependencia emocional en un 40,8% y violencia en la relación de pareja en un 37,4% (125), siendo cifras alarmantes que podrían conllevar al estudiante a situaciones graves y que posiblemente se presentan por la falta de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico severo que viven los alumnos hoy en día y que poco se ha trabajado para su prevención en los espacios universitarios.

Tabla N° 06. Estrés académico según dimensión de Estrategia de afrontamiento en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia en la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.

DIMENSION DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	%	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	68	3.41	1.11
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	68	3.4	1.07
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	67	3.36	1.12
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	66	3.31	1.21
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	66	3.28	1.14
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné	65	3.24	1.26
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	62	3.08	1.26

Fuente: Encuesta a estudiantes de Obstetricia

En la presente tabla, se puede apreciar *el Nivel de estrés según dimensión de estrategia de afrontamiento* en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia; en la cual se encontró que las estrategias de afrontamiento más frecuentes en los estudiantes universitarios, fueron: establecer soluciones concretas para resolver la situación preocupante (68%), seguido de Concentrarse para resolver la situación que le preocupa (68%) y elaboración de un plan para enfrentar lo que le estresa (67%).

Estos resultados son diferentes al trabajo de investigación realizado por Emiro et al. (Colombia, 2020) y Tasayco E. (Ica, 2019), quienes señalaron que la habilidad asertiva y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (43,104), fueron las estrategias de afrontamiento más utilizadas. Así mismo, lo reportado por Jerez M., Oyarzo C. (Chile, 2015), indicó que la estrategias de afrontamiento más usadas fueron el concentrarse en resolver la situación que le preocupa (89,8%), y tratar de obtener lo positivo de la situación (84,4%)(115).

Los jóvenes universitarios han señalado diversas estrategias de afrontamiento que se centran en la búsqueda de soluciones del problema, también conocidas como estrategias activas (84), que debería brindar de forma positiva la adaptación global del alumno, sin embargo, no se ve reflejado en los estudiantes, por los altos porcentajes de estrés académico que presentan, demostrando que ellos tienen dificultad para adaptarse académicamente. Esto podría darse, porque posiblemente hay otros factores externos que influyen en el joven universitario, sumando a esta problemática; como los problemas familiares, amicales o por las consecuencias del COVID -19 que han provocado aislamiento social, confinamiento, contagio del Sars-CoV-2 o riesgo de contagiarse; implicando un deficiente ajuste psicológico, que constituiría un factor de riesgo para la salud del estudiante.

Además, se debe tener en cuenta de que el estudiante debe desarrollar o buscar estrategias que se adecuen a ellos, pues el afrontamiento es un proceso multidimensional complejo, influenciado por las demandas y recursos del ambiente, las distintas de personalidades del alumno, algunos factores sociodemográficos (Sexo, edad, estado civil, etc.) (83,84), las creencias, valores y limitaciones personales (126). Así mismo, se debe desarrollar o implementar la presencia de habilidades sociales e inteligencia emocional en los sujetos, para que puedan optar por la mejor estrategia de afrontamiento y así ajustarse a una mejor adaptación al entorno estresante, ocasionando un mayor bienestar físico y psicológico (83,84). Pues, cuando el estudiante universitario consiga tener una efectiva estrategia de afrontamiento, logrará adaptarse mejor al estrés académico sin repercusión en su salud y tolerando las condiciones estresantes (80).

Tabla N° 07. Actitudes hacia el Amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia en la Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.

ACTITUDES HACIA EL AMOR	N°	%
Eros	94	34
Pragma	80	29
Storge	71	26
Ludus	14	5
Ágape	12	4
Manía	4	1
TOTAL	275	100

Fuente: Encuesta a estudiantes de Obstetricia

En la presente tabla, se muestra las *Actitudes hacia el amor* en los alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia; en la cual, el mayor porcentaje presentó un estilo de amor *Eros* con un 34% seguido de un amor *Pragmático* con un 29%, y amor *Storge* en un 26%. No obstante, el menor porcentaje de alumnos presentó características de un amor *Ágape* con un 4% y *Maniaco* en 1%.

Estos resultados tienen semejanza con el estudio realizado por Pedrós A. (España, 2016) quién indicó que el tipo de amor más frecuente en los universitarios fue *Eros*, seguido de *Pragma* y *Storge* (38). A diferencia de lo presentado por Rocha et al. (Colombia, 2017) y Linch E., Huertas A. (Trujillo, 2018), quienes señalaron que los estudiantes tuvieron mayor predominio en el tipo de amor *Eros* (76,2%, 25,6%) y *Storge* (62,1% ,36,6%), respectivamente (32,46). Así mismo, otros estudios señalaron diferencias significativas con los datos obtenidos en el presente estudio, pues, Rodríguez et al. (España, 2017), encontraron diferencias, donde la mayor población universitaria presentó una amor *ágape* (31) y el de Gabonal C., Vizcarra J. (Arequipa, 2017), mostraron mayor tendencia de un amor *Lúdico* (74,4%) y *Obsesivo* (73,3%) , y en menor frecuencia un amor *Pragmático* (65,6%) (33). En la ciudad de Cajamarca, se realizó un trabajo por Méndez C. y Moreno R. (2021), donde los estudiantes tuvieron mayor tendencia de un amor *Pragmático*, seguido de un amor *Ágape* (54).

Ante estos resultados, podemos observar que los jóvenes universitarios forman nuevos vínculos afectivos de relevancia; siendo uno el enamoramiento muy común en esta etapa (127); en la cual, los alumnos presentan diferentes actitudes hacia el amor, que son las formas en que las parejas se relacionan entre sí; con predominio de

algunos de los estilos de amor: pasional (Eros), Lúdico (Ludus), un amor de compañero (Storge), un amor maniaco (Manía), un amor altruista (ágape) o un amor Práctico (Pragma) (46).

