

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**TESIS**

**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ESTRÉS  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE  
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA:**

**Bach. Enf. MARÍA LUZ CLARA LÓPEZ SÁNCHEZ**

**ASESORA:**

**Dra. CARMEN YRENE YUPANQUI VÁSQUEZ**

**CAJAMARCA - PERÚ**

**2025**

## **CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD**

1. Investigador: **María Luz Clara López Sánchez.**  
DNI: **71060698**  
Escuela Profesional/Unidad UNC: **ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**
2. Asesor:  
**Dra. CARMEN YRENE YUPANQUI VÁSQUEZ**  
Facultad/Unidad UNC:  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**
3. Grado académico o título profesional al que accede:  
☐ Bachiller    ☒ Título profesional    ☐ Segunda especialidad  
☐ Maestro    ☐ Doctor
4. Tipo de Investigación:  
☒ Tesis    ☐ Trabajo de investigación    ☐ Trabajo de suficiencia profesional  
☐ Trabajo académico
5. Título de Trabajo de Investigación:  
**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024.**
6. Fecha de evaluación Software antiplagio: **17/3/2025**
7. Software antiplagio: ☒ **TURNITIN**    ☐ **URKUND (OURIGINAL) (\*)**
8. Porcentaje de Informe de Similitud: **15%**
9. Código Documento: **oid:3117:440241267**
10. Resultado de la Evaluación de Similitud:  
☒ **APROBADO**    ☐ **PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO**

Cajamarca, 31 de marzo del 2025



\* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

**Copyright © 2025 by**  
Autor: María Luz Clara López Sánchez  
“Todos los derechos reservados”

## FICHA CATALOGRÁFICA

López, M. 2025.

**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ESTRÉS ACADÉMICO DE  
LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
DE CAJAMARCA, 2024 / Tesis para optar el Grado Académico de Licenciada en  
Enfermería Universidad Nacional de Cajamarca**

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería-  
UNC 2024

73 páginas

Asesora: Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez

Docente Universitaria Principal de la EAP de Enfermería

**CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS Y ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS  
ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
CAJAMARCA, 2024**

**AUTORA : Bach. Enf. María Luz Clara López Sánchez**

**ASESORA : Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez**

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del Título profesional de Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, por los siguientes miembros del jurado evaluador:

**JURADO EVALUADOR**



**Dra. Juana Aurelia Ninatanta Ortiz**

**PRESIDENTE**



**Dra. Sara Elizabeth Palacios Sánchez**

**SECRETARIA**



**Dra. Gladys Sagastegui Zárate**

**VOCAL**



Universidad Nacional de Cajamarca

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley 14015 del 13 de Febrero de 1962

Facultad de Ciencias de la Salud

Av. Atahualpa 1050

Teléfono/ Fax 36-5845



### MODALIDAD "A"

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA

En Cajamarca, siendo las 8:00 a.m del 03 de enero del 2025, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada:

Características sociodemográficas y estas académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

del (a) Bachiller en Enfermería:

Maria Luz Clara López Sánchez

Siendo las 9:30 a.m del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos:

Muy Bueno, con el calificativo de: 17, con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra APTA para la obtención del Título Profesional de: **LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.**

| Miembros Jurado Evaluador<br>Nombres y Apellidos |                                          | Firma                    |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|
| Presidente:                                      | <u>Dra. Ivana A. Umatauta Ortiz</u>      | <u>Ivatauta</u>          |
| Secretario(a):                                   | <u>Dra Sara E. Palacios Sánchez</u>      | <u>Palacios</u>          |
| Vocal:                                           | <u>Dra. Gladys Sagastegui Zárate</u>     | <u>Gladys Sagastegui</u> |
| Accesitaria:                                     |                                          |                          |
| Asesor (a):                                      | <u>Dra. Carmen Irene Yupanqui Viquez</u> | <u>Carmen Viquez</u>     |
| Asesor (a):                                      |                                          |                          |

#### Términos de Calificación:

EXCELENTE (19-20)

MUY BUENO (17-18)

BUENO (14-16)

REGULAR (12-13)

REGULAR BAJO (11)

DESAPROBADO (10 a menos)

## **DEDICATORIA**

A Dios, por brindarme las fuerzas necesarias y ser mi guía en cada momento de mi vida.

A mis padres Andrés y Victoria que son el motivo para seguir adelante y me impulsaron a estudiar desde el jardín hasta ser una profesional y los llevaré siempre en mi corazón los amo, porque con sus enseñanzas han hecho de mí una persona de bien.

A mis hermanas, Vicenta, Kathya, Karla y Bertha, que son el mejor regalo que me dieron mis padres y con quienes estaré agradecida por su apoyo incondicional ya que el amor de una hermana por otra es el amor más puro y sincero que existe.

A todos mis familiares por su ayuda constante, a mis docentes, compañeros y amigos por su orientación y apoyo que ha contribuido a mi formación y desarrollo profesional.

**LUZ**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios ya que esto no hubiera sido posible sin su ayuda, así mismo expreso mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Cajamarca, por darme la oportunidad de formar mis conocimientos y experiencias durante los 5 años.

A mis Padres Andrés y Victoria, les agradezco por su amor, comprensión, paciencia, por su apoyo incondicional y haber forjado la persona de bien que soy en la actualidad, éste logro se los debo a ellos que han sido mi soporte en este proceso de mi formación universitaria.

A mis hermanas, familiares y amigos por su apoyo constante que me brindaron durante este camino, para llegar a concluir uno de mis más grandes objetivos el de ser profesional.

A los docentes formadores de la escuela de pre grado, por guiarme en la carrera profesional e impartirme conocimientos imprescindibles para desempeñarme adecuadamente.

De manera muy especial a mi asesora Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez, por su orientación, persistencia, paciencia, motivación y tiempo.

A los estudiantes de enfermería que participaron del estudio y a todas aquellas personas que de una u otra manera colaboraron para la realización de la presente investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

|                                                              |      |
|--------------------------------------------------------------|------|
| DEDICATORIA                                                  | vii  |
| AGRADECIMIENTO                                               | viii |
| LISTA DE TABLAS                                              | xi   |
| GLOSARIO DE TÉRMINOS                                         | xii  |
| LISTA DE ANEXOS                                              | xiii |
| RESUMEN                                                      | xiv  |
| ABSTRACT                                                     | xv   |
| INTRODUCCIÓN                                                 | xvi  |
| CAPÍTULO I                                                   | 17   |
| <b>EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>                          | 17   |
| 1.1. Definición y delimitación del problema de investigación | 17   |
| 1.2. Formulación del problema                                | 19   |
| 1.3. Justificación de estudio                                | 20   |
| 1.4. Objetivos                                               | 21   |
| CAPÍTULO II                                                  | 22   |
| <b>MARCO TEÓRICO</b>                                         | 22   |
| 2.1. Antecedentes de estudio                                 | 22   |
| 2.2. Bases Teóricas                                          | 26   |
| 2.3. Bases Conceptuales                                      | 27   |
| 2.4. Hipótesis                                               | 33   |
| 2.5. Variables de estudio                                    | 33   |
| 2.6. Operacionalización de las variables                     | 34   |
| CAPÍTULO III                                                 | 36   |
| <b>DISEÑO METODOLÓGICO</b>                                   | 36   |
| 3.1. Ámbito de población                                     | 36   |
| 3.2. Diseño y tipo de estudio                                | 36   |
| 3.3. Población de estudio                                    | 37   |
| 3.4. Muestra censal                                          | 37   |
| 3.5. Unidad de análisis                                      | 38   |
| 3.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos         | 38   |
| 3.7. Proceso de recolección de datos                         | 40   |
| 3.8. Validez y Confiabilidad de los instrumentos             | 40   |
| 3.9. Procesamiento y análisis de datos                       | 40   |
| 3.10. Consideraciones Éticas                                 | 40   |

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| CAPÍTULO IV                                    | 42 |
| <b>RESULTADOS Y ANÁLISIS</b>                   | 42 |
| 4.1.    Análisis y discusión de los resultados | 42 |
| CONCLUSIONES                                   | 56 |
| RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS                | 57 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS                     | 58 |
| ANEXOS                                         | 67 |

## LISTA DE TABLAS

|                                                                                                                                                              | Pág. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Tabla 1. Características sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.                                            | 40   |
| Tabla 2. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.                                               | 44   |
| Tabla 3. Nivel de estrés académico según dimensiones de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.                         | 46   |
| Tabla 4. Relación entre características sociales y nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. | 48   |
| Tabla 5. Relación entre características demográficas estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.        | 52   |

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

| <b>Términos</b> | <b>Conceptos</b>                            |
|-----------------|---------------------------------------------|
| CIE             | Clasificación Internacional de Enfermedades |
| DSM             | Diagnóstico de los trastornos mentales      |
| MINEDU          | Ministerio de Educación                     |
| MINSA           | Ministerio de Salud                         |
| OMS             | Organización Mundial de Salud               |
| SISCO           | Sistémico Cognoscitivista                   |

## LISTA DE ANEXOS

|                                                                     | Pág. |
|---------------------------------------------------------------------|------|
| Anexo 01: Consentimiento informado                                  | 68   |
| Anexo 02: Cuestionario de características sociodemográficas         | 69   |
| Anexo 03: Cuestionario de estrés académico                          | 71   |
| Anexo 04: Ítems de preguntas de las 4 dimensiones                   | 73   |
| Anexo 05: Características demográficas                              | 76   |
| Anexo 06: Ficha técnica del inventario de Sistemico Cognoscitivista | 77   |
| Anexo 07: Fiabilidad de la muestra y prueba piloto                  | 78   |

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. Se ha desarrollado bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 76 estudiantes hombres y mujeres que se encontraron cursando el VI y VIII ciclo. La recolección de datos se realizó a través de la encuesta y como instrumentos a Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) del Estrés Académico y un formulario sobre características sociodemográficas. **Resultados:** En cuanto a las características sociodemográficas de los estudiantes: 61,8% tiene 21 años a más, 82,9% son mujeres, 94,7% son solteros, 80,3% proceden de la Región Cajamarca, 73,7% residen en zona urbana, 64,5% viven en casa propia, 78,9% solo se dedican a estudiar, 69,7% viven con sus padres, 84,2% tienen buena relación con la familia, 50% no tienen pareja, 82,9% tiene buena relación con los compañeros, 98,7% presentan regular condición académica, 85,57% sostiene una buena relación con los profesores. El 80,3% de los estudiantes presenta un nivel de estrés académico medio, 15,8% nivel bajo y 3,9% nivel alto. Las 4 dimensiones del estrés académico presentaron mayor proporción en el nivel medio: 81,6% demanda del entorno, 65,8% en reacciones físicas, 72,4% en reacciones psicológicas y 67,1% en reacciones comportamentales. **Conclusión:** No se encontró relación estadística significativa entre las variables de estudio.

**Palabras clave:** Estrés académico, características sociodemográficas, estudiante, enfermería

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between sociodemographic characteristics and the level of academic stress among Nursing students at the National University of Cajamarca, 2024. It was developed using a quantitative, descriptive, correlational, and cross-sectional approach. The sample consisted of 76 male and female students enrolled in the 6th and 8th cycles. Data collection was conducted through a survey and instruments such as the Systemic Cognitive Inventory (SISCO) of Academic Stress and a form on sociodemographic characteristics. **Results:** Regarding the sociodemographic characteristics of the students: 61,8% are 21 years or older, 82,9% are women, 94,7% are single, 80,3% come from the Cajamarca Region, 73,7% reside in urban areas, 64,5% live in their own homes, 78,9% only study, 69,7% live with their parents, 84,2% have a good relationship with their family, 50% do not have a partner, 82,9% have a good relationship with their classmates, 98,7% have regular academic condition, 85,57% have a good relationship with their teachers. 80,3% of the students have a medium level of academic stress, 15,8% low level and 3,9% high level. The four dimensions of academic stress were most prevalent at the secondary level: 81,6% environmental demands, 65,8% physical reactions, 72,4% psychological reactions, and 67,1% behavioral reactions. **Conclusion:** No significant statistical relationship was found between the study variables.

**Keywords:** Academic stress, sociodemographic characteristics, student, nursing

## INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios enfrentan una serie de desafíos dentro de las aulas que contribuyen al estrés académico. La carga de trabajo intensa, las expectativas sociales y familiares, la competencia entre pares y las desigualdades económicas son factores significativos que contribuyen a la presencia de este problema emocional. En el Perú la presión cultural para alcanzar el éxito académico puede aumentar la carga emocional y afectar la salud mental de los estudiantes en los centros de Educación Superior (1). Trujillo P, señala que los factores sociodemográficos de los estudiantes como la edad, ingreso económico y el sexo de los estudiantes de enfermería se asocian con el nivel de estrés académico (2).

Además, diversos autores señalan que el estrés académico en los estudiantes universitarios está determinado por una serie de estresores como la exigencia de las tareas académicas, limitado tiempo para su desarrollo, evaluaciones, excesiva cantidad de horas diarias destinadas a clases teóricas, lo que reduce el tiempo para dedicar al estudio y realizar los trabajos (3).

Teniendo en cuenta esta realidad se ha elegido como tema de investigación el estrés académico que presentan los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, ya que este problema emocional puede afectar la salud física y las relaciones amicales y familiares del alumno. En tal sentido, la investigación tiene como objetivo determinar características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

El estudio está estructurado de la siguiente manera: en el capítulo I, se plantea el problema de investigación, la formulación del problema del estudio, los objetivos y la justificación del estudio. En el capítulo II, se presenta el marco teórico: los antecedentes de la investigación, bases teóricas y conceptuales y las variables del estudio. El capítulo III, se aborda el diseño metodológico: área de estudio, tipo, y diseño de investigación, población, técnicas e instrumentos de recolección de datos, procedimiento de recopilación de datos, análisis de datos y consideraciones éticas. Finalmente, El capítulo IV, se muestra los resultados y discusión, donde se realiza la presentación de tablas, la interpretación análisis y discusión, así como las conclusiones, recomendaciones y/o sugerencia.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1. Definición y delimitación del problema de investigación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), el estrés es definido como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos, por lo general, esta reacción suele ser normal cuando se está enfrente de diferentes exigencias en un nivel educativo (4). A nivel mundial se estima que por lo menos el 25 % de todos los estudiantes universitarios, actualmente cursan por un proceso de estrés académico, siendo las carreras de la salud las que presentan los índices más altos (5).

