

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA**

(Creada por ley N° 25265)

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



## **TESIS:**

**“ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE OBSTETRICIA  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA EN  
TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 ENERO 2021”**

**LINEA DE INVESTIGACION:  
SALUD PUBLICA**

## **PRESENTADO POR:**

Bach: PARI QUINCHO, Esther

Bach: VILLENA CCORPA, Nelly Marleny

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:  
OBSTETRA**

HUANCVELICA, PERÚ  
2021



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la Ciudad de Huancavelica a los dieciséis días del mes de diciembre a las 08:00 horas del año 2021 se reunieron los miembros del Jurado Evaluador de la Sustentación de Tesis de las bachilleres:

**PARI QUINCHO, Esther**  
**VILLENA CCORPA, Nelly Marleny**

Siendo los Jurados Evaluadores:

**Presidente** : Mg. Ada Lizbeth, LARICO LOPEZ  
**Secretaria** : Mg. Maritza JORGE CHAHUAYO  
**Vocal** : Mg. Zelmira Flor, DE LA CRUZ RAMOS

Para calificar la Sustentación de la Tesis titulada:

**“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 ENERO 2021”**

Concluida la sustentación de forma síncrona, se procede con las preguntas y/o observaciones por parte de los miembros del jurado, designado bajo Resolución N° 493-2021-D-FCS-R-UNH, concluyendo a las 08:45 horas. Acto seguido, el presidente del Jurado Evaluador informa a las sustentantes que suspendan la conectividad durante unos minutos para deliberar sobre los resultados de la sustentación llegando al calificativo de: **APROBADO** por **UNANIMIDAD**.

Observaciones:

.....  
 .....  
 .....

Ciudad de Huancavelica, 16 de diciembre de 2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA  
 E.F. OBSTETRICIA  
  
 Mg. Ada Lizbeth Larico López  
 DOCENTE  
 PRESIDENTE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA  
  
 Mg. Maritza Jorge Chahuayo  
 DOCENTE  
 SECRETARIO

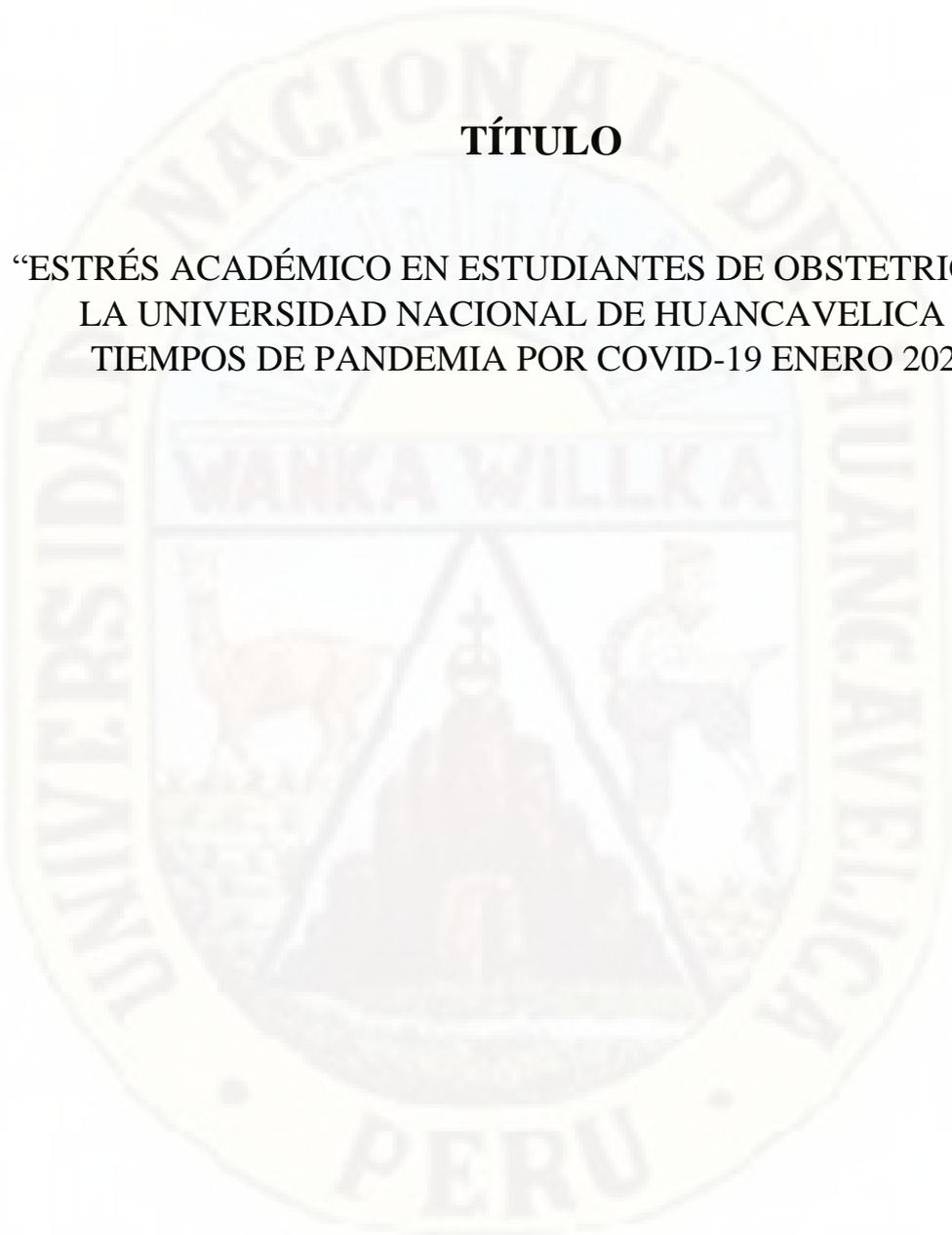
UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA  
 Facultad de Ciencias de la Salud  
  