En esta etapa afectiva, por los cambios neurobioquímicos que suceden en el cuerpo ante una atracción, se segrega una sustancia llamada feromonas la cual envía señales bioquímicas al cerebro, activándose en el hipotálamo la producción de dopamina, norepinefrina y oxitocina, además de la liberación de hormonas sexuales (testosterona, progesterona y estradiol) y endorfinas, que hacen que las personas se enamoren, la cual se inicia por la etapa del deseo, luego el enamoramiento para luego desarrollar un amor más maduro (127). Sin embargo, varios factores exógenos como los estilos de apego, estrés, depresión, traumas, cultura etc., intervienen en este proceso del amor (128), dando lugar a las distintas actitudes hacia el amor, el cual origina comportamientos positivos y/o negativos en la persona.

En referencia con los resultados obtenidos en el presente trabajo, se puede señalar que los estudiantes de Obstetricia presentan mayor predominio de un amor Eros, más romántico y pasional; pues hay una respuesta fisiológica, una atracción física y emocional fuerte, originando el deseo de permanecer junto a la otra persona, dejando que la relación fluya de forma espontánea (38); pero con sentimientos intensos (129). Por otro lado, el amor Pragmático, se caracteriza por un sentimiento más racional donde la persona elige cuidadosamente a su pareja, buscando una pareja ideal, que sea compatible y deseada, en base a características como la religión, la educación o el estatus socioeconómico, entre otras (32,38).

No obstante, estos resultados pueden haber sido influenciados por la situación de emergencia sanitaria por el COVID-19, que ha ocasionado alteraciones drásticas en el entorno del joven universitario, el cual ha afectado su salud biopsicosocial, pues, el confinamiento, aislamiento, cambios abruptos en el ámbito educativo, familiar y social, provocaron una diversidad de reacciones emocionales (miedo, frustración, tristeza, etc.), que ha alterado su salud psicológica en algunos estudiantes produciendo estrés, ansiedad y depresión (109); conllevando a los jóvenes universitarios (as) a presentar una actitud más pasional e intensa hacia su pareja sentimental en tiempos de pandemia, tolerando en algunos casos una relación asfixiante, justificando así la dependencia y la violencia en la relación de pareja (130), tal como lo reportan algunos estudios que han relacionado los estilos de amor con la violencia de pareja (39), siendo importante estudiar esta relación en próximas investigaciones.

Tabla N° 08. Nivel de estrés académico y Actitudes hacia el amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca – 2021.

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO	ACTITUDES HACIA EL AMOR														COEFICIENTE DE CORRELACIÓN
	Eros		Ludus		Storge		Pragma		Manía		Ágape		TOTAL		
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Leve	25	34	3	5	19	26	23	32	1	1	2	3	73	27	x ² =6,66 gl= 10 P= 0,757
Moderado	26	41	3	5	11	17	18	28	1	2	5	8	64	23	
Severo	43	31	8	6	41	30	39	28	2	1	5	4	138	50	
TOTAL	94	34	14	5	71	26	80	29	4	1	12	4	275	100	

* El estadístico de chi-cuadrado es significativo en el nivel menor a 0,05.

Fuente: Encuesta a estudiantes de Obstetricia

En la presente tabla, se muestra la relación entre el nivel de estrés académico y las actitudes hacia el amor en alumnos de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia. En la cual, se evidencia, que los estudiantes con nivel de estrés académico leve tuvieron mayor tendencia hacia una actitud erótica y pragmática hacia el amor (34% y 32%). Del mismo modo, los estudiantes con nivel de estrés académico moderado presentaron mayor tendencia a un amor erótico (41%) y Pragma (28%). Sin embargo, los alumnos con un nivel de estrés académico severo reportaron mayor porcentaje de actitud erótica y Storge en un 31% y 30%, respectivamente. Por lo tanto, según los resultados los alumnos con nivel de estrés, indistintamente de la intensidad (leve, moderado, severo) presentan una alta tendencia hacia la actitud Eros y Pragma; no obstante, no se encontró asociación significativa entre los Niveles de Estrés académico y Actitudes hacia el amor (p=0,757).

Esto puede ser por las consecuencias de la situación de emergencia sanitaria dada por el COVID-19 en el entorno académico del universitario; pues, las medidas preventivas para evitar el contagio como el confinamiento y aislamiento social, no solo ha causado daños en las rutinas y vivencias cotidianas; sino también ha alterado los comportamientos socioemocionales, la capacidad de adaptación, la economía, la educación y sobre todo en la salud (71) con un gran impacto psicológico (40,41,70). Siendo el estrés académico de alta prevalencia en los alumnos según lo reportado por Ascue R. y Loa E., Estrada et al. y Emiro et al. (50,3,43); sobre todo las carreras médicas (30,44); como las del presente estudio, donde los estudiantes de Obstetricia presentaron alarmantes porcentajes de estrés académico. Como se sabe el estrés académico tiene una influencia negativa en la atención, la memoria y en general sobre el aprendizaje (43,131); además, de una repercusión desfavorable en la salud física,

social y principalmente emocional del alumno (27), ya que, altera en la regulación emocional (121), (frustración, tristeza, miedo, etc.) (102), afectando el ámbito familiar, amical, académico y romántico.

Según los resultados obtenidos en la presente investigación, los estudiantes estresados presentaban mayor tendencia hacia un amor erótico, el cual, es un amor pasional y con fuerte atracción física y sexual, que presentan sentimientos altamente intensos que buscan constantemente su satisfacción (49). Sin embargo, se debe tener en cuenta que a veces el amor erótico se puede enmascarar como un amor romántico, pues algunas señales de riesgo como celos, invasión de espacios físicos y simbólicos, entre otras acciones mínimas, pueden hacer creer al ser amado, que es querido intensamente y protegido por la otra persona (49). Varios estudios de investigación corroboraron que la actitud eros puede conducir a la violencia de pareja, como lo refieren Ruiz y Blanco, quienes señalaron que el abuso psicológico menor y severo se relacionan de manera positiva con la actitud Eros (39); así mismo la investigación de Pédro y Bacllester, reportaron que los factores de micromachismos mantienen una relación indirecta con el estilo de amor Eros, ya que desarrollan una violencia encubierta (38). Además, la actitud hacia el amor Pragma, caracterizado por idealizar a la pareja para buscar comodidad y estabilidad (54); busca el “amor perfecto” que muchas veces responde más a un ideal que a una realidad, generando algunas circunstancias problemáticas en la relación de pareja, mostrando algunas veces señales de violencia de género (49).