Para el caso de Latinoamérica, Guerra F, evidencia que existen un nivel elevado de estrés académico en los jóvenes universitarios, alcanzando una categoría moderada con un 67% de la población estudiantil, situación relacionada con a distintos factores estresores que el estudiante presenta en su entorno debido a la falta de tiempo, sobrecarga de trabajos, resolución de exámenes lo que esto puede conllevar a desarrollar un estrés académico (6).

Este problema resulta ser más severo en algunos lugares como en el Ecuador, en donde revelan que 91,58% de los estudiantes universitarios refirieren cierto grado de estrés académico; 46,7 % moderada intensidad y 36,48 % percibieron un nivel de alta intensidad. La prevalencia de estrés académico en mujeres (95,45%), fue mayor al sexo masculino (85%) (5).

En el Perú la prevalencia anual del estrés excede los valores de normalidad con 14%, siendo más frecuente en las mujeres que en los varones. Según el Ministerio de Salud (MINSA), al 2019 el estrés era un problema que afectaba negativamente a más del 30% de la población de Lima y Callao, es decir tres de cada diez personas, 13 tiene un alto nivel de tensión o estrés, causado principalmente por problemas económicos, de salud, trabajo, estudios, la familia o la pareja. (7).

De acuerdo al diario El Peruano (2021) 52,2% de la población estudiantil limeña sufre de estrés académico moderado a severo, así como de diversos problemas en

salud, familiares y económicos. Por ello se recomienda evaluar los primeros indicios, como la tensión emocional, agotamiento, sosiego y el nerviosismo (8).

Según el Ministerio de Educación (MINEDU) y el Ministerio de Salud (MINSA), la comunidad educativa del 85% de las universidades peruanas presenta problemas de salud mental y los casos más recurrentes son ansiedad (82%), estrés (79%) y violencia (52%), para superar esta preocupante situación, están trabajando con 21 universidades públicas en la elaboración de documentos normativos internos que velen por el cuidado integral de la salud mental. De esta manera, se busca reducir las mencionadas brechas y fomentar el estado de bienestar de la comunidad universitaria, principalmente con la conformación de una red de soporte y acciones de articulación interna y externa (9).

En los ámbitos universitarios, poco se hace por controlar el avance de este problema, la universidad Nacional de Cajamarca cuenta con el servicio de Bienestar Universitario, donde se registran los signos y síntomas que refieren los estudiantes durante la consulta psicológica que usualmente es superficial y por un corto tiempo, entre los signos y síntomas se puede identificar: cefalea, cansancio, fatiga, rechinido de dientes, dolor de espalda, colitis), psicológicos (ansiedad, irritabilidad, indecisión, inquietud) y sociales (aislamiento, conflictos con otras personas, ausentismo, dificultad para aceptar responsabilidad, polemizar) (10).

Maceo O, y Maceo P, señala que el estrés académico está relacionado principalmente con la carga horaria, las evaluaciones, carga de trabajo, dificultad con material de estudiar, estilo de vida, competencia con los compañeros, adaptación y exigencia del curso, la falta de concentración a las clases, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuido, tristeza, descenso del rendimiento intelectual o físico, nerviosismo, modificación de la frecuencia cardíaca, tensión arterial, metabolismo, actividad física, todo esto conlleva a padecer ansiedad, el retraimiento, la agresión, las enfermedades físicas, o destrezas inadecuadas para confrontarlo tales como el uso de las drogas y/o del alcohol, enfermedades crónicas entre las que destacan diabetes, hipertensión, infarto agudo al miocardio y cáncer (11).

Finalmente se puede indicar que el estrés académico es un tema muy discutido por que sus niveles van aumentando año tras año, no solo a nivel mundial sino también a nivel nacional y local, ya que afecta y daña a todos sin importar la edad, el género, ni

estatus económico, tipo de carrera; no solo afecta a los estudiantes universitarios, sino a todas las personas, por eso que su comportamiento varía y conlleva a refugiarse en el alcohol, drogas, provocando bajo rendimiento académico, abandono de los estudio, depresión y en casos más severos suicidio.

La investigadora a través de su experiencia como estudiante de enfermería ha observado que existe estrés académico en los estudiantes de enfermería y mayor presencia en mujeres, se ha identificado factores predisponentes como horario sobrecargado que se inicia a tempranas horas y se extienden hasta las 9:00 p.m.; además los docentes solicitan presentación de informes, cuestionarios de varias asignaturas al mismo tiempo, el estudiante puede rendir 2 o 3 exámenes al día. El estrés suele ser más intenso al finalizar el ciclo académico porque se acumulan las evaluaciones escritas y prácticas, de recuperación y aplazados. Además, algunos estudiantes han presentado cursos desaprobados, algunos están en riesgo del suspenso de un curso o de una asignatura por tercera vez y al interactuar con ellos al respecto refirieron: *“es que el horario es muy saturado”, “me pongo nerviosa (o) antes de los exámenes y las exposiciones”*.

De acuerdo a la realidad problemática descrita, existen antecedentes de desaprobación de cursos, y en casos más graves de estrés académico abandonos de los estudios académicos, cuadros de depresión, presencia de agresión entre compañeros, desórdenes alimenticios, etc.

Si no se toma medidas adecuadas, el estrés académico en los estudiantes de enfermería se intensifica, por tanto pueden surgir rendimiento académico deficiente ya que afecta la capacidad de aprendizaje, la retención de información, abandono de estudios, dificultades para aprobar los exámenes, ansiedad, depresión, pérdida de autoestima, dificultad para dormir. Por ello, es importante intervenir oportunamente para prevenir las consecuencias y promover un entorno de aprendizaje saludable y productivo.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?

### **1.3. Justificación de estudio**

Los resultados del estudio permitieron develar la dimensión real del estrés en el estudiante de enfermería, además de conocer su perfil sociodemográfico que sea de utilidad para los planes o intervenciones que puedan plantearse en la escuela especialmente a través de las tutorías.

De otro lado, son importantes para la Oficina de Bienestar Universitario, Centro Federado de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, porque permite plantear e implementar estrategias de intervención, tutoría y consejería del estudiante para identificar de forma temprana el estrés académico y mejorar el rendimiento de los estudiantes ya sea en teoría o en práctica.

El aporte a la carrera de enfermería radica en que los resultados muestran una realidad poca estudiada en la vida del estudiante universitario, de tal forma que hace visible un problema de salud mental que puede presentar con causas fácilmente tratables y consecuencias a veces severas.

El estudio se justifica, porque el estrés académico es problema evidente en los estudiantes universitarios, puede variar de nivel de acuerdo a la complejidad de las asignaturas en los diferentes ciclos; por éste motivo, la investigadora busca hacer visible este problema a través de los resultados buscando un trabajo en equipo entre docentes, directivos y estudiantes.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General:**

Determinar la relación entre características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

### **1.4.2. Objetivos Específicos:**

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería.
- Evaluar el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería.
- Establecer el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería según dimensiones.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de estudio**

##### **A nivel Latinoamérica**

Cruz D. et. al. (12), en Argentina en el año 2024, propone estudio con el objetivo evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento, se encuestó a 610 estudiantes utilizando el cuestionario SISCO de estrés académico, como resultado la media de edad de los encuestados fue de 28,6 años y fueron mayormente mujeres (89,84%), del tercer año (24,26%) y sin hijos (64,43%). La intensidad del estrés académico obtuvo una media de 4,26 sobre 5,00. La mayoría de los encuestados presentaron un nivel de estrés grave. Las reacciones ante el estrés se vincularon con las variables edad, sexo, hijos y año del plan de estudios. Conclusiones: La mayoría de los encuestados presentaron un nivel de estrés grave. Las reacciones ante el estrés se vincularon con las variables edad, sexo, hijos y año del plan de estudios. Se requiere dotar a los estudiantes de herramientas para hacer frente al estrés.

Celeita D. et. al. (13), en Colombia en el año 2023, planteó una investigación con el objetivo identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos durante el segundo período académico de 2021, de tipo cuantitativa, descriptiva y de corte transversal. Se realiza por medio de una encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO de Arturo Barraza Macías, se abordó una muestra total de 193 estudiantes de Enfermería de todos los semestres, la cual arrojó que el 96,3 % de los estudiantes padecían algún nivel de estrés académico, en conclusión tienen un nivel alto de estrés académico, que se presenta con múltiples signos y síntomas, y usan estrategias propias para sobrellevar estas crisis, que los ponen en riesgo de desertar o padecer alguna alteración en salud mental.

Martínez S. et. al. (14), en México en el año 2023, propone estudio con el objetivo determinar el nivel de estrés que existe en los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Enfermería de una institución educativa privada, estudio cuantitativo descriptivo transversal que incluyó estudiantes de Enfermería. Para la recolección de

los datos se utilizó una encuesta sociodemográfica, así como la aplicación del inventario SISCO-21. Se aplicaron 78 cuestionarios, donde 83,3% fueron mujeres. 38,5% indicaron sentir un nivel de estrés superior a 3 de 5. Los factores estresantes fueron el tiempo para hacer tareas, la poca claridad de los profesores e incluso, la personalidad del docente. Conclusión: El nivel general de estrés fue leve, aunque sí se encontraron casos de estudiantes que reflejaron niveles moderados e intensos, por lo que es importante el monitoreo y apoyo de los casos de estudiantes que requieran apoyo.

### **A nivel Nacional**

Hinostroza I. (15) en Lima en el año 2023, realizó un trabajo de investigación con el objetivo analizar cómo el estrés académico se relaciona con la ansiedad de los estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023, el método fue hipotético deductivo, enfoque cuantitativo, investigación de tipo aplicada - correlacional, los resultados mostraron que el estrés académico y la ansiedad en estudiantes del décimo ciclo presentaron estrés moderado con ansiedad moderado en 36,6%; en la dimensión estresores del estrés académico con la ansiedad existe estrés moderado con ansiedad moderado en 31,2%; en la dimensión síntomas del estrés académico con ansiedad presentaron estrés moderado con ansiedad moderado en 34,4%; y en la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico con ansiedad presentaron estrés moderado y ansiedad moderado en 29%.

Bellido R. (16), en Arequipa en el año 2022, en su estudio estudiar la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Arequipa, se realizó bajo un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional, Como resultados se puede ver que predomina una edad entre 17 – 21 años (81,6%), así mismo el sexo femenino (73,5%), el 88,6% de estudiantes presentaron un nivel de estrés académico moderado, el 4,5% mostraron un nivel de estrés académico fuerte; además, se encontró que el 96,2% de estudiantes presentaron una mala calidad de sueño. Entre los resultados: la calidad de sueño relacionó con el estrés académico y sus dimensiones. Se concluye que, ante la presión personal por factores físicos, emocionales o ambientales en el estudio, existe la necesidad de reparar la energía en la persona, además que genera bienestar como el buen aprendizaje.

Vela S. y Meza A. (17), en San Martín-Tarapoto en el año 2021, realizaron una investigación, cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés académico por el uso de aulas virtuales en estudiantes de las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia. Universidad Nacional de San Martín. Tarapoto mayo - octubre 2021, es de estudio enfoque cuantitativo, no experimental, de tipo descriptivo simple de corte transversal, la muestra estuvo conformado por 190 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería y 190 estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la UNSM. Se consideró el instrumento del inventario SISCO, elaborado por Barraza (2011). Concluyendo que el nivel de estrés en los estudiantes de las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia es medio con 66,1%, seguido de 21,1% presentan un nivel alto de estrés académico, finalmente el 12,9% presentan un nivel bajo.

Teque S. et.al. (18), en Lambayeque en el 2020, estudio que tuvo como objetivo establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería e identificar las causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento. El estudio descriptivo–transversal recolectó datos mediante el inventario SISCO de estrés académico en 285 estudiantes. Todos los estudiantes de enfermería tienen un nivel de estrés moderado, las causas: sobrecarga académica (70,9%), evaluaciones (66,7%), afectándolos a nivel físico, psicológico y conductual. Los recursos de afrontamiento: extraer lo positivo (45,3%), concentrarse en la solución (44,5%). Se concluyó en instaurar programa de acompañamiento al estudiante para ayudarlo a mantener equilibrio del organismo y afrontar situaciones de estrés.

### **A nivel Regional**

López C. (19), en Jaén en el año 2023, planteó como objetivo determinar la relación entre las características sociodemográficas y el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca durante la pandemia COVID-19 Jaén, estudio no experimental, tipo descriptivo correlacional de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 139 estudiantes. Para medir la variable estrés académico, se utilizó el cuestionario Inventario SISCO. Resultados: la mayoría oscilan entre 17 a 20 años (57,6%), sexo femenino (73,4%), soltero (95%), se dedican a estudiar (70,5%) y proceden de zona urbana (55,4%). Los estudiantes presentan nivel medio de estrés (81%), nivel bajo (16%), y nivel alto (3%). Conclusión: no existe relación entre las características sociodemográficas y el nivel de

estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, durante la pandemia COVID-19 – Jaén, se acepta la hipótesis nula ( $p > 0,05$ ).

Polo G. (20), en Cajamarca en el año 2022 realizó una investigación cuyo objetivo fue determinar la relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022, con una metodología cuantitativa, de tipo básica, corte transversal, nivel correlacional, en una muestra de 105 estudiantes universitarios, se utilizó como instrumentos para la recolección de datos la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y El Inventario de Estrés Académico (SISCO), hallando como resultado que la procrastinación y el estrés académico presentan una correlación positiva, de fuerza baja y tamaño de efecto pequeño ( $p=,003 < 0,05$ ;  $r= ,305$ ;  $d$  de Cohen = 0, 332). En los resultados descriptivos se halló el 82,9% presenta estrés académico en un nivel medio; concluyendo que la procrastinación se relaciona con el estrés académico, es decir, a mayor procrastinación, mayor estrés académico y viceversa, sin embargo, existen otros factores que afectan los resultados.

Delgado K. (21), en Jaén en el año 2021, Determinar la relación entre el nivel de estrés y la adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, estudio descriptivo, correlacional de corte transversal. Los resultados muestran que, el nivel de estrés académico, en los participantes del estudio, es moderado en todas las dimensiones: estresores 57%, reacciones físicas 59%, reacciones psicológicas 46% y reacciones comportamentales 70%, y un nivel global de estrés moderado con 57%; la adaptación a la vida universitaria es favorable en todas las dimensiones (social, institucional y académica) con un 90%, 81% y 92% respectivamente, y a nivel global el 88% tienen una adaptación favorable, y el 12% tienen una adaptación desfavorable. Conclusión: no existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria ( $p > 0,05$ ).