 Mg. Zelmira Flor de la Cruz Ramos  
 VOCAL

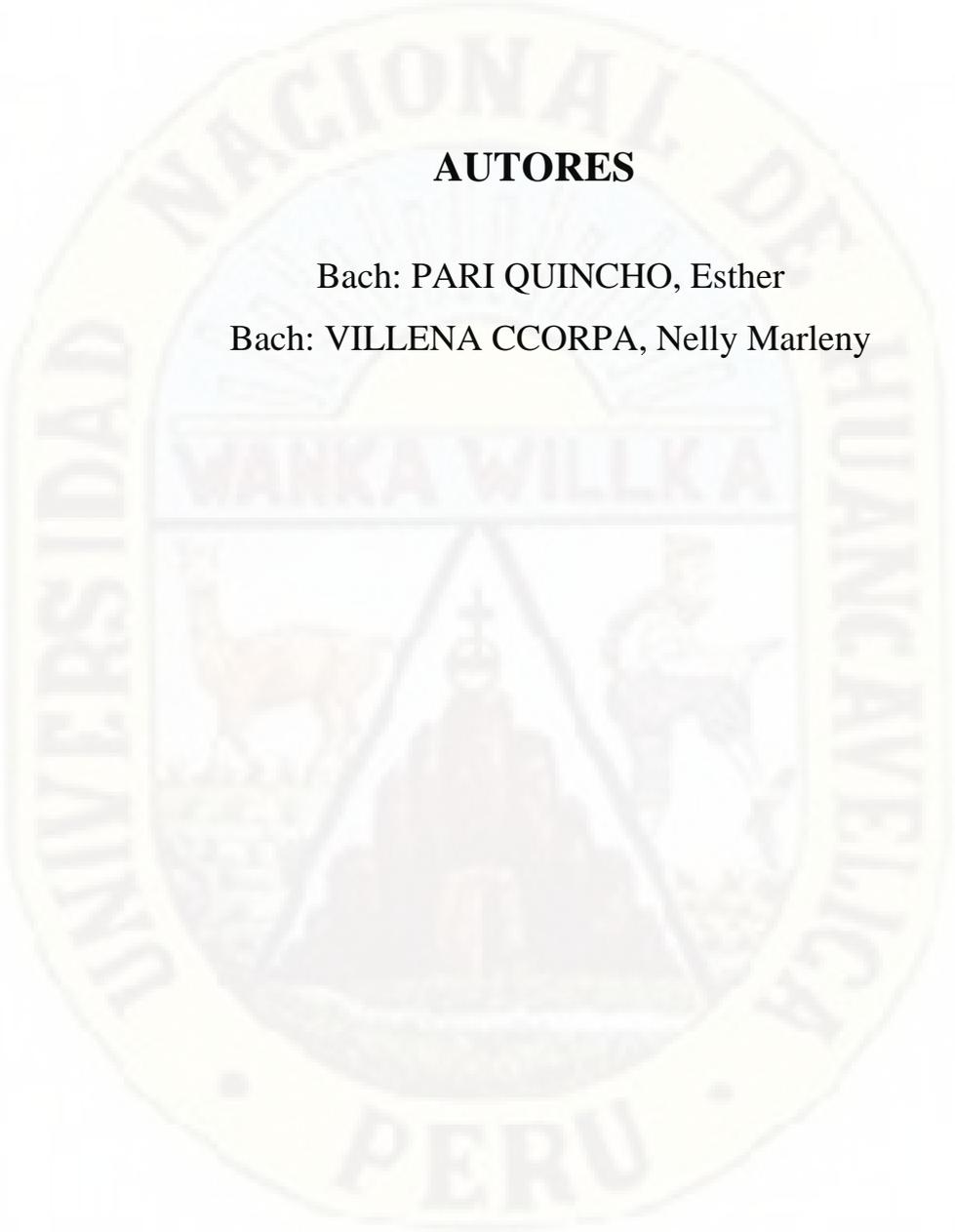
UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
  
 Dra. Lidia Ardenas Pineda  
 DECANA  
 VºBº DECANA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA  
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
  
 Mg. Zelmira Flor de la Cruz Ramos  
 VºBº SECRETARIA DOCENTE

## **TÍTULO**

“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE OBSTETRICIA DE  
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCVELICA EN  
TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 ENERO 2021”