Esto puede pasar porque las actitudes hacia el amor son una forma personal de manifestar y expresar los sentimientos de amor hacia la otra persona (49), una ideología aprendida del grupo al cual pertenece (la familia, la cultura, la educación y la sociedad en la que se vive) (32), que varía de acuerdo a las circunstancias de cada relación; pues, si una de estas se altera los estilos de amor se ven afectados; tal como se evidencia en el presente estudio, a pesar de no encontrar asociación directa, el estrés académico está presente en la mayoría de estudiantes afectando los estilos de amor que en algunos casos puede llevar a la relación de pareja hacia una situación de sufrimiento dejando de lado al amor romántico (39). Teniendo en cuenta lo reportado por la OMS, un alto nivel de estrés aumenta el riesgo de violencia contra las personas vulnerables (132), pues, la frustración generada por el estrés, tiende a provocar conductas agresivas (72). Corroborado con lo reportado por Huamán A. (Cajamarca, 2020), quien señaló que los estudiantes de Ciencias de la Salud presentaron un 98,3% de dependencia emocional y un 47% de violencia leve en la relación de pareja, siendo los alumnos de Obstetricia los más afectados (125).

Se puede tener en cuenta la influencia indirecta del nivel de estrés en las actitudes hacia el amor, además de otros factores como las circunstancias distintas de cada relación (49), la edad, el sexo, la personalidad, la duración de la relación, factores de cada pareja, la amenaza contra la salud, el estrés académico entre otros (133). De allí la importancia de la presente investigación que ha permitido identificar el nivel de estrés y las actitudes hacia el amor, que de una u otra forma afectarían la salud integral de los estudiantes y su calidad de vida; como ya se ha mencionado anteriormente desencadena consecuencias negativas en el ámbito psicológico, físico y social del estudiante. Por consiguiente, esto pone de manifiesto la necesidad de trabajar por el bienestar integral del estudiante, con énfasis en fortalecer la inteligencia emocional y habilidades sociales, pues, se ha demostrado que las personas con alto grado de inteligencia emocional, presentan mayores competencias para afrontar el estrés académico (131) y las personas con mejores habilidades sociales, generan emociones, conductas y cogniciones que ayudan a obtener una respuesta positiva frente a las situaciones estresantes (134), logrando así mayor capacidad para buscar estrategias adecuadas de afrontamiento para situaciones estresantes.

CONCLUSIONES

Al finalizar la presente investigación se determinaron las siguientes conclusiones:

1. Las características sociodemográficas predominantes en los alumnos de la Escuela Académica Profesional de Obstetricia en tiempo de pandemia fueron: sexo femenino, mayores de 19 años, solteros(as), viven en la zona urbana, pertenecen a una familia nuclear, con dependencia económica de sus padres, ingreso económico familiar mayor del sueldo mínimo, religión católica, solo se dedican a estudiar y no se han contagiado con Covid 19. En cuanto, a las características Académicas la mayoría de estudiantes fueron: con matrícula regular, estudiantes del quinto año académico, matriculados en 5 cursos a más y dedican más de 8 horas totales al estudio.
2. El nivel de estrés académico en los alumnos de Obstetricia que predominó fue el estrés severo en un 50%.
3. El estrés académico según dimensiones en los estudiantes de Obstetricia evidenció que: los *estresores* más frecuentes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos que tienen que realizar todos los días, seguido del tiempo limitado para hacer los trabajos. La *sintomatología* con más frecuencia fue la ansiedad, angustia o desesperación, seguido de sentimientos de depresión y tristeza (decaído). En relación a las *estrategias de afrontamiento*, las más frecuentes fueron: establecer soluciones concretas para resolver la situación preocupante, seguido de concentrarse para resolver la situación que le preocupa.
4. La actitud hacia el amor con mayor predominio en los estudiantes fue la actitud Eros con un 34%.
5. No se encontró relación significativa entre el nivel de estrés académico y actitudes hacia el amor ($p \leq 0,005$); por lo que se rechaza la primera hipótesis, aceptando la segunda hipótesis.

RECOMENDACIONES

Al finalizar el presente trabajo de investigación, se sugiere:

- Al servicio de Psicología de la Unidad de Bienestar Universitario, coordinar y desarrollar programas o talleres socioemocionales para los estudiantes de Obstetricia sobre el manejo de estrés académico para fomentar adecuadas estrategias de afrontamiento y actitudes hacia amor de respeto y responsabilidad.
- A la decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, se implemente el Servicio de Psicología en la Facultad donde se brinde atención y se desarrolle programas psicoeducativos para la prevención y control del estrés académico.
- A la Dirección del Departamento Académico de Obstetricia, programar capacitaciones periódicas para los docentes sobre tutoría y manejo del estrés académico para que los estudiantes cuenten con una orientación adecuada sobre la prevención del estrés y las actitudes hacia el amor para identificar precozmente los problemas emocionales y comportamientos inadecuados hacia el amor en el marco de la promoción de la salud integral.
- A los estudiantes, internos y profesionales de Obstetricia; continuar con las investigaciones sobre el nivel de estrés académico y las actitudes hacia el amor, en distintas poblaciones, con la finalidad de ampliar la información científica, conocer los factores que influyen para mejor orientación y así, lograr prevenir las consecuencias académicas y emocionales, desde etapas iniciales, previniendo dificultades en la salud integral del alumno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Grupo Banco Mundial. COVID-19: Impacto En La Educación Y Respuestas De Política Pública. 1° edición. Washington: Grupo Banco Mundial;2020.
2. Unidad de Salud Mental, Abuso de Sustancias y Rehabilitación, Tecnología y Prestación de Servicios de Salud. Protección de la salud mental en situaciones de epidemias. OPS/OMS[Internet]. 2009; [citado 21 de julio de 2020]. Disponible en:<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>
3. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del COVID-19. AVFT.2021;40(1):88-93.
4. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología.2007;25(1):87-99.
5. Tonatiuh P, Rivera S, García M. Los estilos de amor y la codependencia en la relación de pareja. Vertientes.2017
6. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [citado 11 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
7. Organización Mundial de la Salud. Invertir en Salud mental [Internet]. Suiza: Organización Mundial de la Salud;2004[citado 11 de febrero de 2021]. Disponible en:https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf?fbclid=IwAR02PIgW_uLfry2kVnbJmQNoE3MehMZtLLaXrAfHNV4ifu-27F2b2n3O0KA
8. Alcántara G. La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Sapiens [Internet]. 2008[citado 9 de febrero de 2021]; 9(1):93-107. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>