## **2.2. Bases Teóricas**

Teniendo en cuenta el problema de investigación se plantea los siguientes modelos y teorías:

### **2.2.1. Modelo Sistémico-cognoscitivista**

Según Barraza A (22), el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Según Berrio N. y Mazo R (23), plantean que: El estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo. Aproximadamente desde hace 10 años es un tema de investigación en psicología clínica y educativa, y se le ha relacionado con variables como género, edad, profesión, etc. Sin embargo, es un tópico aún muy nuevo en las ciencias de la salud, y por ello, aún no se ha incluido su diagnóstico en las clasificaciones nosológicas Diagnóstico de los Trastornos Mentales (DSM) y Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE).

Los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al permanente flujo de entrada y salida al que está expuesto todo sistema con el fin de conseguir su equilibrio. El referido flujo se puede ilustrar de la siguiente forma: el alumno se ve sometido, en temas escolares, causan un desequilibrio sistémico (situación estresante); este se manifiesta en diversos síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a ejecutar acciones de afrontamiento. Esta manera de darle un concepto al estrés académico facilita reconocer tres componentes sistémico procesuales: estímulos estresores, síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (23).

## 2.3. Bases Conceptuales

### 2.3.1. Características Sociodemográficas de los estudiantes

Las características sociodemográficas de los estudiantes son cualidades particulares que diferencian a cada uno, influye en el tipo de estudio que se escoge, los más jóvenes suelen elegir estudios técnicos mientras que los estudiantes más adultos se inclinan por estudios de ciencia.

Las características sociodemográficas de los estudiantes que se consideró en el estudio fueron: edad, sexo, ciclo académico, estado civil, ocupación, residencia, relación con familia, relación con la pareja y relación con los compañeros.

- **Edad de los estudiantes universitarios:** Es la característica que determina el tiempo que ha vivido una persona, desde su nacimiento hasta la actualidad. Para fines del estudio se ha considerado en años cumplidos. De 18 a 20 años. La adolescencia tardía para unos comienza a los 18 años y para otros a los 20, prolongándose de manera difusa hasta los 21 años a más con lo que también algunos llaman “juventud plena”, alrededor de los 24 años.
- **Sexo:** Hace referencia a la identidad sexual de cada ser vivo, se considera: hombre o mujer. En cuanto a los estudiantes existe un mayor deseo de asistir a la universidad por parte de las mujeres. Las mujeres prefieren estudios biomédicos y de humanidades mientras que los hombres deciden estudios técnicos.
- **Estado civil:** Tenemos estado civil: Soltero, casado, conviviente. El estado civil del estudiante es un área de confusión menos común, pero sigue siendo esencial abordarla.
- **Ocupación:** Conjunto de actividades que la persona realiza cotidianamente de acuerdo con cada función, obligación y tareas que desempeña en su trabajo para satisfacer sus necesidades (24).
- **Residencia:** Lugar donde una persona normalmente pasa los periodos diarios de descanso, sin tener en cuenta las ausencias temporales por viajes de ocio, vacaciones, visitas a familiares y amigos, negocios, tratamiento médico o peregrinación religiosa (25).

- **Vivienda de los estudiantes:** Una vivienda universitaria es un centro que proporciona alojamiento a los estudiantes universitarios. Frecuentemente el centro se encuentra integrado o adscrito a una universidad, pero también existen residencias independientes de las universidades (26).
- **Familia de los estudiantes:** La familia se convierte en un escenario de desarrollo individual y colectivo donde se construyen relaciones de calidad que permiten consolidar valores, bienestar, autoestima y sentido de vida para afrontar retos, compromisos y aprovechar recursos y oportunidades (27).
  - **Convivencia con padres.** El estudiante tiene los vínculos de los padres y las relaciones son fundamentales ya que dan un ambiente armonioso (28).
  - **Convivencia en un cuarto solo.** Se refiere que el estudiante universitario se encuentra en la situación que reside en un lugar sin la compañía directa de otras personas (29).
  - **Convivir en pareja.** Es una experiencia del estudiante que va más allá de compartir un espacio físico, además implica la creación de un vínculo emocional profundo, la construcción de una vida compartida y el apoyo mutuo (30).
  - **Convivencia con suegros.** Es aquel estudiante que muestra el vínculo adquirido en relación con la madre o padre del cónyuge (31).
  - **Relación buena entre estudiante y familia.** Las buenas relaciones familiares son primordiales ya que ayudan a sentirse seguros y amados. Crea buenas relaciones en familia con tiempo de calidad, comunicación, trabajo en equipo y aprecio (32).
  - **Relación regular entre estudiante y familia.** Es aquella que propende a que el vínculo familiar entre el padre o madre que no ejerce el cuidado personal y se mantiene a través de un contacto periódico y estable (33).

- **Relación mala entre estudiante y familia.** Es aquella en la que los estudiantes y la familia afrontan conflictos, problemas, mala conducta y el abuso produciendo de manera continua y regularmente (34).
- **Relación con pareja.** Es la unión de dos estudiantes universitarios que conviven, comparten espacio, tiempo y tiende a tener una comunicación fluida y asertiva. (35).
- **Relación de Compañeros.** La relación de estudiantes es aquel que acompañará durante la vida universitaria con la misión de facilitar el camino profesional, estudiando regularmente juntos (36).

### 2.3.2. Estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos (37).

#### **Estrés Académico en universitarios**

Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (38).

El estrés académico es la reacción normal que tienen los estudiantes frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la Universidad, tales como pruebas, exámenes finales, trabajos prácticos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza al estudiante para poder responder con eficacia, conseguir sus metas y cumplir con sus objetivos. Sin embargo, en ocasiones, debe tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento académico (39).

## **Causas del estrés**

Cuando se habla de estrés, no se puede dejar de lado el término estresor, pues son estímulos causantes de la respuesta biológica, fisiológica y psicológica del estrés. Un estresor es cualquier evento que un individuo perciba como amenazante o que requiera un rápido cambio. El estrés se puede originar desde eventos simples tales como perder el autobús, llegar tarde a una cita, frustración, duda, miedo, sentimiento de desesperanza por no alcanzar el objetivo, desmotivación, pérdida de sentido de la vida, entre otros, son consideradas causas de origen inconsciente y responsables de una tensión psicológica constante (39).

## **Dimensiones del estrés académico**

Según Barraza A, suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas a través del inventario SISCO, menciona 4 clasificaciones importantes:

**a. Demandas del entorno o Estresores:** Se encuentra aquellos que implica el conjunto de circunstancias del ser humano: la competencia con los compañeros de grupo, sobrecarga de tareas y trabajos, a personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), no entender los temas que se abordan en la clase y participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) (40).

**b. Reacciones físicas:** Se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo: trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, rascarse, morderse las uñas y somnolencia o mayor necesidad de dormir (40).

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son: cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaquecas, dolor de estómago y/o colon irritable, aumento o disminución del apetito, dolor de espalda, taquicardia, somnolencia, mayor necesidad de dormir, insomnio o pesadillas y baja en el sistema inmune (41).

**c. Reacciones Psicológicas:** Son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona: Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad (40).

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan: inquietud e hiperactividad, irritabilidad frecuente, tristeza y/o desgano, ansiedad constante, angustia y/o ganas de llorar frecuente, dificultades para concentrarse, dificultades para pensar (quedarse en blanco), problemas de memoria, olvidos frecuentes, temor a no poder cumplir con las obligaciones y baja motivación para actividades académicas (41).

**d. Reacciones comportamentales:** Son aquellos que involucran la conducta de la persona: conflictos o tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos (40).

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar: dificultad para sentarse a estudiar, frecuente tendencia a discutir con los demás, necesidad de estar solo, aislarse, uso de fármacos para estar despierto y dormir (automedicados), preferir otras actividades por sobre el estudio, aumento del consumo de café y/o tabaco, dejar de asistir a clases, tendencia a dejar de hacer y por desgano o apatía (41).

El ámbito académico representa un conjunto de situaciones estresantes debido a que las personas pueden experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente generando respuestas de estrés, y en último término, fracaso académico. Las evaluaciones conforman, en cierta medida, uno de los estresores académicos más importantes en la vida estudiantil, con sensibles efectos a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional (40).

## **Importancia del manejo del estrés académico universitarios del Perú**

Actualmente, en Perú, el manejo del estrés académico debe ser analizado por los directivos de las instituciones educativas, por que con frecuencia se evidencia la existencia del estrés académico, pero lamentablemente, algunas instituciones educativas, no de le dan la debida importancia, por lo que los resultados por bimestre académico, es que los estudiantes, se enferman, piden permiso, etc.; lo que es un hecho que afectará su desarrollo integral de los estudiantes. Para ello, es crucial se toma decisiones pertinentes para darle una pronta resolución de los problemas. Por lo que determina que el tratamiento del estrés es tratamiento un multidisciplinar, como los directivos, los docentes, los psicólogos, así como los padres de familia, solo así podrán darle una efectiva solución, y esperar resultados graves, como deserción, suicidios, abandono (42).

La profesión de Enfermería Loncharich N, describe la Enfermería como una profesión de servicio, cuya esencia se centra en el respeto a la vida y el cuidado del ser humano (persona, familia y comunidad), para lo cual, el profesional de enfermería analiza la respuesta del ser humano responde frente los problemas de salud, lo que requiere tener conocimientos científicos y tecnológicos aplicados en un modelo teórico (43).

De manera similar, Nightingale F, manifestó en sus “Notas sobre enfermería” la importancia de la preparación de las futuras cuidadoras. Además, identificó que enfermería tenía que hacerse responsable de la salud de otra persona, y reconoció la habilidad de las enfermeras para observar e informar el estado de salud de sus pacientes mientras realizaban las intervenciones (44).

## **Estudiante de Enfermería**

El estudiante de enfermería ingresa a la universidad con diversas motivaciones y expectativas. Desde el inicio de su formación, adquiere conocimientos teóricos y habilidades prácticas, además desarrolla un sentido de vocación. En enfermería, la vocación implica motivación para cuidar a las personas y preocuparse por su salud. Es durante su paso por la universidad que esta vocación puede fortalecerse, debido a las experiencias clínicas que le permiten conectar con la realidad del cuidado, así como el apoyo de docentes y compañeros (45).

## **2.4. Hipótesis**

**Hi:** Existe relación significativa entre las características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

**Ho:** No existe relación significativa entre las características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024

## **2.5. Variables de estudio**

- Variable 01: Características Sociodemográficas
- Variable 02: Nivel de estrés académico

## 2.6. Operacionalización de las variables

| Variable 01                       | Definición conceptual                                                                                                                                                                                                                                                                        | Definición operacional              | Indicadores             | Unidad de medida                                                                                    | Tipo de variable |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Características sociodemográficas | Son cualidades particulares que diferencia a una persona de otra. Como la edad, sexo, procedencia, estado civil, ocupación y tipo de familia, entre otros. De los cuales repercuten en el bienestar psicosocial, que se encuentran involucrados en una estructura social y demográfica (24). | <b>Características demográficas</b> | Edad                    | - 18-20 años<br>- 21 años a más                                                                     | Cuantitativa     |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | Sexo                    | - Hombre<br>- Mujer                                                                                 | Cualitativa      |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Características Sociales</b>     | Ciclo                   | - VI<br>- VIII                                                                                      | Cuantitativa     |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | Estado Civil            | - Soltero<br>- Casado<br>- conviviente                                                              | Cualitativa      |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | Procedencia             | - Cajamarca<br>- Otras regiones                                                                     | Cualitativa      |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | Residencia              | - Rural<br>- Urbano                                                                                 | Cualitativa      |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | Tipo de vivienda        | - Propia<br>- Alquilada                                                                             | Cualitativa      |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | Ocupación               | - Estudiante<br>- Estudia y trabaja                                                                 | Cualitativa      |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | Con quién vive          | - Vive con sus padres<br>- Vive en un cuarto solo<br>- Vive con su pareja<br>- Vive con sus suegros | Cualitativa      |
|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     | Relación con la familia | - Buena<br>- Regular<br>- Mala                                                                      | Cualitativa      |

|  |  |  |                             |                                                                                                                    |             |
|--|--|--|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  |  |  | Relación con la pareja      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena</li> <li>- Regular</li> <li>- Mala</li> <li>- Sin pareja</li> </ul> | Cualitativa |
|  |  |  | Relación con tus compañeros | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena</li> <li>- Regular</li> <li>- Mala</li> </ul>                       | Cualitativa |

| Variable 02               | Definición conceptual                                                                                                                                                                                                   | Definición operacional                                                                                                                                                  | Dimensiones                 | Indicadores           | Valores finales                                   | Tipo de variable |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|------------------|
| Nivel de estrés académico | Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos académicos a demandas que, bajo la su valoración son considerados estresores (22). | Test de Sistémico Cognoscitivista de Barraza A (47). Esta variable se ha medido en cuatro dimensiones cada una con sus tres niveles de categorías (alto, medio y bajo). | Demanda del entorno         | Bajo<br>Medio<br>Alto | 0 a 13 puntos<br>14 a 24 puntos<br>25 a 35 puntos | Cualitativa      |
|                           |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         | Reacciones físicas          | Bajo<br>Medio<br>Alto | 0 a 9 puntos<br>10 a 19 puntos<br>20 a 30 puntos  |                  |
|                           |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         | Reacciones Psicológicas     | Bajo<br>Medio<br>Alto | 0 a 8 puntos<br>9 a 17 puntos<br>18 a 25 puntos   |                  |
|                           |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         | Reacciones Comportamentales | Bajo<br>Medio<br>Alto | 0 a 7 puntos<br>8 a 14 puntos<br>15 a 20 puntos   |                  |

## **CAPÍTULO III**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1. Ámbito de población**

La Universidad Nacional de Cajamarca es una universidad pública licenciada ubicada en la ciudad de Cajamarca, Perú. Es la principal institución dedicada a la docencia y a la investigación en el departamento de Cajamarca.

La Escuela Académico Profesional de Enfermería, creada el 26 de noviembre de 1966, pertenece a la Facultad Ciencias de la Salud la cual ofrece enseñanza de Pregrado y de Segunda Especialización en Salud. Su compromiso es la formación integral de profesionales de enfermería con un alto nivel académico, científico, social y humano, para desempeñar funciones a nivel local, regional y nacional. Asimismo, se les prepara para desempeñar funciones en la gestión de los servicios de salud, en investigación y en la docencia (48).

El compromiso de esta Unidad Académica con los estudiantes es garantizar la enseñanza competitiva y de calidad, mediante el diseño y actualización del currículo de formación profesional y dirigir su aplicación. Actualmente las promociones 2020 y 2021 de la carrera de Enfermería cuentan con 76 estudiantes matriculados en el año 2024.