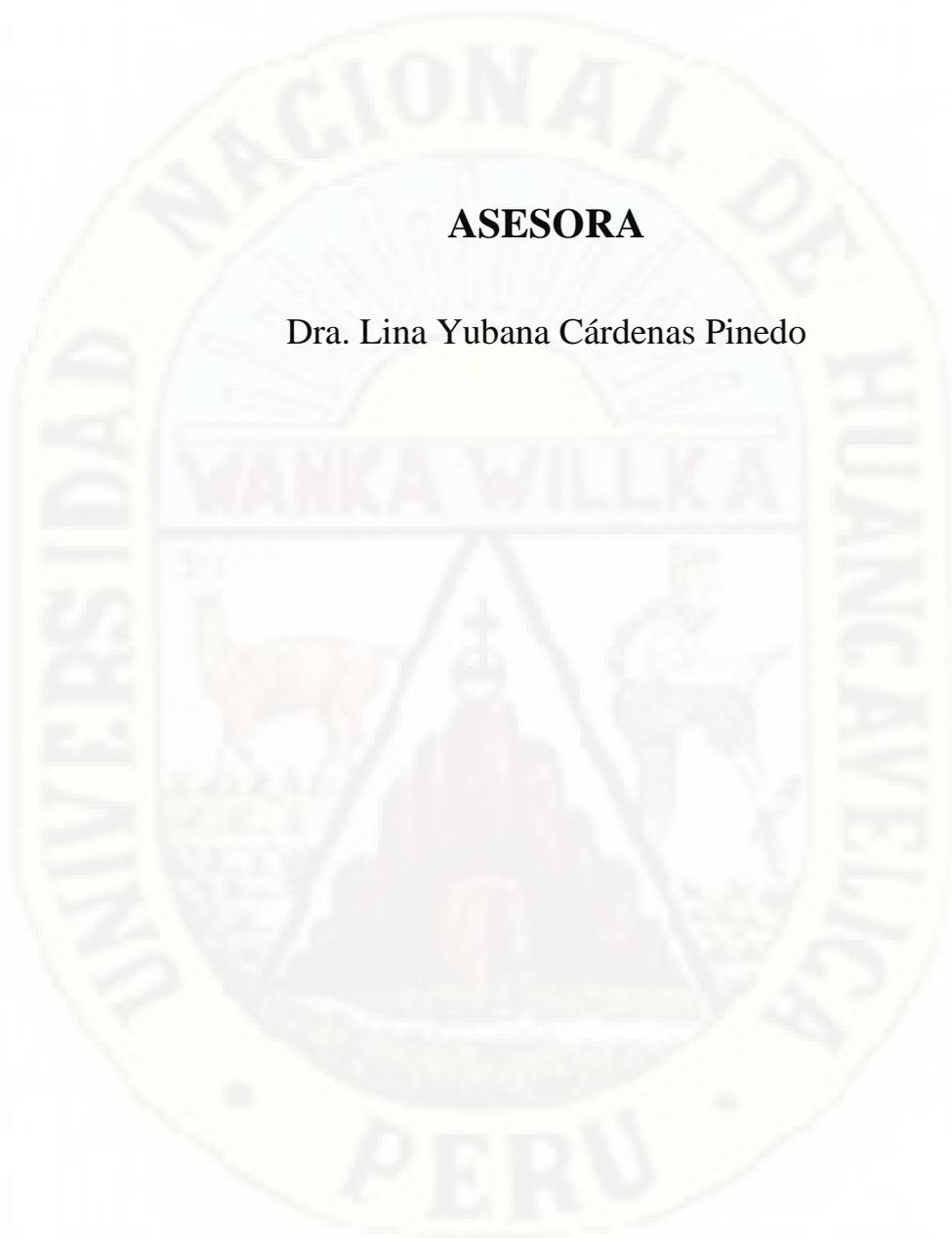




## **AUTORES**

Bach: PARI QUINCHO, Esther

Bach: VILLENA CCORPA, Nelly Marleny



**ASESORA**

Dra. Lina Yubana Cárdenas Pinedo

## DEDICATORIA

*A Dios por otorgarme la vida y por permitirme llegar hasta este punto, a mis padres José y Rufina, a mis hermanos Teresa, Glicerio, José y Luigui por ser la fuerza que me inspira para alcanzar mis metas.*

*ESTHER.*

*A Dios y a su inmenso amor, a mi familia a la que pertenezco orgullosamente a mis padres Lucia y Emilio mis hermanos Rene, Cynthia, Samuel por brindarme su apoyo y amor incondicional en toda esta etapa de mi vida.*

*A mi hija Alejandra Lucia por ser mi motor y motivo de mi vida, porque gracias a ella tengo la fortaleza de seguir todos los días, A ti Gary por apoyarme y fortalecerme con tus palabras.*

*NELLY*

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradecer a Dios por darnos la oportunidad que nos da día a día.

A nuestros padres por el apoyo incondicional, por guiarnos y darnos fuerzas todos los días y permanecer siempre presente.

A la decana de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica Dr. Tula Susana Guerra Olivares por el apoyo en el proceso de toma de datos para el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

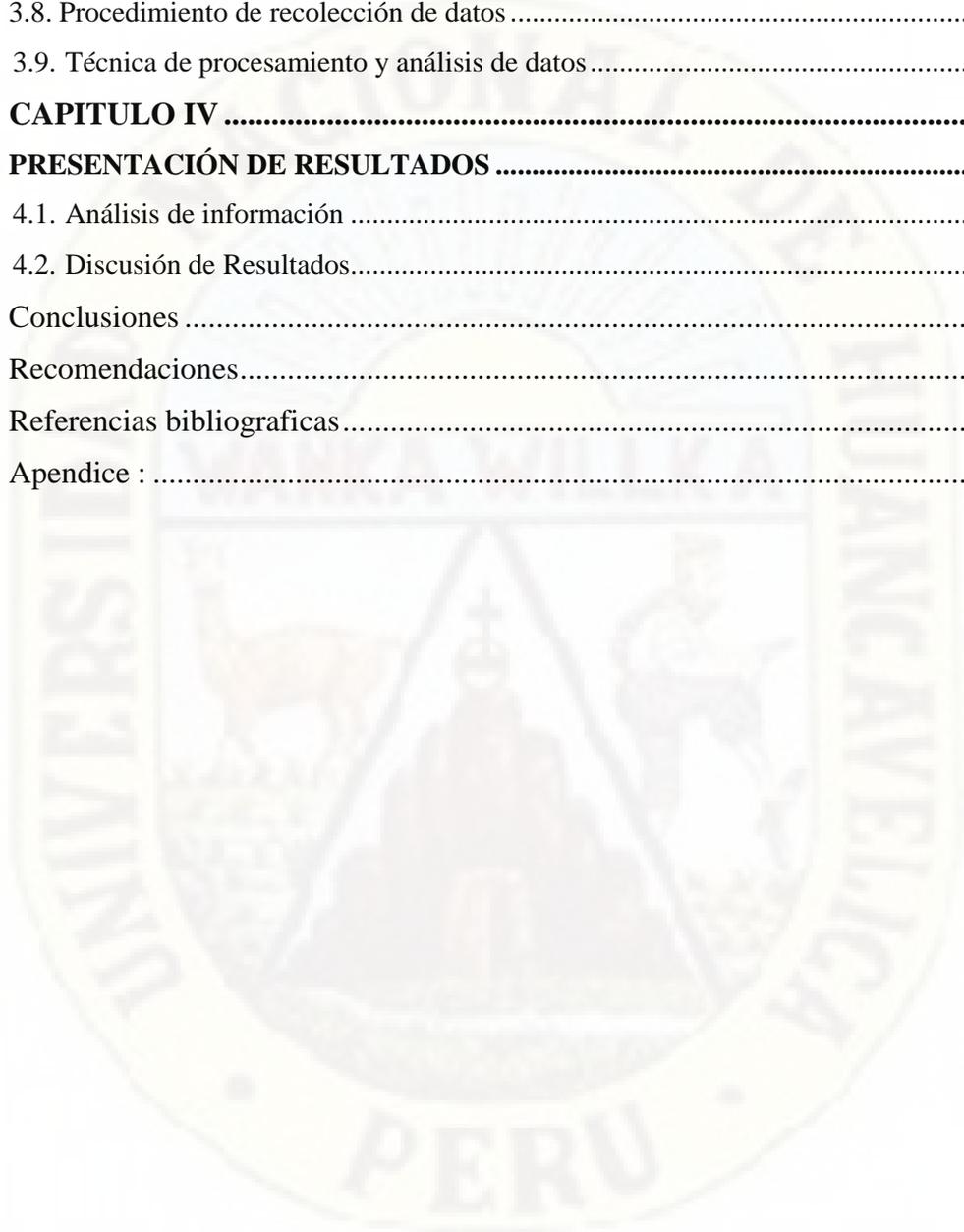
De igual modo agradecemos de manera especial a nuestra asesora y Directora de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica Dra. Lina Yubana Cárdenas Pineda por el apoyo continuo durante todo el proceso de ejecución de la tesis.

Así mismo agradecemos a los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica quienes se dieron el tiempo pertinente para responder al instrumento.