9. Ávila J. El Estrés es un problema de Salud del mundo actual. [Internet]. abcdelestres. 2015 [citado 20 de julio de 2020]; 2(1): 115-124.
10. El Estrés según la Organización Mundial de la Salud [Internet]. abcdelestres. 2015 [citado 20 de julio de 2020]. Disponible en: <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
11. Trucco M. Estrés y trastornos mentales: Aspectos Neurobiológicos y Psicosociales. Rev Chil Neuro- Psiquiatr. noviembre de 2002; 40:8-19.
12. Cruz M, López E, Llanillo M. El estrés laboral en México. Ecorfan [Internet]. 2016 [citado 10 de octubre de 2020]. Disponible en: https://www.ecorfan.org/actas/A_1/32.pdf
13. Mejía C., et al. Factores asociados al estrés laboral en trabajador de seis países de Latinoamérica. Rev Asoc Esp Med Trab. [Internet]. 2019 [citado 12 de agosto de 2020]; 28(3):176-235. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
14. Integración Instituto de Análisis y Comunicación. Los porqués del estrés. Scribd [Internet]. 2016. [citado 11 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/254468247/Los-porques-del-estres>
15. Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. Rev. Psicología. 2011; 3(2):66-82.
16. Pozos B, Preciado M, Plasencia A, Aguilera M. Estrés académico y Síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. Ansiedad y Estrés. 2015; 21(1): 35-42.
17. Román C, Hernández Y, El Estrés Académico: Una Revisión Crítica Del Concepto Desde Las Ciencias De La Educación. Rev. Electr. Psic. Iztacala. 2011; 14(2): 1-14
18. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z, Estrés Académico. EDUCENTRO. 2015; 7(2):163-178

19. Lemos M, Henao M, López D, Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *iMedPub Journals*.2018; 14(2):3
20. Fawzy M, Hamed S. Psychological stress among medical students in Assiut University, Egypt. [Internet].2017 [citado el 18 mayo 2021]. Disponible en: Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt - ScienceDirect.
21. Ramachandiran M., Dhanapal S. Academic Stress Among University Students A Quantitative Study of Generation Y and Z' Perception.Pertanika [Internet].2018 [citado 14 de octubre de 2020]. 26(3): 2115-2128.Disponible en: [http://www.pertanika.upm.edu.my/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2026%20\(3\)%20Sep.%202018/51%20JSSH-2949-2018.pdf](http://www.pertanika.upm.edu.my/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2026%20(3)%20Sep.%202018/51%20JSSH-2949-2018.pdf)
22. Carrión M. Descripción del Perfil de Estrés Académico en Universitarios y Técnicas para su manejo. [Tesis]. Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés;2017.
23. Valenzuela L., Fraijo B. Integración y estrés en estudiantes universitarios. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. [Internet]. 2011. [citado 14 de octubre de 2020]. Disponible en: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/2151.pdf
24. Miranda K. Estrés Académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana. [Tesis]. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega;2018
25. De la Rosa, et al. Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México*. 2015; 151: 443-449
26. Larico A. Estrés Y Rendimiento Académico En Estudiantes De Obstetricia De La Universidad Nacional De Huancavelica. [Tesis]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica] 2014. Disponible en: <http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/307/1/RESUMEN.pdf>

27. Maza P., Sanjinez V. Estrés y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes. [Tesis]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes;2018.
28. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 06 de 2020;17(5).
29. Informador. MX. [Internet]. NTX; 2020. Universitarios, con niveles de estrés altos por la pandemia; [aprox 2 pantallas]. Disponible en: <https://www.informador.mx/tecnologia/Universitarios-con-niveles-de-estres-altos-por-la-pandemia-20200519-0043.html>
30. Asenjo J, Linares O, Díaz Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Rev. Peru. Investig. Salud*. [Internet]; 5(2): 59-66. Disponible en: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/885>
31. Rodríguez J. García M. Porcel A. Santero. Los estilos de amor en estudiantes universitarios. Diferencia en función del sexo-género. *Revista Internacional de Sociología* [Internet].2017 [citado 5 de agosto de 2020]; 75 (3): e073 Disponible en:<https://pdfs.semanticscholar.org/5d19/220eba44abcaa51e1ffc2173eeb1bdb5aca.pdf>
32. Rocha B. Avendaño C. Barrios M. Polo A. Actitudes Hacia El Amor En Relaciones Románticas De Jóvenes Universitarios. *Praxis & Saber* [Internet]. 2017.[citado 5 de agosto de 2020]. 8 (16):155-178. Disponible en: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/praxis_saber/article/view/4596/5251
33. Vargas C. Vizcarra J. Estilos De Amor Y Violencia En El Noviazgo En Estudiantes De Psicología De La Universidad Nacional De San Agustín, Arequipa [Tesis para Titulación]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5854/PSgavace.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
34. Belhumeur S. Barrientos A. Retana. Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel

- socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society, & Education*. 2016; 8(1):13-22
35. Toribio C. Bárcenas S. Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*. 2016; 3(7): 11-18.
36. Ospina A. Síntomas, Niveles De Estrés Y Estrategias De Afrontamiento En Una Muestra De Estudiantes Masculinos Y Femeninos De Una Institución De Educación Superior Militar: Análisis Comparativo. [Tesis de maestría]. Bogotá: Universidad Católica de Colombia; 2016.
37. Castro J. Restrepo N. Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico. [Tesis de grado]. Colombiano: Universidad Cooperativa de Colombia; 2017.
38. Pedrós A, Ballester R. Infidelidad, estilos de amor y micromachismos. [Tesis de grado] España: Universitat Jaume; 2016.
39. Díaz M, Estevéz A, Momeñe J, Linares L, Las actitudes amorosas y la satisfacción en la pareja como factores intervinientes en la relación entre la violencia y las consecuencias en la salud de las mujeres. *Rev. Ansiedad y Estrés*. 2018; 24:31-39
40. González N. Tejeda A. et al. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Scielo*. 2020; 1-17
41. Lozano A. Fernández J. et al. Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *Rise. Special*; 2020: 79-104.
42. Ozamiz N. et al. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saude Pública [Internet]*. 2020 [citado 20 de febrero de 2021]. 36 (4): 2-10. Disponible en: <https://blog.scielo.org/wp-content/uploads/2020/04/1678-4464-csp-36-04-e00054020.pdf>
43. Emiro J. Amador O, Castañeda T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*. 2020; 14 (24): 17-37