#### **3.2. Diseño y tipo de estudio**

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, porque la recolección de datos, el procesamiento y análisis de los datos obtenidos fueron expresados mediante análisis matemático y estadístico, tuvo diseño no experimental porque las variables en estudio (características sociodemográficas y nivel de estrés académico) no fueron manipuladas, fue de tipo descriptivo correlacional porque se describieron las variables y se buscó conocer la existencia de relación estadística significativa entre las dos variables, y es de corte transversal porque se recolectó la información en un momento determinado (49).

### **3.3. Población de estudio**

La población estuvo constituida por estudiantes de Enfermería de la promoción 2020 y promoción 2021 de la Universidad Nacional de Cajamarca, fueron 76 estudiantes entre hombres y mujeres.

Se ha seleccionado los estudiantes de VI ciclo académico teniendo en cuenta el inicio de los cursos de especialidad como urgencias y emergencias, patologías, cuidado enfermero en salud y comunitario, enfermería en epidemiología, que requieren mayor preparación y dedicación así como conocimientos profundos sobre fisiología y anatomía; de otro lado los estudiantes del VIII ciclo aspiran aprobar los cursos que desarrollan con miras a iniciar el internado de tal forma si desaprueban alguna asignatura el internado debe posponerse.

### **3.4. Muestra censal**

Estuvo constituida por todos los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería matriculados según la Unidad de Registro y Matrícula de la Universidad Nacional de Cajamarca.

#### **A) Criterios de inclusión**

##### **Criterios de Inclusión**

- Estudiantes de Enfermería que aceptaron participar en el estudio y firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes de Enfermería que estuvieron matriculados en el semestre académico 2024-I.
- Estudiantes que fueron de la promoción 2020 y 2021 de Enfermería de la UNC.

##### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes en calidad de inhabilitados.
- Estudiantes que no deseen participar en el estudio.

### **3.5. Unidad de análisis**

La unidad de análisis lo constituyó cada uno de los estudiantes del VI y VIII ciclo matriculados en la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca que participaron en el estudio y cumplieron con los criterios de inclusión.

### **3.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

#### **a) Técnicas**

Para recopilar información se ha elegido como técnica a la encuesta, que, según Tamayo M, es aquella que permitió dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida (49).

#### **b) Instrumento:**

Los instrumentos que se utilizaron fueron:

Cuestionario de características sociodemográficas elaborado por Silva M, estuvo conformado por 12 ítems (anexo 02). El cuestionario se sometió a un proceso de validación por juicio de expertos, quienes consignaron los ítems del instrumento en la categoría “muy buena y buena” con 90% de validez (46).

Para medir el nivel de estrés académico se utilizó el test de Sistémico Cognoscitivista (SISCO) construido por Barraza A, en el año 2007, que consta de 31 ítems de preguntas con alternativas de respuestas clasificadas en 4 dimensiones: demanda del entorno, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales (anexo 03). Este instrumento se encontró validado y ha sido usado por múltiples estudios que abarca estrés académico en los universitarios, fue validado el test de SISCO por juicio de expertos y tuvo una confiabilidad que se analizó mediante la prueba Alfa de Cronbach alcanzando un coeficiente de: 0,90 por lo que se consideró que es confiable y puede ser utilizado para los objetivos de la investigación (47).

Test de Sistema Cognoscitivista:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si- no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Escalamiento tipo Likert cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde 1 es poco y 5 mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

| <b>Alternativas</b> | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---------------------|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| <b>Puntaje</b>      | 1     | 2        | 3             | 4            | 5       |

- 23 ítems que, en un escalamiento tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, y siempre), permiten identificar la frecuencia de las demandas del entorno o reacciones al estímulo estresor, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales.

| <b>Dimensiones</b>                         | <b>N de ítems</b> |
|--------------------------------------------|-------------------|
| Demanda del entorno o estímulos estresores | 7                 |
| Reacciones físicas                         | 6                 |
| Reacciones Psicológicas                    | 5                 |
| Reacciones Comportamentales                | 4                 |

- Se valoró el puntaje por categoría de dimensiones de estrés académico:

| <b>Categoría por Dimensiones</b>           | <b>Puntaje</b>                                                                |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Demanda del entorno o estímulos estresores | Bajo: de 0 a 13 puntos<br>Medio: de 14 a 24 puntos<br>Alto: de 25 a 35 puntos |
| Reacciones físicas                         | Bajo: de 0 a 9 puntos<br>Medio: de 10 a 19 puntos<br>Alto: de 20 a 30 puntos  |
| Reacciones Psicológicas                    | Bajo: de 0 a 8 puntos<br>Medio: de 9 a 17 puntos<br>Alto: de 18 a 25 puntos   |
| Reacciones Comportamentales                | Bajo: de 0 a 7 puntos<br>Medio: de 8 a 14 puntos<br>Alto: de 15 a 20 puntos   |

### **3.7. Proceso de recolección de datos**

Para la recolección de datos se confirmó la autorización de la Directora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería y de los docentes, enseguida se informó a los estudiantes sobre los objetivos, importancia y finalidad de la investigación y a quienes deseaban participar voluntariamente. Se les entregó el formato del consentimiento informado junto al cuestionario respectivo sobre estrés académico y características sociodemográficas, es decir, fue un instrumento autoaplicado. La información se recolectó en el mes de abril del año 2024.

### **3.8. Validez y Confiabilidad de los instrumentos**

Para conocer la confiabilidad y validez del instrumento se realizó una prueba piloto a un grupo de 15 estudiantes, de la Universidad Autónoma de Chota de la Carrera Profesional de Enfermería a 08 estudiantes del VIII ciclo y a 07 estudiantes del VI ciclo, la prueba se realizó el 02 de marzo del 2024, obteniendo un alfa de Cronbach 0,724 (anexo 07).

### **3.9. Procesamiento y análisis de datos**

Una vez recogida la información, los datos fueron codificados asignándoles una clave numérica la que facilitó el procesamiento electrónico mediante el paquete estadístico software IBM SPSS Statistics versión 26, generando una base de datos. Se han usado herramientas de la estadística descriptiva en la presentación de tablas simples y la estadística bivariado en la presentación de los resultados en tablas de doble entrada.

Para conocer si existe relación entre las variables de estudio se usó la prueba de chi cuadrado. Se consideró un valor de significancia (valor p) para determinar si existe relación de variables estadísticamente significativa a 0,05 (50).

Luego se realizó la interpretación, análisis y discusión de los resultados, a la luz del marco teórico, para finalmente presentar las conclusiones y recomendaciones.

### **3.10. Consideraciones Éticas**

Según la Universidad de Valencia existe 4 principios bioéticos que orientan la investigación en salud, entre ellos autonomía, beneficencia, justicia y confidencialidad (51).

- **Autonomía**

Durante la recolección de datos cada participante recibió su consentimiento informado, de esta manera para saber si es partícipe o no de nuestra investigación. Una vez que los estudiantes hayan firmado la hoja de consentimiento informado, se empezó a repartir el instrumento de características sociodemográficas y estrés académico (anexo 1).

- **Beneficencia**

Es un principio que trata de no ocasionar daño a los demás, evitando perjuicios y haciendo lo apropiado a las demás personas, en la presente investigación los estudiantes no fueron expuestos a situaciones que afecten su vida, sino para su beneficio.

- **No maleficencia**

El proceso de recolección no implicó ningún riesgo físico, psicológico y social en cada unidad de estudio, sin embargo, se informó que pueden retirarse del estudio o negarse a participar.

- **Justicia**

En esta investigación participaron los estudiantes del VI y VIII ciclo académico, asegurando que todos tengan igualdad de oportunidades para participar y expresar sus opiniones.

- **Confidencialidad**

En el estudio se aseguró el anonimato de los participantes del estudio. Los resultados estadísticos son presentados y analizados sin mostrar la identidad de los estudiantes.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y ANÁLISIS

#### 4.1. Análisis y discusión de los resultados

**Tabla 1. Características sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.**

| <b>Estado civil</b>                | <b>N</b>  | <b>%</b>     |
|------------------------------------|-----------|--------------|
| Soltero                            | 72        | 94,7         |
| Casado                             | 1         | 1,3          |
| Conviviente                        |           |              |
| <b>Procedencia</b>                 | 3         | 3,9          |
| Región Cajamarca                   | 61        | 80,3         |
| Otras Regiones                     | 15        | 19,7         |
| <b>Residencia</b>                  |           |              |
| Rural                              | 20        | 26,3         |
| Urbano                             | 56        | 73,7         |
| <b>Tipo de vivienda</b>            |           |              |
| Propia                             | 49        | 64,5         |
| Alquilada                          | 27        | 35,5         |
| <b>Ocupación</b>                   |           |              |
| Estudiante                         | 60        | 78,9         |
| Estudia y Trabaja                  | 16        | 21,1         |
| <b>Con quien vive</b>              |           |              |
| Vive con sus padres                | 53        | 69,7         |
| Vive en un cuarto solo             | 22        | 28,9         |
| Vive con su pareja                 | 1         | 1,3          |
| <b>Relación con la familia</b>     |           |              |
| Buena                              | 64        | 84,2         |
| Regular                            | 12        | 15,8         |
| <b>Relación con la pareja</b>      |           |              |
| Buena                              | 31        | 40,8         |
| Regular                            | 7         | 9,2          |
| Sin pareja                         | 38        | 50,0         |
| <b>Relación con los compañeros</b> |           |              |
| Buena                              | 63        | 82,9         |
| Regular                            | 13        | 17,1         |
| <b>Total</b>                       | <b>76</b> | <b>100,0</b> |

En la tabla 3, se ha encontrado que 94,7% presenta estado civil soltero, 80,3% son de la región Cajamarca, 26,3% reside en zona urbana, 64,5% tienen vivienda propia, 78,9% solo se dedica a estudiar y 21,1% trabaja y estudia, 69,7% viven con sus padres, 28,9% vive en un cuarto solo, 1,3% vive con la pareja, 50% no tienen pareja, 84,2% buena

relación con la familia, 82,9% buena relación con los compañeros y 17,1% regular relación con los compañeros.

Según Ríos K (52), los estudiantes de enfermería en su mayoría son solteros, se dedican solo a estudiar y a pesar de tener el apoyo de sus padres, presentan grados significativos de estrés académico; Sin embargo, existen reportes universitarios que estudian y trabajan (31%), es importante recalcar que no dedicarse exclusivamente a los estudios puede ser un factor que eleva los niveles de estrés académico.

Los hallazgos son similares a López C (19), obtuvo los resultados a las características sociales; soltero 95%, se dedican a estudiar 70,5% y proceden de zona urbana 55,4%. Según Uriarte C, y Vargas A (53), la mayor parte de los participantes del estudio son mujeres, solteros, sin hijos y solo estudiaban presentando un estrés medio. Plasencia S (54), indica que 78% viven en habitaciones alquiladas, 12% se encuentran alojados en viviendas de familiares y el 10% cuentan con casa propia El estudio realizado por Porto, A (55), indica que 53,4% viven con sus padres, 24,9% comparten la vivienda con otros estudiantes, 10,8% viven solos, 9,1% vive con su pareja.

Guadarrama R, y Marquez O (56), reporta que muchos jóvenes universitarios perciben apoyo de su familia para los estudios, respetando su tiempo de estudio y quehaceres académicos, atribuyendo así que su familia influía en su aprendizaje, lo anterior asegura que una relación positiva en el contexto familiar no solo influye en niveles básicos de educación, sino que también repercute directamente en el nivel superior.

Ochoa D (24), menciona que el estado civil es la situación legal de una persona en el registro civil, ya que se encuentran vinculadas a lazos matrimoniales con otra persona. Tenemos soltero, casado, conviviente Los hallazgos concluyen que la mayoría de participantes era soltero, que puede ser una ventaja ya que el individuo puede enfocarse de lleno en sus estudios.

Según el Ministerio de Educación (57), la mayor cantidad de estudiantes de la región Cajamarca están incluidos en la jurisdicción de las UGEL de Cajamarca, Jaén y Chota, abarcando entre 45% y 70% de la matrícula y entre el 30% y 60% de instituciones de la región Cajamarca. Los participantes proceden en mayor porcentaje de región Cajamarca, debido a que existe más centros educativos tanto públicas como privadas, sin embargo, el acceso a la educación superior puede ser limitado para algunos estudiantes debido a la ubicación geográfica y la disponibilidad de recurso, de otro lado,

muchos estudiantes que proceden de otras provincias viven en cuartos alquilados pequeños y poco confortables.

El estudio revela que los estudiantes proceden mayormente de la zona urbana, el Instituto Nacional de Estadística (58), menciona que la residencia es el lugar donde una persona normalmente pasa los periodos diarios de descanso, sin tener en cuenta las ausencias temporales por viajes de vacaciones, visitas a familiares, amigos, negocios, tratamiento médico o peregrinación religiosa.

Dopazo M (59), menciona que la vivienda es uno de los problemas fundamentales con los que se enfrenta el estudiante, pues supone una respuesta a la necesidad de cobijarse, organizarse socialmente como familias, o bien adquirir una propiedad en la sociedad de consumo. Según Moreira S (60), la vivienda para estudiantes no es solo un espacio multicultural que alberga durante el período en que están inscritos en instituciones educativas, sino que además son espacios de estudio, ocio y convivencia. Los hallazgos revelan que un mayor porcentaje de estudiantes viven en casa de sus padres, por ende, tienen mayor apoyo económico en la mayoría de casos, lo que permite garantizar un ambiente propicio para el estudio y acceder a libros, materiales de laboratorio, etc.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (61), trabajar y estudiar al mismo tiempo se ha convertido en una tarea complicada para muchas personas, y aunque la mayoría asegura que es difícil y estresante, otras opinan lo contrario y consideran que solo hacen falta decisión y muchas ganas de seguir adelante. Actualmente se vive un periodo donde el trabajo empieza desde la adolescencia.

La familia es el pilar de formación de los estudiantes, y la principal institución y base de la sociedad humana; este núcleo social tiene el objetivo primario de guiar a sus hijos para enfrentarse al entorno en el que se desenvolverá, cada uno posee sus propias características, por ende, se ve inmersa dentro de distintos factores que pueden beneficiar o afectar el desarrollo de estas. De ahí la gran importancia que los universitarios se desenvuelvan en contextos familiares agradables para un óptimo desarrollo (62). Los encuestados viven con sus padres y tienen una buena relación, los resultados resaltan que convivir con los padres y la familia sirve como un apoyo importante brindando soporte económico, compañía al estudiante universitario.