## TABLA DE CONTENIDO

Portada.....	i
Acta de sustentación.....	ii
Título.....	iii
Autores:.....	iv
Asesor.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
tabla de contenido.....	viii
tabla de cuadros.....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>15</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>15</b>
1.1. Problema.....	15
1.2. Formulación del problema.....	19
1.3. Objetivos.....	19
1.3.1. Objetivo general.....	19
1.3.2. Objetivos Específicos.....	19
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>22</b>
<b>MARCO TEORICO.....</b>	<b>22</b>
2.2. Antecedentes.....	22
2.3. Bases teóricas.....	34
2.4. Definición de términos básicos.....	53
2.5. Identificación de variables:.....	55
2.6. Operacionalización de variables.....	56
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>59</b>
<b>METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>59</b>
3.1. Ámbito de estudio:.....	59
3.2. Tipo de investigación.....	61
3.3. Nivel de investigación.....	61
3.4. Método de investigación.....	61

3.5. Diseño de investigación .....	61
3.6. Población, muestra y muestreo .....	62
3.7. Técnicas de instrumentos de recolección de datos.....	62
3.8. Procedimiento de recolección de datos .....	68
3.9. Técnica de procesamiento y análisis de datos .....	69
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>70</b>
<b>PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>70</b>
4.1. Análisis de información .....	70
4.2. Discusión de Resultados.....	78
Conclusiones .....	84
Recomendaciones.....	85
Referencias bibliograficas.....	87
Apendice : .....	94



## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel del estrés académico en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempo de pandemia por covid-19, enero 2021. ....	71
Tabla 2. Factores estresores que presentaron los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.....	72
Tabla 3. Reacciones físicas frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.....	74
Tabla 4. Reacciones psicológicas frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021. ....	75
Tabla 5. Reacciones comportamentales frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica asociados a la pandemia por covid-19, enero 2021.....	76
Tabla 6. Estrategias de afrontamiento que manejan los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021. ....	77

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar los niveles del estrés académico en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.

**Método:** La investigación fue de tipo observacional, prospectivo, de corte transversal, nivel descriptivo, se empleó el método inductivo de diseño no experimental. La población estuvo constituida por 244 estudiantes, la muestra fue no probabilístico por conveniencia constituido por 143 estudiantes quienes han presentado estrés. Se utilizó el “Inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19”.

**Resultados:** Del 100% (143) de los estudiantes de Obstetricia, el 60.1% (86) presentaron estrés moderado; el 21% (30) estrés severo y el 18.9% (27) estrés leve.

En cuanto a la dimensión de los estresores 36.4% (52) señalaron que casi siempre la sobrecarga de tareas y trabajos son un principal factor estresor y el 37.1%(53) de los estudiantes señalaron que algunas veces la forma de evaluación de los profesores: tareas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores y la búsqueda en internet son un factor estresor, en la dimensión de reacciones físicas frente al estrés el 19.6% (28) de los estudiantes señalaron que casi siempre presentan fatiga crónica y el 34.3% (49) refirieron algunas veces presentan trastornos del sueño y el 32.2% (46) refirieron presentar algunas veces dolores de cabeza y migraña, en la dimensión de reacciones psicológicas frente al estrés el 23.8% (34) presentaron sentimientos de depresión y tristeza y el 32.2% (46) algunas veces presentaron dificultades para concentrarse, en cuanto a las reacciones comportamentales el 14.7% (21) de los estudiantes casi siempre se aíslan de los demás y el 33.6% (48) algunas veces prestaron desgano al realizar labores académicas y en la dimensión del afrontamiento que manejan los estudiantes refieren que el 38.5% (55) casi siempre se concentran en resolver la situación que les preocupa y el 38.5% (55) refirieron que algunas veces elogiar su forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa y fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa son afrontamientos que manejaron los estudiantes.

**Conclusiones:** El nivel de estrés académico que presentan los estudiantes Obstetricia en su mayoría fue el estrés moderado.

**Palabras Clave:** Estrés académico, Covid 19, estudiantes, pandemia.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the levels of academic stress in Obstetrics students of the National University of Huancavelica in times of pandemic by covid-19, January 2021.

**Method:** The research was observational, prospective, cross-sectional, descriptive level, the inductive method of non-experimental design was used. The population consisted of 244 students, the sample was non-probabilistic for convenience, constituted by 143 students who had presented stress. The "SISCO SV Academic Stress Inventory in the context of the COVID-19 crisis" was used.

**Results:** Of the 100% (143) of the Obstetrics students, 60.1% (86) presented moderate stress; 21% (30) severe stress and 18.9% (27) mild stress.

Regarding the dimension of stressors, 36.4% (52) indicated that almost always the overload of tasks and work are a main stressor and 37.1% (53) of the students indicated that sometimes the teachers' evaluation method: Homework, essays, research papers, organizers and searching on the internet are a stressor, in the dimension of physical reactions to stress, 19.6% (28) of the students indicated that they almost always present chronic fatigue and 34.3% (49) reported sometimes having sleep disorders and 32.2% (46) referred to sometimes having headaches and migraines, in the dimension of psychological reactions to stress 23.8% (34) presented feelings of depression and sadness and 32.2% (46) sometimes presented difficulties to concentrate, in terms of behavioral reactions, 14.7% (21) of the students almost always isolated themselves from others and 33.6% (48) sometimes presumed. showed reluctance when carrying out academic tasks and in the dimension of coping that students handle, they refer that 38.5% (55) almost always concentrate on solving the situation that worries them and 38.5% (55) said that sometimes praising their way of working Acting to face the situation that worries me and fixing or trying to obtain the positive from the situation that worries me are confrontations that the students handled.

**Conclusions:** The level of academic stress presented by Obstetrics students was mostly moderate stress.

**Key Words:** Academic stress, Covid 19, students, pandemic.

## INTRODUCCIÓN

Según la (OMS), define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” (1). Es así que, en el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema de estrés, mientras se estima que en las ciudades el 50 % de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo (2). En cuanto al contexto educativo, la educación universitaria presenta el punto más alto de estrés académico y por múltiples razones que van desde grandes cargas de trabajos, las nuevas responsabilidades y las exigencias académicas, estos retos aumentan la predisposición a estados como depresión, ansiedad y estrés más aun debido a las consecuencias de la situación de la emergencia sanitaria la cual ha sido ocasionada por la pandemia Covid-19 que ocasiono el confinamiento y aislamiento social la cual provoco que los centros de estudios sean obligados a cerrar todas las puertas a las clases presenciales y obligando a los universitarios al uso de las tecnologías de información y comunicación causando alteración psicosocial (3).

El estudiante universitario enfrenta nuevas exigencias que ya antes de la situación que se atraviesa en la actualidad por la pandemia, ya representaba para muchos una fuente de estrés esto debido a las demandas estudiantiles, las nuevas formas de adaptarse a la educación, la sobre carga de tareas, las nuevas metodologías, evaluación de los docentes, la conectividad a internet, exposición a la tecnología, entre otros, que ocasionan el incremento de esta patología (4).