44. Espinosa Y, Mesa D, Díaz Y, Caraballo L, Mesa Ángel. Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. Rev. Cubana Salud Pública. 2020; 46(supl. Especial): 1-17.
45. Valencia C. Nivel De Estrés Y Estilos De Afrontamiento En Internos De Medicina Del Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza En El Año 2013. [Tesis de grado]. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín; 2014.
46. Linch E, Huertas F, Componentes y actitudes hacia el amor y uso de anticoncepción de emergencia en jóvenes. Rev. Cienc. Tecnol. 2018; 14(4): 147-154.
47. Martínez L. Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura [Tesis de grado]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2019.
48. Velazco A. Relación entre estrés académico y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima, Cajamarca y Arequipa. [Tesis de grado]. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2019
49. Castillo R, Hernández G. Actitudes hacia el amor y señales de riesgo de violencia de género en mujeres universitarias de la ciudad de Piura. [Tesis de grado]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2019
50. Ascue R., Loa E. Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. Rev. Científica Multidisciplinar. 2021; 5(1):365-376.
51. Cotrina C. Niveles De Estrés Y Mecanismos De Afrontamiento De Los Estudiantes De Quinto Año De Enfermería. Universidad Nacional De Cajamarca [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2014
52. Alcántara I. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer año de Enfermería. Universidad Nacional De Cajamarca. [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2014.
53. Silva M. Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de

Cajamarca [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2016.

54. Méndez C. Moreno R. Actitudes hacia el amor de pareja en estudiantes de 18 a 25 años de edad de una Universidad Pública de Cajamarca. [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2020.
55. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Suiza: Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19) [aprox 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
56. Velavan T, Meyer C. The COVID-19 epidemic. Trop Med Int Health. 2020;25(3):278-80.
57. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud; 2020 [citado 22 de julio de 2020]. Informes de situación de la COVID-19. [aprox. 1 pagina] Disponible en: <https://www.paho.org/es/tag/informes-situacion-covid-19>
58. Ministerio de Salud del Perú [Internet]. Lima: Instituto Nacional De Salud; 2020 [citado 22 de julio de 2020]. Ministra Hinojosa pidió tener confianza en el Sistema de Salud tras confirmarse primer caso de coronavirus en Perú [aprox.3 páginas]. Disponible en: <http://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/ministra-hinojosa-pidio-tener-confianza-en-el-sistema-de-salud-tras-confirmarse>.
59. Andina. [Internet]. Cajamarca: Editora Perú; 2020 [citado 22 de julio de 2020]. Coronavirus: región Cajamarca confirma el primer caso positivo de enfermedad [aprox. 3 páginas]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-coronavirus-region-cajamarca-confirma-primer-caso-positivo-enfermedad-789803.aspx>.
60. RTVE.es [Internet]. España: RTVE.es;2020 [citado 30 de noviembre de 2020]. Mapa del coronavirus en el mundo [aprox. 3 paginas]. Disponible en: <https://www.rtve.es/noticias/20201130/mapa-mundial-del-coronavirus/1998143.shtml>.

61. Ministerio de Salud del Perú [Internet]. Lima: Gob.pe; 2020 [citado 30 de noviembre de 2020]. Coronavirus (COVID-19) en el Perú [aprox. 3 páginas]. Disponible en: <https://www.gob.pe/coronavirus>
62. Ministerio de Salud del Perú [Internet]. Lima: Sala Situacional; 2020 [citado 30 de noviembre de 2020]. Covid 19 en el Perú [aprox. 2 páginas] Disponible en: https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp.
63. Organización Mundial de Salud. [Internet]. Suiza: OMS; 2020 [citado 20 de julio de 2020]. Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it [aprox 3 páginas] Disponible en: [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it).
64. Organización Panamericana de Salud [Internet]. Estados Unidos: OPS; 2020 [citado 22 de julio de 2020] Directrices de laboratorio para la detección y el diagnóstico de la infección por el virus responsable de la COVID-19. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52471/OPSIMSPHECOVID-19200038_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
65. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias. Información Científica-Técnica. Enfermedad Por Coronavirus, COVID-19. Ministerio de Sanidad. [Internet]. 2020 [citado 22 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/ITCoronavirus.pdf>
66. Departamento de Salud y Servicios Humanos. [Internet]. Estados Unidos: Centers for Disease Control and Prevention. 2020 [citado 20 de julio de 2020]. Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) [aprox. 3 páginas]. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
67. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. Estados Unidos: OPS [citado 30 de noviembre de 2020]. Inclusión de la salud mental en la respuesta para la COVID-19 [aprox. 2 páginas]. Disponible en: <http://www.paho.org/es/noticias/26-8-2020-inclusion-salud-mental-respuesta-para-covid-19>.

68. Universidad de Chile. Salud mental en situación de pandemia documento para mesa social Covid-19. Univ. Chile [Internet]. 2020[citado el 13 de junio]. Disponible en: salud mental en situación de pandemia documento para mesa social Covid 19.pdf
69. Lozano A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Rev Neuropsiquiatría. 2020; 83(1):51-56.
70. Romero T., Matamoros C. Impacto académico, económico y psicológico del covid-19 en los estudiantes de la universidad nacional autónoma de Nicaragua. Rev. Educare.2020; 24(3): 138-158
71. Rodríguez L, Carbajal Y, Narvaez T. Impacto emocional por COVID-19 en estudiantes universitarios. Un estudio comparativo. Rev.sobre Educación y Sociedad, 2020; 1(16): 5-22
72. Naranjo M. Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. Revista Educación. 2009; 33 (2): 171-190
73. Daneri F. Biología del comportamiento. Universidad de Buenos Aires. [Internet]. 2012 [citado 22 de julio de 2020]. Disponible en: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
74. Barraza A. El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana. 1º EDICIÓN. México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C; 2020
75. Santillán M. Estudio del estrés como resultado de los factores psicosociales de trabajo inadecuados en militares de Infantería del Ala Nº 11. [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Central de Ecuador; 2012.
76. Espinoza A, Pernas I, Gonzáles. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. Rev. Desarrollo. C.S y H. S. 2018;18(3):697-717
77. Duval F, Gonzáles F, Rabia H. Neurobiología del estrés. Rev Chil Neuro-Psiquiat 2010; 48 (4): 307-318.