Romo J (63), refiere que las causas por que los estudiantes universitarios no han tenido pareja son variadas, desde la prohibición de parte de los padres, falta de pretendientes, ausencia de interés, falta de correspondencia, y hasta una situación generada por sí

mismos, especialmente por altos niveles de exigencia. La mayoría de los universitarios han tenido al menos alguna experiencia de noviazgo, y en su mayoría, se asocia con relaciones duraderas con personas con las que convivieron durante toda la formación profesional. Muchos participantes terminan sus estudios solteros (sin compromiso), entre otros motivos por estar enfocados en sus objetivos profesionales, buscan terminar la universidad, obtener empleo, poder independizarse económicamente y ayudar a la familia y con la educación de los hermanos menores.

Chávez M (64), por su parte menciona que la etapa universitaria depende de los amigos para satisfacer sus necesidades sociales e incluso, cuando no hay buena relación con la familia de origen o no se encuentra cerca, los amigos son asimilados en las redes de apoyo, como “familia de elección”, se consideran “parientes ficticios”. Por otro lado, todos estos vínculos que establece el universitario inciden en aspectos académicos como el logro académico, el fracaso, la deserción, la permanencia, la motivación e incluso en la prolongación de la formación académica como sería el postgrado. La relación con los compañeros es buena que es beneficiosa porque brinda apoyo emocional y académico, compartir experiencias, en su mayoría provienen de diferentes provincias, se reúnen para realizar los trabajos encargados, compartir actividades extracurriculares, participar en eventos sociales y recreativos. Por otro lado, la mala o regular relación con los compañeros puede ser por diferentes personalidades, conflictos durante tareas grupales, competencias por notas, etc.

**Tabla 2. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.**

| Nivel        | N         | %            |
|--------------|-----------|--------------|
| Bajo         | 12        | 15,8         |
| Medio        | 61        | 80,3         |
| Alto         | 3         | 3,9          |
| <b>Total</b> | <b>76</b> | <b>100,0</b> |

La tabla 2, muestra que 80,3% de los participantes presentan un nivel de estrés académico medio y 15,8% un nivel bajo.

Estos resultados coinciden con Polo G (20), al reportar que 82,9%; de los estudiantes de enfermería tienen estrés medio También con Bellido R (16), que concluye: 88,6% de estudiantes presentan un nivel de estrés académico medio, De igual manera con Vela S y Meza A (17), donde 66,1% muestra un nivel de estrés medio. Con Silva M, y López J (65) donde 86,3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado. Según Barreros N, Lalupú L (66), 59,38% de los entrevistados presentaron estrés académico nivel medio.

López M (38), señala que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno es sometido a una serie de demandas que bajo la valoración del alumno son considerados estresores; provocando una situación estresante que se manifiesta con síntomas (indicadores del desequilibrio); y que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

De acuerdo a los resultados, 80,3% presentan un estrés medio, se debe considerar que los estudiantes pueden prevenir este problema si realizaran los trabajos asignados oportunamente, ya que usualmente los estudiantes esperan los últimos días del plazo establecido para cumplir con la presentación de tareas asignadas con anticipación por la docente. Se debe considerar que las labores académicas son permanentes y muchos estudiantes encuentran las estrategias para afrontar los deberes universitarios, de tal forma que la actividad los mantiene en alerta y en continua preparación

Al respecto Maset J (67), refiere que un nivel medio de estrés es normal, ya que el ser humano debe ser capaz de adaptarse a múltiples situaciones. Por ejemplo, frente a una situación peligrosa, es positivo que la persona se ponga en alerta, para poder reaccionar de manera adecuada. Sin embargo, durante este proceso de adaptación, puede ocurrir que la persona no disponga de suficientes recursos para resolver el desafío al que se enfrenta, y la situación le supere, generando niveles de estrés excesivamente altos que pueden desembocar en distintos síntomas o consecuencias perjudiciales.

Unicef (2023), menciona que el estrés de nivel medio puede ser bueno y permite el desarrollo de una tarea, como hacer un examen o dar un discurso. Pero en exceso, sobre todo cuando está fuera de control, puede afectar negativamente el estado de ánimo, el bienestar físico y mental y las relaciones interpersonales (68). Los resultados del nivel de estrés medio pueden enlazarse a factores como: sobrecarga de tareas y trabajos especialmente al final del ciclo académico, el temor a las preguntas en clase o exposiciones, el tiempo limitado para hacer el trabajo, en ocasiones el estudiante puede rendir 2 o 3 exámenes al día, cuestión aparte son los trabajos grupales o individuales de gran envergadura que deben presentarse al finalizar las clases que requieren de investigación a profundidad, entrevistas con otros profesionales, visitas a centros hospitalarios, etc. Otro factor puede ser el carácter poco tolerante de algunos docentes, o la metodología poco entendible.

Teniendo en cuenta el cuestionario sobre estrés académico se ha encontrado que las evaluaciones de los docentes a veces demasiado complejas o sus presentaciones de diapositivas poco entendibles pueden causar estrés en los estudiantes en 14,5% o las clases virtuales ya sea en horarios diferentes a las horas programadas en el SIA (13,2%), esta situación puede ser crítica cuando no existe una línea de internet óptima o una computadora en buen funcionamiento (anexo 04).

**Tabla 3. Nivel de estrés académico según dimensiones de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.**

| Dimensiones                 | Bajo |      | Medio |      | Alto |      | Total |       |
|-----------------------------|------|------|-------|------|------|------|-------|-------|
|                             | n    | %    | n     | %    | n    | %    | N     | %     |
| Demanda del entorno         | 12   | 15,8 | 62    | 81,6 | 2    | 2,6  | 76    | 100,0 |
| Reacciones físicas          | 10   | 13,2 | 50    | 65,8 | 16   | 21,1 | 76    | 100,0 |
| Reacciones Psicológicas     | 13   | 17,1 | 55    | 72,4 | 8    | 10,5 | 76    | 100,0 |
| Reacciones comportamentales | 22   | 28,9 | 51    | 67,1 | 3    | 3,9  | 76    | 100,0 |

En la tabla 2, en la dimensión demanda del entorno 81,6% de los estudiantes presentan un nivel medio y 15,8% un nivel bajo, en reacciones físicas 65,8% muestra un nivel medio y 21,1% nivel alto; en reacciones psicológicas 72,4% nivel medio y 17,1% nivel bajo y finalmente la dimensión de reacciones comportamentales 67,1% muestran nivel medio y 28,9% nivel bajo.

Estos resultados coinciden con Vela S, y Meza A (17), al obtener en la dimensión demanda del entorno 68,7% en el nivel medio, 21,1% nivel alto, dimensión de reacciones físicas, 61,3% nivel medio, 23,4% nivel alto, 15,3% nivel bajo, dimensión de reacciones psicológicas 57,9% nivel medio, 23,7% nivel alto, 18,4% nivel bajo, dimensión de reacciones comportamentales 62,1% nivel medio, 20,5% nivel alto, 17,4% nivel bajo.

Barraza A (47), refiere en la dimensión demanda del entorno implica el conjunto de circunstancias del ser humano como la competencia con los compañeros de grupo, sobrecarga de tareas y trabajos, la personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones, trabajos de investigación, el tipo de trabajo que piden los profesores como son fichas de trabajo, mapas conceptuales, etc., además no entender los temas que se abordan en la clase, etc. En la dimensión reacciones físicas se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo tales como: trastornos en el sueño, un cansancio permanente, dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, de igual forma rascarse, morderse las uñas, frotarse, y somnolencia o mayor necesidad de dormir.

La dimensión de reacciones psicológicas tiene que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales, las cuales son: inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, demostrar sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación también problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. En la dimensión de reacciones comportamentales son aquellos que involucran la conducta de la persona, conflictos o tendencia a discutir, aislamiento de los demás, el desgano para realizar las labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos (47).

Los resultados de la investigación muestran que la opción elegida con más frecuencia fue el tipo de trabajo que solicitan los profesores, esta situación puede asociarse a que los estudiantes no están familiarizados con la temática. Asimismo, en una de las aulas de la Escuela de Enfermería existe un generador eléctrico que no permite la concentración de los estudiantes durante las clases teóricas o prácticas, durante los exámenes o exposiciones.

Además, la manifestación más frecuente ha sido el trastorno del sueño, los estudiantes refieren dificultad para dormir por la preocupación de las tareas y clases del día siguiente, pasar noches enteras elaborando una tarea, otro motivo son problemas personales o familiares. Otra manifestación son los problemas digestivos, debido a no tomar desayuno, o ingerir alimentos poco higiénicos en la calle, es frecuente encontrar estudiantes con gastritis erosiva. Otro motivo de tensión, son las reacciones de los docentes frente a los nervios e inseguridad del estudiante, pueden romper los trabajos, no permitir que el estudiante termine la exposición o avergonzarlos frente a sus compañeros.

Los datos revelan que existe fatiga crónica (18,4%), entre los participantes, que se muestra con astenia y apatía en las actividades diarias, de tal forma que el estudiante al verse sobrecargado de labores académicas puede presentar desgano; 10,5%, refiere que casi siempre el estrés lo lleva a morderse las uñas y sentirlas húmedas, también 11,8% que refiere que siempre o casi siempre durante el día tiene fuertes dolores de cabeza que no le permiten concentrarse en las clases (anexo 4).

**Tabla 4. Relación entre estrés académico y características sociales de los estudiantes de enfermería. Universidad Nacional de Cajamarca, 2024**

| Características sociales       | Inventario SISCO |       |       |      |      |     | Total | Valor p |
|--------------------------------|------------------|-------|-------|------|------|-----|-------|---------|
|                                | Bajo             |       | Medio |      | Alto |     |       |         |
|                                | N                | %     | N     | %    | N    | %   |       |         |
| <b>Estado Civil</b>            |                  |       |       |      |      |     |       |         |
| Soltero                        | 11               | 15,3  | 58    | 80,6 | 3    | 4,2 | 72    | 0,904   |
| Casado                         |                  |       | 1     |      |      |     | 1     |         |
| Conviviente                    | 1                | 33,3  | 2     | 66,7 |      |     | 3     |         |
| <b>Procedencia</b>             |                  |       |       |      |      |     |       |         |
| Región Cajamarca               | 10               | 16,4  | 48    | 78,7 | 3    | 4,9 | 61    | 0,636   |
| Otras Regiones                 | 2                | 13,3  | 13    | 86,7 |      |     | 15    |         |
| <b>Residencia</b>              |                  |       |       |      |      |     |       |         |
| Rural                          | 4                | 20,0  | 16    | 80,0 |      |     | 20    | 0,502   |
| Urbano                         | 8                | 14,3  | 45    | 80,4 | 3    | 5,4 | 56    |         |
| <b>Tipo de vivienda</b>        |                  |       |       |      |      |     |       |         |
| Propia                         | 9                | 18,4  | 37    | 75,5 | 3    | 6,1 | 49    | 0,270   |
| Alquilada                      | 3                | 11,1  | 24    | 88,9 |      |     | 27    |         |
| <b>Ocupación</b>               |                  |       |       |      |      |     |       |         |
| Estudiante                     | 11               | 18,3  | 46    | 76,7 | 3    | 5,0 | 60    | 0,297   |
| Estudia y Trabaja              | 1                | 6,3   | 15    | 93,8 |      |     | 16    |         |
| <b>Con quien vive</b>          |                  |       |       |      |      |     |       |         |
| Vive con sus padres            | 10               | 18,9  | 40    | 75,5 | 3    | 5,7 | 53    | 0,051   |
| Vive en un cuarto solo         | 1                | 4,5   | 21    | 95,5 |      |     | 22    |         |
| Vive con su pareja             | 1                | 100,0 |       |      |      |     | 1     |         |
| <b>Relación con la familia</b> |                  |       |       |      |      |     |       |         |
| Buena                          | 11               | 17,2  | 51    | 79,7 | 2    | 3,1 | 64    | 0,545   |
| Regular                        | 1                | 8,3   | 10    | 83,3 | 1    | 8,3 | 12    |         |
| <b>Relación con la pareja</b>  |                  |       |       |      |      |     |       |         |
| Buena                          | 6                | 19,4  | 24    | 77,4 | 1    | 3,2 | 31    | 0,681   |
| Regular                        | 2                | 28,6  | 5     | 71,4 |      |     | 7     |         |
| Sin pareja                     | 4                | 10,5  | 32    | 84,2 | 2    | 5,3 | 38    |         |
| <b>Relación con compañeros</b> |                  |       |       |      |      |     |       |         |
| Buena                          | 10               | 15,9  | 51    | 81,0 | 2    | 3,2 | 63    | 0,748   |
| Regular                        | 2                | 15,4  | 10    | 76,9 | 1    | 7,7 | 13    |         |

Los principales datos se relacionan con el estrés en su nivel medio: 80,6% es soltero, el 86,7% de los estudiantes son de otras regiones. El 80,4% residen en la zona urbana; de igual forma 88,9% viven en vivienda alquilada y el 93,8% de quienes estudian y trabajan. 95,5% viven en un cuarto solo, 83,3% presenta una regular relación con la familia. 84,2% no tiene pareja. 81% tienen buena relación con los compañeros, no existe relación estadística entre las variables en estudio.

En cuanto al estado civil los resultados coinciden con Nuria H (69), donde 39,8% son solteros con estrés académico medio, 26,3% en una relación y 4,2% conociendo a alguien. También con Choque C (70), que concluye: 70% son solteros presentan estrés nivel medio, son casados 13% y conviviente 17% que presentan estrés nivel bajo.

Al respecto la Universidad Nacional de Córdoba (71), destaca que el estrés académico es la reacción normal de los estudiantes sin distinguir edad, sexo, ciclo académico, región, etc. Los universitarios se enfrentan a las diversas exigencias y demandas en la Universidad, como exámenes parciales, finales, trabajos prácticos, presentaciones, esta reacción activa y moviliza al estudiante para responder con eficacia, conseguir sus metas y cumplir sus objetivos. Sin embargo, tener demasiadas exigencias puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento académico.

El lugar de procedencia puede ser crucial, cuando el estudiante procede de otra provincia o región, vive solo en cuarto alquilado sin el apoyo o compañía de la familia, esta situación puede ser negativa ya que muchos abusan de la independencia que brinda la lejanía de la familia, descuidan sus deberes como estudiantes, asistiendo a fiestas, iniciando una relación amorosa, que termina en un embarazo no deseado y que en muchas ocasiones provoca que la estudiante desaprobe los cursos, se retrase en la titulación o abandone la universidad.