Se ha evidenciado que en la educación superior gran parte de los estudiantes experimentan elevado nivel de estrés académico que se debe a las múltiples responsabilidades a las que están expuestos (5). En la actualidad, el repentino cambio a la modalidad de educación virtualizada por motivos que se viene pasando un evento de pandemia relacionado al Covid 19, ha cambiado el estilo de vida al que están acostumbrados los estudiantes, cambios en los procesos de enseñanza aprendizaje en las instituciones educativas de nivel superior y convirtiéndose en un evento desconocido ,esta situación ha resultado difícil tanto para los estudiantes como para los docentes, ya que se enfrentan a los problemas emocionales, físicos y económicos

provocados por la pandemia, de igual forma la manera de contribuir a frenar la propagación del virus (4).

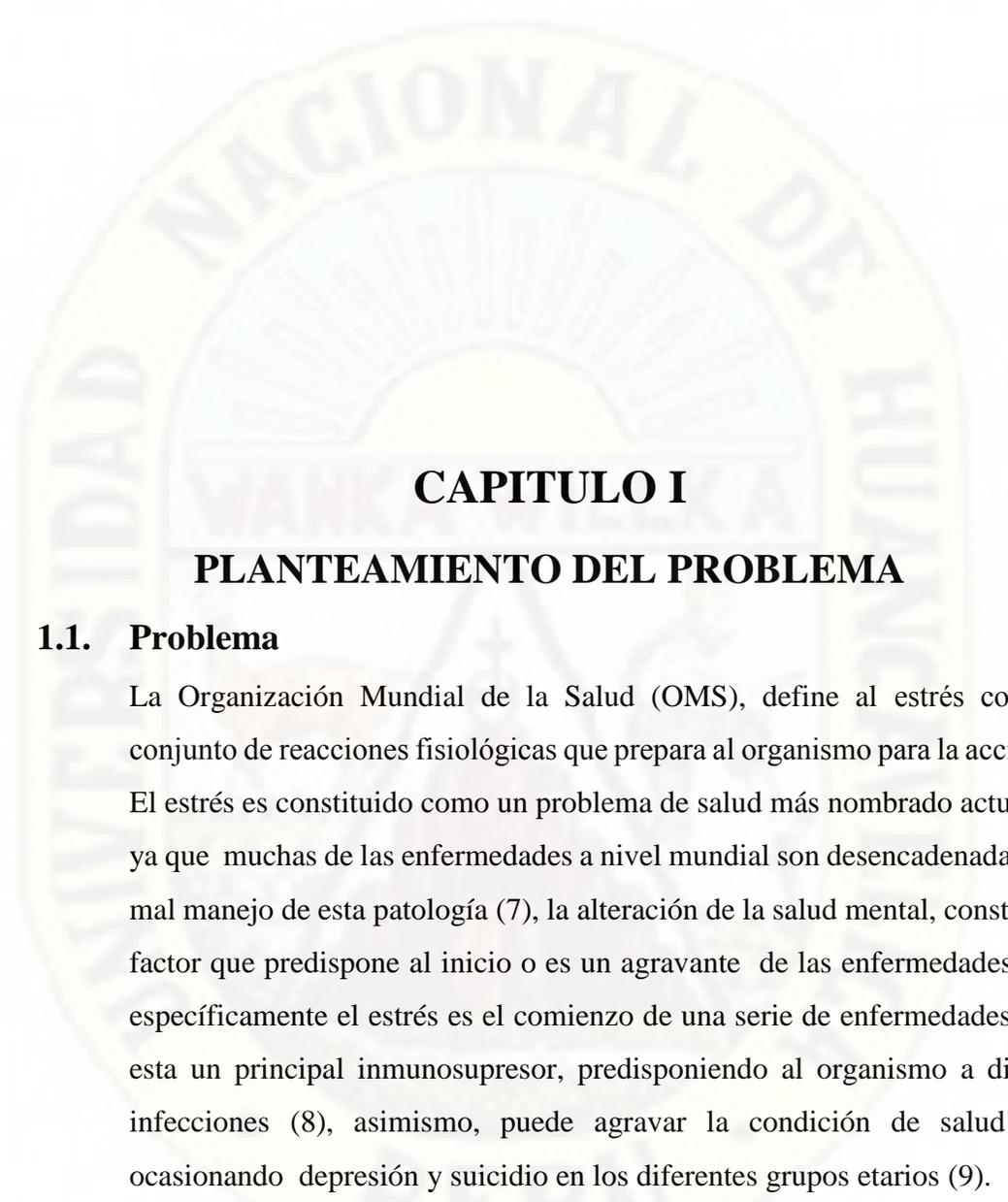
En Perú en el año 2020 se llevó a cabo un estudio titulada factores psicosociales durante el confinamiento por covid-19 en estudiantes universitarios de pregrado donde se mostró que en el estudio hubo presencia de estrés, depresión y ansiedad (6).

En la Universidad Nacional de Huancavelica en estudiantes de obstetricia es necesario conocer los niveles de estrés academico debido a las situaciones antes expuestas que se pudo observar que estudiantes estan exhibidas a situaciones de estrés antes de la pandemia y mas aun en clases remotos por motivos de pandemia por Covid-19 ya que estas pueden repercutir negativamente en la vida del estudiante.

Por lo tanto el objetivo de este estudio fue determinar los niveles de estrés academico en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por Covid-19,enero 2021 y de tal forma se plantea brindar dicha informacion a las autoridades de la facultad y de esa manera tomar medidas estrategicas en las clases remotos.

La tesis se organiza en cuatro capítulos que describo a continuación: CAPÍTULO I: Planteamiento del problema. CAPÍTULO II: Marco Teórico. CAPÍTULO III: Metodología de la Investigación. CAPÍTULO IV: Presentación de Resultados.

**Las autoras.**



# CAPITULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define al estrés como “un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción” (1). El estrés es constituido como un problema de salud más nombrado actualmente ya que muchas de las enfermedades a nivel mundial son desencadenadas por un mal manejo de esta patología (7), la alteración de la salud mental, constituye un factor que predispone al inicio o es un agravante de las enfermedades físicas, específicamente el estrés es el comienzo de una serie de enfermedades, siendo esta un principal inmunosupresor, predisponiendo al organismo a diferentes infecciones (8), asimismo, puede agravar la condición de salud mental ocasionando depresión y suicidio en los diferentes grupos etarios (9).

A nivel mundial uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés, mientras se estima que en las ciudades el 50 % de las personas tienen algún problema de salud mental producto de estrés (2).