78. Rosales R. Estrés y Salud [Tesis de grado]. España: Universidad de Jaén; 2014. Disponible en: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/952/1/TFG_RosalesFern%C3%A1ndez%2CRosaura.pdf
79. American Psychological Association [Internet]. Estados Unidos: APA.org; 2020 [citado 23 de julio de 2020]. Los distintos tipos de estrés [aprox. 4 páginas]. Disponible en: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>.
80. Barraza A. INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21. México: Ecorfan; 2018.
81. Herreras D, Coria G, Muñoz D, Graillet O, Aranda G, Rojas F, et al. Impacto del estrés psicosocial en la salud. Rev. e Neuro. 2017; 8(17):220617
82. Sandín B, Chorot P. Cuestionario De Afrontamiento Del Estrés (Cae): Desarrollo y Validación Preliminar. Rev. de Psicopatología y Psicología Clínica. 2003; 8 (1): 39-54
83. Morales F, Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. INFAD Rev. Psicol. 2018;1: 289-294
84. Ávila A, Montaña G, Jiménez D, Burgos J. Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. Enfoques. 2014; 1(1): 15 – 44
85. Castro J. Teoría General de las Actitudes. Universitat Rovirai Virgili. Análisis de los componentes actitudinales de los docentes hacia la enseñanza de la Matemática caso 1º y 2º etapas de educación básica. España. 2019; 21-61.
86. Briñol P, Falces C, Becerra A. Actitudes. En: Morales P, Huici C, Moya M, Gaviria E. Psicología Social. Actitudes. 3º edición. España: Mc Graw-Hill; 2007; 457-490.
87. Concepto de Actitud: Concepto, Tipos, Elementos y Características [Internet]. [citado 22 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://concepto.de/actitud/>

88. Sangrador. Consideraciones psicosociales sobre el amor romántico. *Psicotherma* [Internet]. 1995[citado 1 de diciembre de 2020]; 5: 181-196. Disponible en: <http://www.psicothema.com/pdf/1137.pdf>
89. García A. El amor como problema sociológico. *Acta Sociologica*.2015; 1 (66): 35-60
90. Carreño M, Serrano G. Análisis de instrumento para medida del amor. *Revista de Psicología Social*. 2017. (10) 2, 131-148
91. Mahmoud F, Mohamed F. Guía práctica de investigación en Salud. Egipto: A Practical Guide for Health Researchers, 2008.
92. Müggenburg M, Pérez I. Tipos de estudio en el enfoque de investigación cuantitativa. *Revista Enfermería Universitaria*. 2007; 4(1): 35-38
93. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. Vol 1.6° edición. México: Mc Grall Hill, 2014.
94. Velásquez A, Cornejo C, Bustamante F, Mella M. Estresores que influyen desfavorablemente en estudiantes chilenos de Obstetricia y Puericultura, durante las prácticas clínicas. *EDUMECENTRO*.2018;10(3):12-24
95. Rivas V, Jiménez C, Méndez H, Cruz M, Magaña M, Barra A. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte Sanitario*. 2014; 13(1): 162-169.
96. Ojeda J, Padilla E. Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios. Cajamarca [Tesis de grado]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2018
97. Pacheco J. Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una Universidad Privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico. [Tesis doctoral]Puerto Rico: Universidad de Málaga;2017.
98. Crisólogo G, Idrógo K. Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en estudiantes de un Instituto de educación Superior de la ciudad de Cajamarca. [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2019.

99. Barraza A, González L, Garza A, Cázares F. El estrés académico en alumnos de odontología. *Rev. Mex. de Estom.* 2019; 6(1): 12- 26.
100. Organización Mundial de la Salud. Salud de los adolescentes [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 12 de mayo de 2021]. Disponible en: http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/
101. Francisco H. Estrés en adolescentes que estudian y trabajan. [Tesis de grado]. México: Universidad Rafael Landívar; 2015.
102. Ruiz E, Muñoz S, Vega C, Silva A, Gómez G. Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Rev. Intercontinental de Psicología y Educación.* 2014; 16 (1): 37-57
103. Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública, Cartagena. [Tesis de grado]. Colombia: Universidad de Cartagena; 2015.
104. Tasayco E. Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica – Perú. *Rev. enferm. vanguard.* 2019; 7(2): 29-40
105. Dios J, Varela I, Brashi L. Estrés en estudiantes de enfermería. *Educación Médica Superior.* 2017; 31(3):110-123
106. Vigo J. Nivel de estrés relacionado a factores sociodemográficos y académicos de los estudiantes del primer año de enfermería Universidad Nacional de Cajamarca. [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2014.
107. Kloster G, Perrotta F. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. [Tesis de grado]. Argentina: Universidad Nacional de Cajamarca; 2019.
108. Rodríguez T, Rodríguez Z. Intimidad y relaciones de pareja durante la pandemia de la COVID-19 en Guadalajara. *Espiral* 2020;27 (1):78-79
109. Le Shi, Zheng-An Lu, Jian-Yu, Xiao-Lin, Lin Liu, Mao-Sheng et al. Prevalence of and Risk Factors Associated With Mental Health Symptoms Among the

General Population in China During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. JAMA Network Open. 2020;3(7): e2014053.