En cuanto a la procedencia, López C (19), informa que 55,4% estudiantes de la zona urbana presentan nivel de estrés medio, 44,6% zona rural presenta nivel bajo. Como lo indican Álvarez J, y Leiva R (72), se han registrado casos de estrés académico y ansiedad en universitarios, que reportan que el 11% presenta un grado mayor de ansiedad y 21% de estrés en un nivel alto, ello ha afectado el rendimiento académico de los jóvenes. Los resultados del estudio no evidencian diferencias notables en cuanto al nivel de estrés.

Conforme con Pérez L (73), estudiar y trabajar al mismo tiempo es un gran reto para quienes buscan adquirir experiencia antes de graduarse, o necesitan un empleo para financiar sus estudios, combinar dos actividades tan demandantes puede traer complicaciones a nivel físico y emocional, una es el estrés. Si bien es cierto el estudiante universitario que estudia y trabaja presenta mayor estrés académico, suele sobrecargarse de responsabilidades en los estudios y trabajo, dificultades para combinar horarios, problemas en el trabajo puede afectar el rendimiento académico, dificultad

para concentrarse en clases, cansancio, falta de energía; el universitario decide trabajar para financiar los estudios ya que algunos padres no cuentan con la economía suficiente.

Cornejo J, y Salazar R (74), el estrés académico afecta del mismo modo a los estudiantes que viven solo como aquellos que viven con padre, familiares y/o pareja. Murphy (75) señala vivir solo puede estar asociado con sentimientos de aislamiento y a una falta de integración social y confianza, que son factores de riesgo para la salud mental. El estudio asegura que todos los factores involucrados deben ser tratados para reducir la incidencia de la depresión en las personas en edad de trabajar. La soledad y el aislamiento hacen que la gente tenga menos oportunidades de hablar sobre cómo se sienten, que es algo que sabemos puede ayudar a solucionar los problemas de salud mental.

En la investigación los estudiantes que viven solos pueden presentar más estrés académico ya que viven solos y al inicio de los estudios pueden no tener amigos, la falta de interacción con la familia, presión para cumplir con responsabilidades, falta de apoyo emocional y social, sentimiento de culpa por no cumplir con las expectativas de casa. Por el contrario, el estudiante que vive con sus padres experimentan menos estrés ya que tiene apoyo y motivación, cubren los gastos de estudio y vivienda, proporcionan la comodidad y alimentos, menos responsabilidades en casa, existe mayor tiempo para estudiar, mayor conexión familiar, menor soledad.

Al respecto, la Universidad de Ciencias y Humanidades menciona que un estudiante necesita todo el apoyo de la familia en el proceso de conversión de estudiante a profesional. Pues, a la presencia que deben tener los padres y el entorno dentro del camino profesional, no solo en el factor económico, sino en lo que concierne a la parte afectiva, moral, social y emocional, quiere decir, brindar la tranquilidad en casa para que el estudiante pueda repasar y hacer tareas, respetar sus horas de estudio, motivarlos constantemente y preocuparse por sus actividades en la universidad, además, alegrarse de sus logros y conversar con ellos cuando tengan dificultades en sus calificaciones para que sigan adelante (76).

Los resultados indican que la relación de los estudiantes con la familia puede propiciar estrés en un nivel medio, pueden no tener contacto ni comunicación personal, presión para mantener la imagen familiar, dificultades para expresar necesidades o sentimientos frente a la familia, aunque parezca contradictorio los estudiantes universitarios que

tienen una buena relación con la familia presentan menos estrés académico ya que veces existe problemas de comunicación y cumplir con las expectativas y responsabilidades.

Díaz R, y Sánchez R (77), refieren que son múltiples las causas del estrés académico con la pareja; sin embargo, una de ellas involucra el enfrentamiento entre las creencias, normas y valores personales de cada miembro adquiridos por la socialización, con las del otro en medio de las interacciones cotidianas. Los resultados indican que los estudiantes sin pareja, tienen estrés medio factiblemente por sentimientos de soledad o amor no correspondido, problemas de autoestima y confianza, de otro lado, aquellos participantes que tiene una buena relación con su pareja presentan menos estrés posiblemente por el apoyo moral que reciben.

Según la Organización Mundial de la Salud, diversos factores que pueden generar estrés en los adolescentes incluyen el deseo de mayor independencia, la presión por integrarse con sus compañeros, la exploración de la identidad sexual y un mayor acceso a la tecnología. La influencia de los medios de comunicación y las expectativas relacionadas con las normas de género pueden intensificar la disparidad entre la realidad de los adolescentes. Otros factores cruciales para el bienestar mental de los jóvenes son la calidad del entorno familiar y las relaciones con sus amigos (78).

**Tabla 5. Relación entre estrés académico y características demográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024**

| Características demográficas | Inventario SISCO |      |       |      |      |     | Total | Valor p |
|------------------------------|------------------|------|-------|------|------|-----|-------|---------|
|                              | Bajo             |      | Medio |      | Alto |     |       |         |
|                              | N                | %    | N     | %    | N    | %   |       |         |
| <b>Edad</b>                  |                  |      |       |      |      |     |       |         |
| De 18 a 20 años              | 2                | 6,9  | 26    | 89,7 | 1    | 3,4 | 29    | 0,235   |
| De 21 a más años             | 10               | 21,3 | 35    | 74,5 | 2    | 4,3 | 47    |         |
| <b>Sexo</b>                  |                  |      |       |      |      |     |       |         |
| Hombre                       | 2                | 15,4 | 10    | 76,9 | 1    | 7,7 | 13    | 0,748   |
| Mujer                        | 10               | 15,9 | 51    | 81,0 | 2    | 3,2 | 63    |         |
| <b>Ciclo Académico</b>       |                  |      |       |      |      |     |       |         |
| VI                           | 5                | 12,2 | 35    | 85,4 | 1    | 2,4 | 41    | 0,465   |
| VIII                         | 7                | 20,0 | 26    | 74,3 | 2    | 5,7 | 35    |         |

La tabla 5, muestra que 89,7%, oscila entre 18 a 20 años y tiene estrés medio. No existe relación estadística entre las variables ( $p=0,235$ ). 81% de las mujeres presentan nivel de estrés es medio. No existe relación estadística entre las variables de estudio ( $p=0,748$ ). El ciclo académico VI ciclo 85,4% tienen nivel de estrés medio. No existe relación estadística entre las variables ( $p=0,465$ ).

Respecto a la edad Coinciden con Kloster G, y Perrotta D (80), encontró como resultado un nivel de estrés académico medio, con una mayor prevalencia en mujeres, entre los 18 años. Con Casarreto M, Vilela P (81), refiere los universitarios entre 18 a 20 años presentan mayor presencia de estrés académico en comparación con los mayores de 20 años.

Según el Ministerio de salud, en el país entre 15 y 20% de los adolescentes peruanos, presenta un alto grado de tensión y estrés, siendo mayor y permanente entre los jóvenes que viven en la capital, en comparación a los de provincias (82). Los estudiantes universitarios de 18 a 20 años, tienen un nivel de estrés medio debido posiblemente a que atraviesan los últimos años de la adolescencia y no tienen la madurez para afrontar los problemas y exigencias de la vida universidad y el grupo de 21 a más años, aunque también puede presentar estrés posiblemente tengan mejor afrontamiento y una mayor madurez además tiene la necesidad de terminar los estudios e iniciar su trabajo para apoyar a la familia.

Los hallazgos coinciden con Vargas D (83), refiere que 46,6% tuvo estrés académico medio y fueron mujeres. Con Choque C (70), resultó 42,5% estrés nivel medio en mujeres y en varones 48,6% estrés bajo. Con Mena M (85), evidencia que el estrés académico es mayor en mujeres (84). Según La Oficina para la Salud de la Mujer, las mujeres estresadas son más propensas que los hombres estresados a experimentar depresión y ansiedad.

En la Escuela Académico Profesional de Enfermería, la mayoría de estudiantes son mujeres y la proporción mayor en este grupo puede deberse a las mayores responsabilidades en el hogar, o un mayor sentimiento de tristeza si proviene de otras provincias. Por otro lado, el estrés de los hombres se relaciona con mayor responsabilidad de los estudios frente a la familia, quizás menor apoyo económico de los padres, etc. De acuerdo a Hernán Y (86), el modo de categorizar las labores en el ámbito de los servicios sanitarios: la medicina se orientó exclusivamente a los varones, mientras que la Enfermería, en su carácter de disciplina auxiliar de la medicina, estuvo dirigida a las mujeres.

Por su parte, Choque C (70), refiere que 60% de estudiantes del VI ciclo de enfermería presenta estrés nivel medio, 40% de estudiantes del V ciclo de enfermería nivel bajo. Según Tam E, Santos C (87), las causas de estrés en estudiantes de enfermería en el VI-VIII ciclo: la sobrecarga académica, presentaciones orales, demandas del trabajo en grupo y los exámenes parciales o finales. Se ha observado que los estudiantes del VI ciclo muestran mayor nivel de estrés, ya que en este ciclo se inician las prácticas de las asignaturas de especialidad como urgencias y emergencias, patología, Cuidado Enfermero en Salud y Comunitario, Enfermería en Epidemiología, etc.

## CONCLUSIONES

1. En cuanto a las características sociodemográficas de los estudiantes: 61,8% tiene 21 años a más, 82,9% son mujeres, 94,7% son solteros, 80,3% proceden de Cajamarca, 73,7% residen en zona urbana, 64,5% viven en casa propia, 78,9% solo se dedican a estudiar, 69,7% viven con sus padres, 84,2% tienen buena relación con la familia, 50% no tienen pareja, 82,9% tiene buena relación con los compañeros, 98,7% presentan regular condición académica, 85,57% sostiene una buena relación con los profesores.
2. El 80,3% de los estudiantes presenta un nivel de estrés académico medio, 15,8% nivel bajo y 3,9% nivel alto.
3. Las 4 dimensiones del estrés académico presentaron mayor proporción en el nivel medio: 81,6% demanda del entorno, 65,8% en reacciones físicas, 72,4% en reacciones psicológicas y 67,1% en reacciones comportamentales. **Conclusión:** No se encontró relación estadística significativa entre las variables de estudio.
4. No se encontró relación estadística significativa entre las variables de estudio. Posiblemente se debe a otros factores predisponentes como son características económicas, académicas, problemas personales, problemas familiares, entre otros.

## **RECOMENDACIONES Y/O SUGERENCIAS**

### **A la Dirección de Escuela Académico Profesional de Enfermería**

1. Presentar la presente investigación a la Decana de la Facultad Ciencias de la Salud, proponiendo la creación de programas y/o seminarios dirigidos a potenciar la práctica de hábitos de estudio y la gestión del estrés relacionado con el ámbito académico.

### **A los Docentes de diferentes asignaturas**

2. Cumplir con los horarios de clases, no sobrecargar académicamente al estudiante, utilizar herramientas que permitan los trabajos grupales, participación en clases para fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes.
3. Proponer y asesorar investigaciones con diferente enfoque sobre estrés académico en los estudiantes incluyendo otras variables como características culturales, nivel de vocación, etc. Ampliando la población de estudio e incluyendo a otras escuelas profesionales.

### **A los Estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería**

4. Realizar actividades recreativas, ejercicios de respiración, musicoterapia, actividad física, para aliviar el nivel de estrés y propiciar la relajación.
5. Organizar su tiempo de estudio, de tal forma que los trabajos académicos se desarrollen con anticipación y así evitar acumulación al finalizar el ciclo académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barraza R, Muñoz N, Alfaro M, et al. Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería. (citado octubre 2024). Disponible desde: <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457/21021>
2. Trujillo P, Asociación entre características sociodemográficas, síntomas depresivos, estrés y ansiedad en tiempos de la COVID-19. (citado octubre 2024). Disponible desde: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/471511>
3. Alfonso B, Calcines M, et al. Estrés académico. Edumecentro. (citado octubre 2024). Disponible desde: <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
4. Organización Mundial de la Salud. Consejos para manejar el estrés académico. (citado julio 2024). Disponible desde: <https://www.un.edu.mx/consejos-para-manejar-estresacademico/#:~:text=Para%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,ante%20est%C3%ADmulos%20y%20eventos%20acad%C3%A9micos%E2%80%9D>
5. Moscoso C, Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca. (citado julio 2024). Disponible desde: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-982157>
6. Guerra F, Estrés Académico. (citado julio 2024). Disponible desde: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865240.pdf>
7. Ministerio de salud y universidades implementarán estrategias para el cuidado de la salud mental de los estudiantes. (citado mayo 2024). Disponible desde: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/51257-minsa-y-universidades>
8. Mendizabal J, y Magallanes C, Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. (citado mayo 2024). Disponible desde: <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/108/253>
9. Ministerio de educación y el Ministerio de salud. Trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. (citado mayo 2024). Disponible desde: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-elminsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
10. Cortez P, Estrés académico afecta emociones y salud de estudiantes. (citado mayo 2024). Disponible desde: <https://www.uv.mx/noticias/2013/07/06/estres-academicoafecta-emociones-y-salud->

deestudiantes/#:~:text=La%20persona%20que%20est%C3%A1%20bajo,aislamiento%20C%20conflictos%20con%20otras%20personas%20C

11. Maceo O, Maceo P, et al. Estrés académico: causas y consecuencias. (citado junio 2024). Disponible desde: <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
12. Cruz D, Ortigoza A, et. al. Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://revistas.um.es/edumed/article/view/598841/357371>
13. Celeita D, Ruiz K, et al. Estrés académico en estudiantes del Programa de Enfermería de la Universidad de los Llanos. Boletín Semillero De Investigación En Familia. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://revistas.unillanos.edu.co/index.php/bsif/article/view/850>
14. Martínez S, Juárez S, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería de Querétaro, México. (citado octubre 2024). Disponible desde: <https://ojs.uc.cl/index.php/RHE/article/view/56711/49247>
15. Hinostroza I, Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. (citado septiembre 2024). Disponible desde: [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10156/T061\\_71087\\_686\\_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10156/T061_71087_686_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Bellido R, Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fdadaaa6-41da-4987-867c-7a2daea3496d/content>
17. Vela S, Meza A, Estrés académico en el uso de aulas virtuales en estudiantes de las Escuelas Profesionales de Enfermería y Obstetricia. Universidad Nacional de San Martín. Tarapoto mayo-octubre. 2021. (citado junio 2024). Disponible desde: <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/11458/4198/1/ENFERMER%C3%8DA%20%20William%20Samuel%20Vela%20Sangama%20%26%20Solange%20Allison%20Meza%20Acu%C3%B1a.pdf>
18. Teque S, Gálvez C, Salazar M. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad. Peruana. (citado junio 2024). Disponible desde: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>