El estrés académico es definido como una reacción física, emocional, cognitiva y conductual causadas por los estresores académicos, que producen un desequilibrio manifestando una serie de síntomas (10). la educación superior

representa el punto más alto de estrés académico por múltiples razones que van desde grandes cargas de trabajos hasta la adaptación a los cambios de la vida universitaria, estos retos aumentan la predisposición a estados como depresión, ansiedad y estrés (3).

En el contexto de la pandemia por COVID 19, siendo los estudiantes de educación superior uno de los grupos más afectados (11), debido al alto contagio del virus, cada vez mayor de los casos confirmados y las muertes en el mundo. La pandemia ha creado nuevos factores estresantes, como el miedo, preocupación por uno mismo o los seres queridos, limitación en el movimiento físico por el confinamiento y actividades sociales, como los cambios repentinos de la vida (11). No obstante, en la última encuesta realizada por acrónimo de Insurance Company of North América CIGNA (2020), indicaron que 8 de cada 10 personas en el mundo reconocían estar estresadas, así también en países como España se encontró que más del 73% de personas se encuentran estresadas estas cifras dan razón al creciente efecto que tiene el estrés en la vida de la humanidad, así también muestra la importancia de su afrontamiento (12). En otro estudio en España (2018) de mostraron que el 60% de los alumnos presentan un mayor índice de estrés y ansiedad en los últimos meses del curso gracias a los exámenes finales y en Latinoamérica (2018) encontraron una mayor incidencia de estrés con valores superiores al 67%, categorizándose como estrés moderado (13).

Del mismo modo en Líbano (2020), encontraron prevalencias de estrés en universitarios del 12,7% entre leve a moderado como resultado de la pandemia de COVID-19, por los cambios en la educación, en otro estudio en Jordania (2020), donde reportaron que los niveles de estrés en los estudiantes fueron mayores 32% en periodos de exámenes remotos (14).

De igual manera un estudio realizado en Puerto Rico (2020), donde afirmaron que 90.4% de los estudiantes presentaron un aumento en los niveles de estrés y 80.2% los estudiantes universitarios refirieron presentar problemas para dormir durante la pandemia por COVID 19 (15).

En la primera encuesta nacional de salud mental universitaria de Chile (2019), mostro situaciones alarmantes en los estudiantes: donde el 46% de los estudiantes presentaban indicios depresivos y ansiedad; 54% sufría de estrés; 67,20% tenía síntomas de insomnio, sueño durante el día; 30,2% se encontraba insatisfecho con su calidad de sueño y lo más preocupante que un 5,1% de ellos expreso pensamientos suicidas (16).

Perú no es ajeno a esta problemática una encuesta realizada en la universidad Nacional de San Marcos (2018), presento que hasta el 30% de sus estudiantes sufres de impactos en su salud mental por la presión académica (17). de igual modo un estudio realizado en estudiantes universitarios peruanos (2021), mencionaron que el 47,1% de los estudiantes presentaron un alto nivel de estrés académico, el 37,8% evidenciaron un nivel moderado y el 15,1% mostraron un nivel bajo (18). Por otro lado en demostraron el 97.32% de los estudiantes presentaron altos niveles de estrés provocados por la nueva pandemia por COVID 19 (19).

Si bien la inscripción en cursos en línea ha aumentado en los últimos años, la mayoría de los estudiantes siguen sin estar familiarizados con el aprendizaje a distancia. D'amato (2020), indica que antes de la pandemia del COVID-19, solo el 35% de los estudiantes universitarios habían tomado uno o más cursos en línea. (20). Esto es preocupante dado que uno de los mejores predictores del éxito académico en un formato en línea es la experiencia previa en un curso en línea (21). Esta falta de experiencia puede verse agravada por las difíciles condiciones del hogar, incluida la pérdida de acceso a los recursos académicos y distracciones en el entorno de aprendizaje del hogar (22).

América Latina y el Caribe (2020), en un estudio recientes sugieren que el aislamiento social, la ansiedad y depresión relacionada al COVID 19, la dificultad para adaptarse a las nuevas tecnologías, las expectativas de mantener un horario y escenario académico regular, aspectos económicos (pago de matrícula y asistencia económica), el manejo y la accesibilidad a los recursos

tecnológicos son las principales dificultades o preocupaciones experimentadas por los estudiantes durante la pandemia (15). Sin embargo, la infraestructura tecnológica también es un desafío ya que los estudiantes presentan sus exámenes desde casa por diversas plataformas, entre estos posibles problemas técnicos que amenazan la validez del examen y las posibles conductas deshonestas de los estudiantes. Sin embargo, los exámenes remotos adicionando las dificultades para evaluar los conocimientos y habilidades prácticas afectando de esta manera el logro del aprendizaje en estudiantes de salud (22). Sin embargo, la mayoría de las universidades peruanas no estaban preparadas para afrontar los desafíos de una educación no presencial, tomando esto como una adaptación forzosa.

La realidad en la ciudad de Huancavelica con los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional es similar a la que está suscitando a nivel mundial, sin embargo cabe mencionar, que el estrés académico en los estudiantes universitarios ya era alarmante antes de iniciar el confinamiento ya que existía diversos factores estresantes como cargas de trabajo, competitividad, exámenes, prácticas, parciales semestrales y los horarios hasta que el estudiante se habitúa a la nueva vida universitaria siendo esto un gran desafío y reto que aumenta la predisposición del estado de los estudiantes generando efectos negativos en la salud física, mental y psicológica afectando su proceso educativo; pero estos se fueron complejizando aún más por la contingencia del confinamiento por la pandemia por COVID 19, la pandemia forzó ocasionalmente cambios en diferentes sectores como sociales, económicos, académicos. No siendo ajena a esta problemática el sector educativo desde el nivel inicial hasta nivel universitario tuvo que adaptarse a la nueva realidad migrando de una educación presencial a la educación remota (23).

Es así que la pandemia ha impuesto nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, esto ha resultado ser muy difícil tanto para estudiantes y docentes, ya que se enfrentan a muchos problemas emocionales, físicos y económicos que son

provocados por la pandemia, de igual forma la parte que les corresponda a ayudar a frenar la propagación del virus, sin embargo, además de lidiar con los factores estresantes relacionados con un entorno de aprendizaje en línea potencialmente desconocido, los estudiantes también están lidiando con el impacto emocional de COVID-19.

Por todo estos factores que actualmente ha generado grandes problemas de salud mental en los estudiantes de obstetricia de la universidad nacional de Huancavelica, es necesario realizar un análisis del estrés académico, por tal motivo con este estudio pretendemos determinar los niveles de estrés académico que presentan y experimentan los estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica al acoplarse a la nueva modalidad de educación causada por la pandemia COVID 19, este estudio puede servir como base para la toma de decisiones en diferentes universidades.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por Covid-19, enero 2021?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por Covid-19, enero 2021.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Conocer los factores estresores en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por Covid-19, enero 2021.