110. Sánchez A. Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. Eureka. 2018; 15 (1):27-38
111. León J. Grandes religiones y nuevos movimientos religiosos ante la pandemia de covid-19. Rev. Yachaq. 2020; 3 (1): 1-19
112. Marquina R, Pineda A. Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. Revista Con Ciencia EPG. 2019; 4(1): 1-11.
113. Nuñez L. Ansiedad y estresores académicos en estudiantes de enfermería. Revista Recién, 10(2). [Internet]. 2021 [consultado día mes año]; 10(2): 45-59. Disponible en <https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/73>
114. Shahin M. Emotional intelligence and perceived stress among students in Saudi health colleges: A cross-sectional correlational study. J Taibah Univ Med Sc 2020;15(6):463e470.
115. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Rev Chil Neuro-Psiquiat. 2015; 53 (3): 149-157
116. Román C, Ortíz F, Hernández. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Rev Iberoamericana. 2008; ISSN: 1681-5653
117. Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. 1º edición. Francia: UNESCO;2020.
118. Calle V, Rodríguez G. Determinación de los niveles de cortisol durante y posterior al período de evaluación académica en los alumnos de la Escuela de Bioquímica Y Farmacia de la Universidad de Cuenca. [Tesis de grado]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2015.

119. García G, Martínez M, Riesco M, Pérez G. La respuesta de cortisol ante un examen y su relación con otros acontecimientos estresantes y con algunas características de personalidad. *Psicotherma*. 2004; 16 (2): 294- 298
120. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. *Rev CON-Cienc*. 2014;2(1):117-25.
121. Muñoz S, Molina D, Ochoa R, Sánchez O, Esquivel J. Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Acta Pediatr Mex*. 2020;41(Supl 1): S127-S136.
122. Sequeira A, Fornaguera J. Neurobiología de la depresión. *Rev. Mexicana de Neurociencia*. 2009; 10(6): 462-478
123. Pacheco J. Enfoque criminológico de la conducta agresiva y su etiología hormonal. *VOX JURIS*. 2017; 33 (1): 159-165
124. Martín J. Bioquímica de la agresión. *Psicopatología Clínica, legal y forense*. 2006; 6: 43-66
125. Huamán A. Dependencia emocional y violencia en la relación de pareja en Universitarios. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Cajamarca [Tesis de grado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2021
126. Gaeta M, Martín P. Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Rev. Hum*. 2009; 15: 327- 344
127. Hernández A, Islas N, Medina M, Melo I, Gómez K, Hernández C. Química del amor [Internet]. *Boletín Científico: UAEH*. 2015 [citado 27 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n4/p1.htm>
128. Panez H. Estilos de amor en la pareja y variables asociadas: una revisión sistemática. *PSIQUEMAG*. 2020; 9 (1): 63 -88
129. Ubillos S, Zubieta E, Páez D, Deschamps J, Ezeiza A, Vera A. Amor, Cultura y Sexo. *R.E.M.E*. 2001; 4 (8-9)
130. Galicia I, Sánchez A, Robles F. Relaciones entre estilos de amor y violencia en adolescentes. *Universidad del Norte*. 2013; 30 (2): 211-235

131. Quiliano N, Quiliano M. Inteligencia Emocional y Estrés Académico en estudiantes de Enfermería. *Ciencia y Enfermería*. 2020; 26:3.
132. Organización Mundial de la Salud. COVID-19 y violencia contra la mujer Lo que el sector y el sistema de salud pueden hacer. [Internet]. 2020 [citado el 11 de junio 2021]. Disponible en: /M25X8MHS/violencia%20covid.pdf
133. Barajas M, Cruz C. Relación entre motivos de ruptura, estilos de amor, ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. *Aportaciones de Psicología Social*. 2018; 4: 2375- 2390
134. Leonel S, Gónzales C. Las habilidades sociales como herramienta para el afrontamiento, diferencias entre mujeres trabajadoras y no trabajadoras. [Internet]. 2020 [citado el 11 de junio 2021]. Disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/xiii_congreso_empoderamiento_fem/documentos/pdf/C029.pdf

ANEXOS

ANEXO N°01

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente estudio tiene como objetivo determinar El Estrés Académico y Actitudes hacia el Amor en alumnos de Obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional De Cajamarca- 2021; por lo que se solicita a usted la participación en el presente trabajo de investigación, la cual es voluntario (a). Antes de tomar una determinación de su participación, lea con atención lo siguiente:

1. Se le realizará una serie de preguntas en relación al Estrés Académico y Actitudes hacia el Amor, dichas preguntas serán respondidas mediante tres cuestionarios, para lo cual se le pide que responda con veracidad y seriedad.

2. Toda información obtenida en el presente estudio es confidencial y solo tendrá acceso a ella usted y el investigador.

3. En caso de no estar dispuesto(a) a participar en el estudio, usted tendrá derecho de no responder con todas las garantías del ejercicio pleno y libre de sus facultades civiles.

En vista de lo antes expuesto y en plena función de mis facultades físicas, mentales y civiles:

Acepto participar voluntariamente en el presente estudio.

ANEXO N°02

FICHA DE DATOS SOCIO DEMOGRAFICOS Y ACADEMICOS

Estimado alumno (a), reciba Ud. Mi cordial saludo, a continuación, se le presentarán diversas preguntas que deberá responder con total sinceridad. No hay respuestas buenas ni malas, lo que vale es lo que usted piensa y siente. Es importante que las responda solo(a), sin otras personas alrededor, con total privacidad. Lea con atención todas las instrucciones y no escriba su nombre en ninguna parte, ya que esta es una prueba anónima para garantizar la sinceridad de sus respuestas.

I. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

1. SEXO:

Femenino

Masculino

2. EDAD:

≤ 19 años

> 19 años

3. ESTADO CIVIL:

Soltero(a)/ Separado(a)

Casado(a)/Conviviente

4. CONVIVENCIA:

Solo

Con algún familiar

Familia Nuclear

Familia Extensa

5. RESIDENCIA:

Rural

Urbano

6. DEPENDENCIA ECONOMICA:

Padres

Otro familiar

Uno mismo

7. NIVEL ECONOMICO:

≤ del sueldo mínimo

> del sueldo mínimo

8. RELIGION:

- Católico Otra religión

9. CONTAGIO POR COVID-19

- No contagiado, ni familiar Sólo familiar contagiado
 Contagiado

10. OCUPACION:

- Estudio Estudia y trabaja

II. DATOS ACADEMICOS

1. TIPO DE MATRICULA

- Matricula Regular Matricula Irregular

2. AÑO ACADEMICO:

- Primer año (1° o 2° ciclo académico)
 Segundo año (3° o 4° ciclo académico)
 Tercer año (5° o 6° ciclo académico)
 Cuarto año (7° o 8° ciclo académico)
 Quinto año (9° o 10° ciclo académico)
 Internado

3. CURSOS

- 2 a 4 cursos
 5 a más cursos
 Ninguno por Internado

4. HORAS DIARIAS DEDICADAS AL ESTUDIO EN GENERAL (horas de clases más horas dedicadas a las tareas)

- Menor e igual de 8 horas
 Mayor de 8 horas

ANEXO N°03

INVENTARIO SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO.