19. López C, características sociodemográficas y el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca, durante la pandemia covid-19 –jaén 2021. (citado junio 2024). Disponible desde: [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5618/tesis%20pdf\\_agustina%20l%20c%20pez%20c%20rdova.%20%281%29.pdf?sequence=1](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5618/tesis%20pdf_agustina%20l%20c%20pez%20c%20rdova.%20%281%29.pdf?sequence=1)
20. Polo G, Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios, Cajamarca, 2022. (citado junio 2024). Disponible desde: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31493/Polo%20Gormas%2c%20Yojhan%20Samuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Delgado k, Estrés y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca filial - jaén, 2021. Disponible desde: (citado junio 2024). <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31493/Polo%20Gormas%2c%20Yojhan%20Samuel.pdf?sequence=1&isAllowed=yhttps://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4923/TESIS%20-%20BACH.%20KEILA%20TERESA%20DELGADO%20S%20c%2081NCHEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
22. Barraza A, Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. (citado junio 2024). Disponible desde: <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
23. Berrío N, y Mazo R, Scielo. Estrés Académico. (citado junio 2024). Disponible desde: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20un,%2C%20edad%2C%20profesi%C3%B3n%2C%20etc.](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20un,%2C%20edad%2C%20profesi%C3%B3n%2C%20etc.)
24. Ochoa D, Condiciones sociodemográficas y estrés educativo en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Chimbote. Ayacucho, 2018. [ Tesis Maestría]. Universidad Cesar Vallejo, Perú- 2018. (citado julio 2024). Disponible desde: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/26595>
25. Instituto Nacional de Estadística. Concepto seleccionado: Residencia habitual citado enero 2025). Disponible desde: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4592#:~:text=Lugar%20donde%20una%20persona%20normalmente,tratamiento%20m%C3%A9dico%20o%20peregrinaci%C3%B3n%20religiosa>

26. Instituto Nacional de estadística y Censo. Definiciones y explicaciones. (citado enero 2025). Disponible desde: [https://www.inec.gob.pa/aplicaciones/poblacion\\_vivienda/notas/def\\_vol1.htm](https://www.inec.gob.pa/aplicaciones/poblacion_vivienda/notas/def_vol1.htm)
27. Organización mundial de la salud. Derechos y tipos de familia. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://efamilia.es/derechos-y-tipos-de-familia/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,que%20los%20unen%20y%20aglutinan%C2%BB>.
28. Holguín G, Convivencia familiar, fundamental para el desarrollo personal. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://alqueria.com.co/blog-nutricion-bienestar/convivencia-familiar/#:~:text=Convivencia%20familiar%2C%20una%20gran%20oportunidad%20de%20uni%C3%B3n&text=Los%20v%C3%ADnculos%20y%20relaciones%20entre,cada%20uno%20de%20los%20miembros>.
29. Fernández C, Vivir solo o vivir en soledad. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://nanarquitectura.com/2023/12/12/vivir-solo-o-en-soledad/29464#:~:text=%E2%80%9C Vivir%20solo%E2%80%9D%20se%20refiere%20a,que%20tenga%20fuera%20del%20hogar>.
30. Grupo Lar, Beneficios de vivir en pareja. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://grupolar.pe/blog/beneficios-vivir-en-pareja/#:~:text=Vivir%20en%20pareja%20es%20una,una%20red%20de%20apoyo%20mutuo>.
31. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Clasificación de parentescos. (citado enero 2025). Disponible desde: [https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mti/2013/doc/clasificacion\\_parentescos.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mti/2013/doc/clasificacion_parentescos.pdf)
32. Escuela Infantil Colores. La importancia de las buenas relaciones Familiares. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://www.coloresrivas.com/buenas-relaciones-familiares-como-construirlas/#:~:text=Las%20buenas%20relaciones%20familiares%20ayudan,trabajo%20en%20equipo%20y%20aprecio>.
33. Kopaitic E, Relación directa y regular. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://www.derechopedia.cl/Relaci%C3%B3n directa y regular#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20directa%20y%20regular%2C%20seg%C3%BAn%20el%20art%C3%ADculo%20229%20del,un%20contacto%20peri%C3%B3dico%20y%20estable%E2%80%9D>.

34. Anaya A, La disfunción familiar como predictor de codependencia en adolescentes mexicanos. (citado enero 2025). Disponible desde: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-07052018000100465#:~:text=definen%20a%20una%20familia%20disfuncional,acomodarse%20y%20a%20normalizar%20tales%20acciones](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-07052018000100465#:~:text=definen%20a%20una%20familia%20disfuncional,acomodarse%20y%20a%20normalizar%20tales%20acciones).
35. Diccionario de la lengua española. Pareja de hecho. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://dle.rae.es/pareja#:~:text=Uni%C3%B3n%20de%20dos%20personas%20que,de rechos%20propios%20de%20este%20estado>.
36. Orientación académica. 4 consejos para elegir un compañero de estudio en la universidad. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://www.universia.net/pe/actualidad/orientacion-academica/4-consejos-elegir-companero-estudio-universidad-1124806.html#:~:text=Un%20compa%C3%B1ero%20de%20estudio%20es,del%20transcurso%20de%20una%20carrera>.
37. Organización Mundial de la Salud. Estrés. (citado julio 2024). Disponible desde: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%3F,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos>.
38. López M, Nivel de estrés en estudiantes de Odontología de la UNAN. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/9082/1/247494.pdf>
39. Universidad de Chile. Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20la,conseguir%20nuestras%20metas%20y%20objetivos>.
40. Barraza A, Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en estudiantes de licenciatura. (citado julio 2024). Disponible desde: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
41. Universidad de Córdoba. Estrés académico. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico>.

20acad%C3%A9mico, trabajos%20pr%C3%A1cticos%2C%20presentaciones%2C%20etc.

42. García R, y Ríos G, Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana. (citado septiembre 2024). Disponible desde: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/554/Raquel\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/554/Raquel_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
43. Enfermagem. Cuidados de enfermería. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-605415>
44. Núñez E, comprensión de la enfermería desde la perspectiva histórica de Florencia Nightingale. (citado enero 2025). Disponible desde: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532011000100002](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532011000100002)
45. Escuela de enfermería. Perfil del egresado. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://enfermeria.fcm.unc.edu.ar/perfil-del-egresado/#:~:text=El%2Fla%20egresado%2Fa%20est%C3%A1,responsabilidad%20legal%2C%20social%20y%20pol%C3%ADtica>.
46. Silvia M, Influencia del estrés en el Rendimiento Académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería De La Universidad Nacional de Cajamarca. (citado julio 2024). Disponible desde: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/1399/T016-72687672-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
47. Barraza A, El inventario SISCO del Estrés Académico. (citado julio 2024). Disponible desde: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
48. Universidad Nacional de Cajamarca. Escuela Académico Profesional de Enfermería (citado julio 2024). Disponible desde: <https://www.unc.edu.pe/escuela-academico-profesional-de-enfermeria/>
49. Tamayo M, El proceso de la Investigación Científica. Limusa. (citado septiembre 2024). Disponible desde: [https://www.redalyc.org/journal/5530/553066097005/#:~:text=Seg%C3%BAn%20Tamayo%20y%20Tamayo%20\(2008,rigor%20de%20la%20informaci%C3%B3n%20obtenida%E2%80%9D](https://www.redalyc.org/journal/5530/553066097005/#:~:text=Seg%C3%BAn%20Tamayo%20y%20Tamayo%20(2008,rigor%20de%20la%20informaci%C3%B3n%20obtenida%E2%80%9D)
50. Hernández R, Metodología de la investigación. (citado enero 2025). Disponible desde: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

51. Universidad Nacional de Valencia. ¿Cuáles son los 4 grandes principios bioéticos? (citado julio 2024). Disponible desde: <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/los-4-grandes-principios-bioeticos#:~:text=Childress%20cuatro%20principios%20bio%C3%A9ticos%20fundamentales,beneficencia%2C%20justicia%20y%20no%20maleficencia.>
52. Ríos K, Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://recien.ua.es/article/view/14975>
53. Uriarte C, Vargas A, Estilos de vida de los estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Norbert Wiener. Universidad Norbert Wiener; 2018. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/2390/TITULO%20-%20URIARTE%20-%20VARGAS.pdf?sequence=1>
54. Plasencia R, Factores Socioeconómicos y su relación con el Rendimiento Académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/1399/T016-72687672-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
55. Porto A, Rendimiento de Estudiantes Universitarios y sus Determinantes. Oficina de Registros de la Universidad Nacional de la Plata. (citado septiembre 2024). Disponible desde: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/REyE/article/download/3800/4998/14447>
56. Guadarrama R, Marquez O, et al. Funcionamiento familiar en estudiantes de nivel superior. (citado septiembre 2024). Disponible desde: . Disponible en: <https://revistas.unfv.edu.pe/CVFP/article/download/318/284/1140>
57. Ministerio de Educación. Cajamarca: ¿cómo vamos en educación? (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://escale.minedu.gob.pe/documents/10156/3413667/Perfil+Cajamarca.pdf>
58. Instituto Nacional de Estadística. Concepto seleccionado: Residencia. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.ine.es/DEFIne/es/concepto.htm?c=4592#:~:text=Lugar%20donde%20una%20persona%20normalmente,tratamiento%20m%C3%A9dico%20o%20peregrinaci%C3%B3n%20religiosa.>

59. Dopazo M, la vivienda como problema educativo. (citado noviembre 2024). Disponible desde: [https://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-146\(114\).htm](https://www.ub.edu/geocrit/sn/sn-146(114).htm)
60. Moreira S, 23 ejemplos de viviendas para estudiantes en todo el mundo. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.archdaily.pe/pe/925571/23-ejemplos-viviendas-para-estudiantes-en-todo-el-mundo>
61. Ministerio de educación. Estudiar y trabajar: Una tarea complicada pero no imposible. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/27658-estudiar-y-trabajar-una-tarea-complicada-pero-no-imposible>
62. Martínez G, Torres M, et al. El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.redalyc.org/journal/5216/521662150008/html/>
63. Moro J, Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. (citado noviembre 2024). Disponible desde: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662008000300006](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662008000300006)
64. Chávez M, El vínculo afectivo del estudiante universitario con sus compañeros como factor de permanencia. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/0098.pdf>
65. Silva M, López J, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios (citado octubre 2024). Disponible desde: [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9700/Nivel\\_BarrerosCardenas\\_Nayomi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9700/Nivel_BarrerosCardenas_Nayomi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
66. Barreros N, Lalupú L, et al. Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. (citado octubre 2024). Disponible desde: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/9700>
67. Maset J, Estrés. (citado octubre 2024). Disponible desde: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/estres/>
68. Unicef, Estrés. 2023. (citado octubre 2024). Disponible desde: <https://www.unicef.org/elsalvador/historias/estres>
69. Nuria H, Análisis de factores determinantes de estrés académico en estudiantes universitarios de odontología. (citado noviembre 2024). Disponible desde: [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7608/UNFV\\_Herhuay](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7608/UNFV_Herhuay)

%20Usto%20Nuria%20Madeleine\_TituloProfesional\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

70. Choque C, Estrés académico estudiantes de enfermería V y VI ciclo universidad privada San Juan Bautista. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/dc4da5d4-9721-4c7d-b2c4-55e407dc8321/content>
71. Universidad Nacional de Córdoba. Estrés Académico. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>
72. Álvarez J, y Leiva R, Ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2021. Repositorio institucional de la Universidad Privada del norte. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30846/%C3%81lvarez%20Estrada%2c%20Jhina%20Lilibeth%20-%20Leiva%20Casta%C3%B1eda%2c%20Rita%20M%C3%A9lany.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
73. Pérez L, Si estudias y trabajas estos tips te ayudarán a mantener el estrés controlado y organizarte para cumplir con ambas actividades. ¡Toma nota! (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://blogs.unitec.mx/la-unitec/evita-el-estres-mientras-estudias-y-trabajas/>
74. Cornejo J, y Salazar R, Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4237/Cornejo%20Sosa%20-%20Salazar%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
75. Murphy B, Vivir solos, un riesgo para la salud mental. (citado noviembre 2024). Disponible desde: [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/03/120324\\_depresion\\_salud\\_mental\\_soload\\_solteros\\_jg#:~:text=Vivir%20solo%20puede%20estar%20asociado,personas%20en%20edad%20de%20trabajar.](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/03/120324_depresion_salud_mental_soload_solteros_jg#:~:text=Vivir%20solo%20puede%20estar%20asociado,personas%20en%20edad%20de%20trabajar.)
76. Universidad de ciencias y Humanidades. ¿Por qué es importante la familia en la etapa universitaria? (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://blog.uch.edu.pe/vida-universitaria/por-que-es-importante-el-apoyo-de-la-familia-en-la-etapa-universitaria/>

77. Díaz R, y Sánchez R, Psicología del amor: una visión integral de pareja. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://amepso.org/product/psicologia-del-amor-una-vision-integral-de-la-relacion-de-pareja/>
78. Organización Mundial de la Salud. Salud para los adolescentes del mundo. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/141455/WHO\\_FWC\\_MCA\\_14.05\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/141455/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
79. Reyes M, Habilidades de un estudiante universitario. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.usanmarcos.ac.cr/blogs/habilidades-academicas-para-exito>
80. Kloster G, y Perrotta D, Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
81. Casarreto M, Vilela P, et al. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. (citado noviembre 2024). Disponible desde: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272021000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005)
82. Ministerio de Salud. Entre el 15 y 20% de adolescentes peruanos presentan estrés y tensión. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/41792-entre-el-15-y-20-de-adolescentes-peruanos-presentan-estres-y-tension>
83. Vargas D, Análisis de factores determinantes de estrés académico en estudiantes universitarios de odontología (citado noviembre 2024). Disponible desde: [https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7608/UNFV\\_Herhuay%20Usto%20Nuria%20Madeleine\\_TituloProfesional\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/7608/UNFV_Herhuay%20Usto%20Nuria%20Madeleine_TituloProfesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
84. Mena M, Ruíz A, et al. Diferencias de género en la percepción de estrés en universitarios del Ecuador. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/3850>
85. Oficina para la Salud de la Mujer. ¿Sabías que las mujeres son más propensas a experimentar síntomas de estrés? (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.life.com.ec/sabias-que-las-mujeres-son-mas-propensas-a-experimentar-sintomas-de-estres/>

86. Hernán Y, Los roles de género en Enfermería: una perspectiva histórica de la división del trabajo. (citado noviembre 2024). Disponible desde: [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1009844/vea\\_14492017-45-53.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1009844/vea_14492017-45-53.pdf)
87. Tam E, Santos C, El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del segundo año de enfermería. (citado noviembre 2024). Disponible desde: <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681002/html/#:~:text=Entre%20tanto%20C%20entre%20las%20principales,Tam%20y%20Santos%20%5B12%5D.>

# ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ANEXO N° 01**

La presente investigación tiene por objetivo: Determinar la relación entre características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Cajamarca,..... de ....., 202...**

Yo ,.....con DNI..... libre y voluntariamente que acepto participar en el estudio: Características Sociodemográficas y Estrés Académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. Con el objetivo de: Determinar la relación entre características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria y he sido también informado (a) de que mis datos serán protegidos e información dada serán utilizados sólo con fines de estudio.