- Conocer las reacciones físicas frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por Covid-19, enero 2021.
- Conocer las reacciones psicológicas frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por Covid-19, enero 2021.
- Conocer la reacción comportamental frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por Covid-19, enero 2021.
- Conocer las estrategias de afrontamiento que manejan los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por Covid-19, enero 2021.

#### **1.4. Justificación**

En esta investigación nos enfocaremos en estudiar el estrés académico en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, en la actualidad la modalidad de la educación universitaria ha cambiado de una educación tradicional a una educación remota debido a los cambios sociales ocasionados por la cuarentena obligatoria decretada por el gobierno ocasionada por la pandemia por COVID 19, ha obligado a realizar cambios significativos en el comportamiento de la sociedad. El estrés académico es un problema frecuente en la vida del estudiante la cual podría repercutir no tan solo en la salud física y psicológica del estudiante sino también en su vida social e influenciar de manera negativa en el desarrollo y formación estudiantil y llevar a serias implicancias que afecten en su bienestar y su calidad de vida por lo que es importante conocer este problema que se ve con frecuencia en estudiantes universitarios.

También es necesario que la población conozca e identifique las situaciones que genera estrés en los estudiantes, ya que al cumplir con las actividades también requieren apoyo por parte del entorno para culminar con lo propuesto, porque se evidencia que el no saber qué hacer en situaciones estresantes pueden provocar deserción por parte del estudiante.

Huancavelica, aún no contaba con información específica del nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes de Obstetricia frente a las nuevas modalidades de enseñanza y aprendizaje implementados para evitar la propagación del COVID-19, esta falta de información deja un vacío en la toma de decisiones frente al desarrollo académico.

Es por esto que surge la importancia de investigar el impacto del estrés académico en los estudiantes de Obstetricia en tiempos de pandemia por COVID 19.

A nivel institucional los resultados de este estudio son pertinentes ya que permitió conocer la dinámica en la que se encuentran diariamente los estudiantes universitarios. A partir de ello implementar diversos programas y el apoyo gradual a la comunidad estudiantil de manera que será posible concientizar a la institución y al área correspondiente reformular la prestación de los servicios académicos. Incorporar estrategias educativas por parte de los docentes, implementar técnicas de meditación, respiración, ejercicios físicos, fortalecer los conocimientos en TIC para el mejor uso y manejo por parte de los estudiantes, de esa manera fortalecer su rendimiento académico y evitar daño en su salud mental. Esta investigación será un antecedente útil para el desarrollo de otros trabajos de investigación e incluso será aplicable en otros ámbitos territoriales.



## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.2. Antecedentes**

##### **2.2.1. A nivel internacional**

**Jiménez, et al (24).** En su tesis titulada, Características Psicológicas del Estrés Académico en Estudiantes de Educación Superior Universidad Cooperativa de Colombia Programa de Psicología Bucaramanga 2020, En 70 estudiantes de diferentes carreras universitarias, incluyendo hombres y mujeres, en edad de 18 a 25 años donde se utilizó el inventario SISCO para la recolección de datos. El método usado fue de tipo cuantitativo, no experimental, descriptivo, transversal, donde se busca conocer las diferentes características psicológicas del estrés académico en estudiantes universitarios. Encontrando los siguientes resultados: Que los principales factores fueron, sobrecarga escolar, personalidad y carácter del profesor, el tipo de trabajos que los docentes solicitan, la entrega de trabajos, no entender los temas que se trabajan en clase. En cuanto a las manifestaciones físicas se encontró que los alumnos presentan, dolor de cabeza o migraña, morderse las uñas y rascarse, psicologías, ansiedad y desesperación, problema de

concentración, sentimientos de agresividad, irritabilidad, así mismo en las comportamentales fueron, ganas excesivas de dormir, problemas familiares, aislamiento de los demás, Del mismo modo las estrategias que utilizaron para enfrentar la situación que les causaba nerviosismo o preocupación fueron, la habilidad asertiva, elogios a si mismo, la religiosidad u oraciones. Se concluye que el estrés académico presente en los estudiantes universitarios afecta de manera negativa.

**Clabaugh, et al (25).** En su investigación titulada, estrés académico y bienestar emocional en estudiantes universitarios de Estados Unidos después del inicio de la pandemia COVID-19 2020. Donde el objetivo de este trabajo fue capturar los impactos del COVID-19 en el panorama de la educación superior y se evaluó a las estudiantes mujeres y minorías étnicas que tienen una probabilidad desproporcionada de sufrir consecuencias negativas de la salud mental y ocupacional relacionadas con la pandemia e investigar las diferencias étnicas y de género. Este estudio fue de naturaleza exploratoria y descriptiva, y se utilizó una encuesta de Qualtrics a los estudiantes de la universidad, esta participación fue voluntaria y no compensada. La muestra en estudio fue de 295 estudiantes, a las cuales se encuestó en base a las percepciones académicas, el bienestar emocional, la personalidad, la percepción y comportamientos ante el COVID-19. Como resultado se mostró que el 33% de estudiantes sintieron que su futuro académico estaba extremadamente en riesgo debido a la pandemia, el 32% informó tener probabilidades altas de retirarse de las clases, el 60% informó que la distracción era demasiado problema en el entorno en el que se encontraban. Sin embargo, el 81% estuvieron de acuerdo en que la transición a una educación en línea fue la elección correcta. En cuanto al bienestar emocional el 30% de los estudiantes informó que estaban

batallando nada bien con interrupciones a causa de la pandemia, así mismo indicó niveles de estrés. También reveló que el 86% de estudiantes caracterizaron al virus como muy o extremadamente grave, igualmente que se verían afectados extremadamente si tuvieran que coger el virus. Sin embargo, el 95% de estudiantes informaron que participarán en la gestión de riesgos en la mayor parte del tiempo. De igual modo se encontró que no existe una relación significativa entre la percepción de los estudiantes y el bienestar emocional ya que ninguna pregunta de acuerdo a la percepción de la COVID-19 estaba relacionada con el bienestar emocional de los estudiantes, de igual manera se encontró que las mujeres tienen niveles altos de distracción del aprendizaje en el hogar a comparación de los varones. En el caso de las diferencias étnicas se mostró que los estudiantes denominados de color (afroamericanos, hispanos, latinos, asiáticos y otros) informaron que perciben mayor riesgo para su futuro académico y una probabilidad de retirarse de las clases. Este estudio proporciona una visión sobre la problemática que sufren los estudiantes por parte de la COVID-19, y así mismo permite contribuir en el desarrollo, implementación y análisis de medidas que ayuden en el proceso de mitigar los problemas en los estudiantes de los Estados Unidos.