(SEGUNDA VERSIÓN DE 21 ÍTEMS)

1. Durante el transcurso de este semestre, en tiempos de pandemia ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Sí
 No

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

2. 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	RARAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, Exposición, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, exposiciones, etc.)						

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

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

SÍNTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

ESTRATEGIAS	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

ANEXO N°04

CUESTIONARIO DE LA ESCALA DE ACTITUDES SOBRE EL AMOR

Se presentan abajo varias frases que reflejan diferentes actitudes en relación con el amor. Para cada frase, señale hasta qué punto está de acuerdo o en desacuerdo con ella. No hay respuestas buenas ni malas, lo que interesa es su opinión. Algunas frases se refieren a una relación amorosa específica, otras se refieren a actitudes y creencias generales en el amor. Siempre que sea posible responda a estas preguntas teniendo en mente a su pareja actual. Recuerde que esta prueba es anónima.

Responda teniendo en cuenta que:

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo.

3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4= De acuerdo

5=Totalmente de acuerdo

Preguntas	1	2	3	4	5
1. Con mi pareja, nos sentimos atraídos físicamente desde la primera vez que nos vimos.					
2. Mi pareja y yo tenemos buen contacto físico.					
3. Las relaciones físicas con mi pareja son muy intensas y satisfactorias.					
4. Siento que mi pareja y yo estamos hechos el uno para el otro.					
5. Mi pareja y yo nos hemos implicado emocionalmente muy rápido.					
6. Mi pareja y yo nos entendemos realmente bien.					
7. Mi pareja responde a mi ideal de belleza física.					
8. Mi pareja esté algo insegura con relación a mi compromiso con él/ella.					
9. Lo que mi pareja desconoce de mí no debería llamarle la atención particularmente.					
10. A veces evito que mi pareja sepa la existencia de parejas anteriores.					
11. Me recupero de las decepciones amorosas rápida y fácilmente					
12. Pienso que mi pareja se enojaría si supiera cosas que he hecho con otras personas.					
13. Al percibir que mi pareja depende de mí, prefiero distanciarme de él/ella.					
14. Me gusta tener diferentes parejas de manera simultánea.					
15. Es difícil decir exactamente dónde termina la amistad y empieza el amor.					
16. No puedo amar a alguien sin primero haber sentido durante cierto tiempo afecto por esta persona.					
17. Espero ser amiga(o) de la persona que amo por siempre.					
18. El amor más profundo nace de una larga amistad.					
19. Entre mi pareja y yo, nuestra amistad inicial se transformó gradualmente en amor.					
20. El amor es realmente una amistad profunda y no algo misterioso y místico.					
21. Mis relaciones amorosas más satisfactorias se han realizado a partir de relaciones de amistad.					
22. Antes de comprometerse con una persona hay que considerar lo que él/ella va a llegar a ser en la vida.					

23. Hay que planificar cuidadosamente la vida antes de elegir pareja.					
24. Es preferible amar a alguien que proviene del mismo medio.					
25. Una de las cosas esenciales a la hora de elegir pareja es la aceptación de nuestra familia hacia él/ella.					
26. Un criterio importante en la elección de pareja es saber si él/ella podrá ser un buen padre/madre.					
27. Un criterio importante a la hora de elegir pareja es saber si él/ella podrá ayudarnos en nuestra carrera profesional.					
28. Antes de comprometerme con alguien trato de ver en qué medida sus genes son compatibles con los míos, en caso de decidir tener hijos					
29. Cuando algo no va bien con mi pareja, siento un vacío en el estómago					
30. Tras una ruptura, me deprimó tanto que puedo llegar a pensar incluso en el suicidio.					
31. A veces estoy tan excitado(a) de estar enamorado(a) que no logro dormir.					
32. Cuando mi pareja no me hace caso, me siento mal físicamente.					
33. Cuando estoy enamorado(a) me cuesta concentrarme sobre cualquier tema que no sea mi pareja.					
34. Si sospecho que mi pareja está con otro(a), no consigo estar realmente relajado(a) o tranquilo(a)					
35. Si mi pareja me ignora durante cierto tiempo, hago cosas estúpidas para tratar de atraer de nuevo su atención.					
36. Trato siempre de ayudar a mi pareja a sobrellevar los momentos difíciles.					
37. Prefiero sufrir yo antes de que sufra mi pareja					
38. No puedo ser feliz sin poner la felicidad de mi pareja por encima de la mía					
39. Estoy generalmente dispuesto(a) a sacrificar mis propios deseos para que mi pareja pueda realizar los suyos.					
40. Mi pareja puede disponer de todo lo que yo poseo.					
41. Cuando mi pareja se enfada conmigo, sigo amándole completa e incondicionalmente.					
42. Estoy dispuesto(a) a soportar cualquier cosa por estar con mi pareja					

ANEXO N°05
CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS: PRUEBA PILOTO

Estadística de confiabilidad del Inventario Sistemático Cognoscitivo para el estudio del estrés académico. Segunda versión (SISCO)

Estadísticas de fiabilidad del INVENTARIO DE SISCO	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,923	21

El indicador de confiabilidad de Alpha de Cronbach para el inventario de SISCO, es 0,923 mayor a 0,90, está dentro de la categoría de excelente, por tanto, cumple con el requisito de confiabilidad.

Estadística de confiabilidad del Cuestionario de la Escala de Actitudes hacia el amor (LAS)

Estadísticas de fiabilidad de LAS	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,894	42

El indicador de confiabilidad de Alpha de Cronbach para la Escala de Actitudes hacia el amor, es 0,894 mayor a 0,80, está dentro de la categoría de muy bueno, por tanto, cumple con el requisito de confiabilidad