Tomando en cuenta ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos específicos de la investigación.

Desde ya le agradecemos su participación.

.....

Firma del participante

DNI:



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ANEXO N° 02**

**CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS**

**PRESENTACIÓN**

Estimada (o) estudiante, les saluda LÓPEZ SÁNCHEZ MARÍA LUZ CLARA, egresada en enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. El presente cuestionario tiene como objetivo: Determinar la relación entre características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. Los resultados se utilizarán sólo con fines de estudio, siendo de carácter anónimo y confidencial.

Esperando obtener respuestas verídicas se les agradece anticipadamente su valiosa participación.

**I. Características Demográficas**

**1. Edad:**

- 18 a 20 años           ( )
- 21 a más               ( )

**2. Sexo**

- Hombre               ( )
- Mujer                 ( )

**3. Ciclo:**

- VI                     ( )
- VII                   ( )

## II. Características Sociales

### 4. Estado civil:

- Soltero ( )
- Casado ( )
- Conviviente ( )

### 5. Procedencia (sociales)

- Región Cajamarca ( ) especificar.....
- Otras regiones ( ) especificar.....

### 6. Residencia:

- Rural ( )
- Urbano ( )

### 7. Tipo de vivienda:

- Propia ( )
- Alquilada ( )

### 8. Ocupación

- Estudiante ( )
- Estudia y trabaja ( )

### 9. Con quien vive

- Vive con sus padres ( )
- Vive en un cuarto solo ( )
- Vive con su pareja ( )
- Vive con sus suegros ( )

### 10. Relaciones con la familia es

- Buena ( )
- Regular ( )
- Mala ( )

### 11. Relación con la pareja es

- Buena ( )
- Mala ( )
- Regular ( )
- Sin pareja ( )

### 12. Relación con tus compañeros de clases

- Buena ( )
- Regular ( )
- Mala ( )



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**ANEXO N° 03**

**CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO**

**PRESENTACIÓN**

Estimada (o) estudiante, les saluda LÓPEZ SÁNCHEZ MARÍA LUZ CLARA, egresada en enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. El presente cuestionario tiene como objetivo: Determinar la relación entre características sociodemográficas y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. Los resultados se utilizarán sólo con fines de estudio, siendo de carácter anónimo y confidencial.

El inventario SISCO del Estrés académico  
(Arturo Barraza Macías, 2007)

Instrucciones: A continuación, se plantea una serie de afirmaciones referente al estrés académico. Marque (X) la afirmación que se ajusta cada una de ellas del estrés académico que USTED presenta. La información registrada se manejará de forma confidencial y para uso netamente científico.

Opciones de respuesta:

| <b>Nunca</b> | <b>Rara vez</b> | <b>Algunas veces</b> | <b>Casi siempre</b> | <b>siempre</b> |
|--------------|-----------------|----------------------|---------------------|----------------|
| 1            | 2               | 3                    | 4                   | 5              |

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

- Si ( )
- No ( )

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

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

| <b>Demanda del entorno o estresores</b>                                                                                   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Dificultad para escuchar las clases por ruidos externos                                                                   |          |          |          |          |          |
| Problema de Conexión a internet para entregar trabajos o tareas                                                           |          |          |          |          |          |
| La carga académica ha aumentado con las clases virtuales y le dificulta adaptarse al aula virtual.                        |          |          |          |          |          |
| Las evaluaciones de los profesores (examene, ensayos, trabajos de investigación, etc.).                                   |          |          |          |          |          |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.). |          |          |          |          |          |
| No entender los temas que se abordan en la clase.                                                                         |          |          |          |          |          |
| Las clases virtuales han afectado su salud mental                                                                         |          |          |          |          |          |

| <b>Reacciones físicas</b>                             | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Transtornos en el sueño (insomnio o pesaillas).       |          |          |          |          |          |
| Fatiga crónica (cansancio permanente).                |          |          |          |          |          |
| Dolores de cabeza o migraña.                          |          |          |          |          |          |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.    |          |          |          |          |          |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc. |          |          |          |          |          |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir.              |          |          |          |          |          |

| <b>Reacciones Psicológicas</b>                         | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|--------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo. |          |          |          |          |          |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).        |          |          |          |          |          |
| Ansiedad, angustia o desesperación.                    |          |          |          |          |          |
| Problemas de concentración.                            |          |          |          |          |          |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. |          |          |          |          |          |

| <b>Reacciones Comportamentales</b>            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|-----------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| No puede organizarse bien.                    |          |          |          |          |          |
| Aislamiento de los demás.                     |          |          |          |          |          |
| Desgano para realizar las labores académicas. |          |          |          |          |          |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos. |          |          |          |          |          |

## ANEXO N° 04

### ÍTEMS DE PREGUNTAS DE LAS 4 DIMENSIONES: DEMANDA DEL ENTORNO, REACCIONES FÍSICAS, REACCIONES PSICOLÓGICAS Y REACCIONES COMPORTAMENTALES

| Ítems de preguntas                                                                                                        |               | N         | %            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|--------------|
| Dificultad para escuchar las clases por ruidos externos                                                                   | Nunca         | 15        | 19,7         |
|                                                                                                                           | Rara vez      | 36        | 47,4         |
|                                                                                                                           | Algunas Veces | 21        | 27,6         |
|                                                                                                                           | Casi siempre  | 3         | 3,9          |
|                                                                                                                           | Siempre       | 1         | 1,3          |
|                                                                                                                           | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| Problemas de Conexión a internet para entregar                                                                            | Nunca         | 8         | 10,5         |
|                                                                                                                           | Rara vez      | 33        | 43,4         |
|                                                                                                                           | Algunas veces | 29        | 38,2         |
|                                                                                                                           | Casi siempre  | 4         | 5,3          |
|                                                                                                                           | Siempre       | 2         | 2,6          |
|                                                                                                                           | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| La carga académica ha aumentado con las clases virtuales y le dificulta adaptarse al aula virtual                         | Nunca         | 8         | 10,5         |
|                                                                                                                           | Rara vez      | 32        | 42,1         |
|                                                                                                                           | Algunas veces | 25        | 32,9         |
|                                                                                                                           | Casi siempre  | 9         | 11,8         |
|                                                                                                                           | Siempre       | 2         | 2,6          |
|                                                                                                                           | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).                                  | Nunca         | 7         | 9,2          |
|                                                                                                                           | Rara vez      | 23        | 30,3         |
|                                                                                                                           | Algunas veces | 31        | 40,8         |
|                                                                                                                           | Casi siempre  | 11        | 14,5         |
|                                                                                                                           | Siempre       | 4         | 5,3          |
|                                                                                                                           | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.). | Nunca         | 4         | 5,3          |
|                                                                                                                           | Rara vez      | 28        | 36,8         |
|                                                                                                                           | Algunas veces | 29        | 38,2         |
|                                                                                                                           | Casi siempre  | 10        | 13,2         |
|                                                                                                                           | Siempre       | 5         | 6,6          |
|                                                                                                                           | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| No entender los temas que se abordan en la clase.                                                                         | Nunca         | 10        | 13,2         |
|                                                                                                                           | Rara vez      | 40        | 52,6         |
|                                                                                                                           | Algunas veces | 23        | 30,3         |
|                                                                                                                           | Casi siempre  | 3         | 3,9          |
|                                                                                                                           | Siempre       | 0         | ,0           |
|                                                                                                                           | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| Las clases virtuales han afectado su salud mental                                                                         | Nunca         | 20        | 26,3         |
|                                                                                                                           | Rara vez      | 25        | 32,9         |
|                                                                                                                           | Algunas veces | 18        | 23,7         |
|                                                                                                                           | Casi siempre  | 10        | 13,2         |
|                                                                                                                           | Siempre       | 3         | 3,9          |

|                                                       |               |           |              |
|-------------------------------------------------------|---------------|-----------|--------------|
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
|                                                       | Nunca         | 16        | 21,1         |
|                                                       | Rara vez      | 24        | 31,6         |
|                                                       | Algunas veces | 26        | 34,2         |
|                                                       | Casi siempre  | 8         | 10,5         |
| Fatiga crónica (cansancio permanente).                | Nunca         | 2         | 2,6          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
|                                                       | Nunca         | 12        | 15,8         |
|                                                       | Rara vez      | 31        | 40,8         |
|                                                       | Algunas veces | 14        | 18,4         |
| Dolores de cabeza o migraña                           | Casi siempre  | 14        | 18,4         |
|                                                       | Siempre       | 5         | 6,6          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
|                                                       | Nunca         | 16        | 21,1         |
|                                                       | Rara vez      | 32        | 42,1         |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea     | Algunas veces | 19        | 25,0         |
|                                                       | Casi siempre  | 6         | 7,9          |
|                                                       | Siempre       | 3         | 3,9          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
|                                                       | Nunca         | 16        | 21,1         |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc. | Rara vez      | 29        | 38,2         |
|                                                       | Algunas veces | 17        | 22,4         |
|                                                       | Casi siempre  | 13        | 17,1         |
|                                                       | Siempre       | 1         | 1,3          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir               | Nunca         | 28        | 36,8         |
|                                                       | Rara vez      | 27        | 35,5         |
|                                                       | Algunas veces | 9         | 11,8         |
|                                                       | Casi siempre  | 8         | 10,5         |
|                                                       | Siempre       | 4         | 5,3          |
| Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
|                                                       | Nunca         | 10        | 13,2         |
|                                                       | Rara vez      | 28        | 36,8         |
|                                                       | Algunas veces | 19        | 25,0         |
|                                                       | Casi siempre  | 9         | 11,8         |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).       | Siempre       | 10        | 13,2         |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
|                                                       | Nunca         | 14        | 18,4         |
|                                                       | Rara vez      | 25        | 32,9         |
|                                                       | Algunas veces | 26        | 34,2         |
|                                                       | Casi siempre  | 9         | 11,8         |
|                                                       | Siempre       | 2         | 2,6          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
|                                                       | Nunca         | 16        | 21,1         |
|                                                       | Rara vez      | 31        | 40,8         |
|                                                       | Algunas veces | 16        | 21,1         |
|                                                       | Casi siempre  | 8         | 10,5         |
|                                                       | Siempre       | 5         | 6,6          |

|                                                       |               |           |              |
|-------------------------------------------------------|---------------|-----------|--------------|
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| Ansiedad, angustia o desesperación                    | Nunca         | 12        | 15,8         |
|                                                       | Rara vez      | 31        | 40,8         |
|                                                       | Algunas veces | 21        | 27,6         |
|                                                       | Casi siempre  | 5         | 6,6          |
|                                                       | Siempre       | 7         | 9,2          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| Problemas de concentración                            | Nunca         | 11        | 14,5         |
|                                                       | Rara vez      | 28        | 36,8         |
|                                                       | Algunas veces | 27        | 35,5         |
|                                                       | Casi siempre  | 8         | 10,5         |
|                                                       | Siempre       | 2         | 2,6          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | Nunca         | 29        | 38,2         |
|                                                       | Rara vez      | 28        | 36,8         |
|                                                       | Algunas veces | 13        | 17,1         |
|                                                       | Casi siempre  | 3         | 3,9          |
|                                                       | Siempre       | 3         | 3,9          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| No puede organizarse bien                             | Nunca         | 13        | 17,1         |
|                                                       | Rara vez      | 31        | 40,8         |
|                                                       | Algunas veces | 22        | 28,9         |
|                                                       | Casi siempre  | 7         | 9,2          |
|                                                       | Siempre       | 3         | 3,9          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| Aislamiento de los demás                              | Nunca         | 30        | 39,5         |
|                                                       | Rara vez      | 29        | 38,2         |
|                                                       | Algunas veces | 13        | 17,1         |
|                                                       | Casi siempre  | 4         | 5,3          |
|                                                       | Siempre       | 0         | ,0           |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |
| Desgano para realizar las labores académicas          | Nunca         | 17        | 22,4         |
|                                                       | Rara vez      | 30        | 39,5         |
|                                                       | Algunas veces | 20        | 26,3         |
|                                                       | Casi siempre  | 6         | 7,9          |
|                                                       | Siempre       | 3         | 3,9          |
|                                                       | <b>Total</b>  | <b>76</b> | <b>100,0</b> |

## ANEXO N° 05

### Características demográficas de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

| <b>Edad</b>      | <b>N</b>  | <b>%</b>     |
|------------------|-----------|--------------|
| De 18 a 20 años  | 29        | 38,2         |
| De 21 a más años | 47        | 61,8         |
| <b>Sexo</b>      | <b>N</b>  | <b>%</b>     |
| Hombre           | 13        | 17,1         |
| Mujer            | 63        | 82,9         |
| <b>Ciclo</b>     | <b>N</b>  | <b>%</b>     |
| VI               | 41        | 53,9         |
| VIII             | 35        | 46,1         |
| <b>Total</b>     | <b>76</b> | <b>100,0</b> |

## ANEXO N° 06

### FICHA TÉCNICA DEL INVENTARIO DE SISCO

#### Ficha técnica del Inventario SISCO SV-21

**Nombre:** Inventario SISCO COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems

**Nombre abreviado:** Inventario SISCO SV-21

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Estructura:** este instrumento está constituido por 23 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.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones físicas ante un estímulo estresor.
- Cuatro ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar las reacciones psicológicas o estrategias de afrontamientos.
- Cuatro ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar las reacciones comportamentales.

#### Aplicación

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

## ANEXO N° 07

### Fiabilidad

| Estadísticas de fiabilidad: Prueba piloto |                |
|-------------------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach                          | N de elementos |
| ,724                                      | 22             |

| Estadísticas de fiabilidad: Muestra |                |
|-------------------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach                    | N de elementos |
| ,922                                | 22             |