**Ghazawy, et al** (26). En su investigación titulada, impactos psicológicos de la pandemia de COVID-19 en los estudiantes universitarios de Egipto. Que tuvo como objetivo investigar los impactos psicológicos que afectan a los estudiantes universitarios en Egipto durante la pandemia de COVID-19. El estudio utilizó la siguiente metodología: se enviaron encuestas en línea a los estudiantes universitarios egipcios a través de todos los medios de comunicación en línea durante la primera semana de mayo del 2020 mediante un

muestreo no probabilístico de bola de nieve; diseñando un cuestionario árabe compuesto por cuatro secciones para la recolección de datos (antecedentes, métodos, resultados y discusión). En el estudio se utilizó una muestra de 1335 estudiantes egipcios de edades entre 21 y 22 años, de 20 universidades distintas con un 52% de estudiantes de facultades de medicina. Encontrándose como resultado que el 70,5% de los estudiantes tenían depresión, el 53,6% tenían ansiedad y el 47,8% tenían estrés. El estudio también indicó sobre las medidas que se adoptó durante la pandemia por los estudiantes egipcios donde demuestra que el 63,3% de los estudiantes se quedaron en casa y el 45% se comprometió con el distanciamiento social, mostrando también que el 31,5% de los estudiantes cumplen con el uso correcto de la mascarilla, guantes y los antisépticos después de regresar a sus respectivas casas; sin embargo, el 61,2% de los estudiantes no usan antisépticos después de regresar a sus casas. Este estudio sugiere que la salud mental de los estudiantes universitarios debe ser monitoreada cuidadosamente durante la crisis y las universidades deben brindar servicios de orientación psicológica, adaptados a estas circunstancias para mitigar el impacto emocional en los estudiantes.

**Islam, et al (27).** En su investigación titulada, depresión y ansiedad entre estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19 en Bangladesh: una encuesta transversal basada en la web. Donde el objetivo fue investigar la prevalencia de depresión y ansiedad entre los estudiantes universitarios de Bangladesh, y se buscó identificar los determinantes de la depresión y la ansiedad. El presente estudio utilizó encuestas en los estudiantes matriculados de las diferentes universidades de Bangladesh, desde el 6 hasta el 12 de mayo del 2020, siendo 476 estudiantes encuestados; para este cuestionario se usó la

plataforma en línea utilizando el formulario de Google y el enlace se compartió a través de las redes sociales, y se utilizó la técnica de muestreo snowball, luego para la recopilación de información anónima de los estudiantes universitarios, como edad, sexo, género, y otros. Por otro lado, para estimar el nivel de depresión se determinó mediante el cuestionario de salud del paciente (PHQ-9), el cual es una forma fácil de predecir la depresión de un individuo a través de unas preguntas y puntuaciones de PHQ-9; en cambio para la evaluación de la ansiedad se utilizó el trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7). De ahí que los resultados muestran que del total de estudiantes el 67,2% son hombres y el resto mujeres, de los cuales 392 estudiantes, el cual representa el 82,4%, tienen problemas de leve a grave síntomas depresivos, en cambio 389 estudiantes que representa el 87,7% tienen síntomas de ansiedad leve a severa. También señaló que los hombres tenían más síntomas depresivos que las mujeres con un porcentaje de 67,35% y 32,65% respectivamente. Este trabajo evidencia que gran porcentaje de los estudiantes universitarios de Bangladesh han estado sufriendo síntomas de depresión y ansiedad durante la pandemia. Es por esto que la investigación propone que, para minimizar estos problemas de salud mental, se debe involucrar el gobierno y las universidades para que brinden un apoyo psicológico y programas educativos a los estudiantes de las distintas universidades de Bangladesh.

**Mohammad, et al** (28). En su investigación, asociación de la pandemia COVID-19 con el estrés percibido y el afrontamiento de estudiantes de medicina de pregrado. La cual tiene por objeto determinar el efecto de la pandemia actual en médicos de pregrado. Esta investigación tuvo un estudio descriptivo utilizando estrategias cuantitativas en la recopilación de información, este estudio se realizó en el departamento

de medicina con 352 participantes que fueron los estudiantes de 1° al 5° año, para lo cual se utilizó el cuestionario Kessler 10 Psychological Distress que consta de 10 ítems y otro cuestionario autoadministrado de 18 ítems, para recopilar datos relacionados al estrés. En cuanto a los resultados demostraron que la prevalencia del estrés en mujeres fue significativamente mayor en comparación a los varones con un porcentaje de 40% y 16,6% respectivamente. Por otro lado, los estudiantes que regularmente hacían meditación religiosa tenían niveles bajos de estrés. Además, el 22,3% de los estudiantes habría percibido un estrés severo a causa de que rechazaban el aprendizaje en línea, sin embargo, los estudiantes que no rechazaron esta estrategia de aprendizaje mostraron un estrés significativamente mayor. También mostró que 109 estudiantes (44,9%) no tienen estrés, 75 estudiantes (30,9%) presentan estrés leve, 28 estudiantes (11,5%) presentan estrés moderado y 31 estudiantes (12,8%) presentan estrés severo. En respuesta a la pandemia los estudiantes encontraron estrategias para reducir el estrés que fueron el ejercicio regular, ver películas en línea, diversión en familia, participar en actividades religiosas y la diversión con amigos. Finalmente, la investigación percibió que la estrategia más eficaz para lidiar con la COVID-19 fueron las actividades religiosas, ya que esto incluye aspectos cognitivos y emocionales que hacen frente a la pandemia actual.

**Gonzales, et al** (29). En su investigación, impacto psicológico en los estudiantes universitarios mexicanos durante el confinamiento por la pandemia, por Covid-19. Que tuvo como objetivo evaluar los niveles de ansiedad, depresión, estrés y la percepción del estado de salud que afecta el bienestar de los estudiantes universitarios, el método que se utilizó fue observacional transeccional, representada por una muestra de 644

estudiantes (276 mujeres y 368 hombre) con una edad promedio de 21.95 años, que se conformó por conveniencia y no aleatoria. El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue encuestas conformadas por 6 apartados (fines científicos y anonimato, datos sociodemográficos, inventario de Ansiedad Estado de Spielberger y Diaz Guerrero, escala de estrés percibido PSS-14 de Cohen, Kamarak y Mermelstein, cuestionario general de salud de Goldberg y el GHQ-28 por Romero-Mendoza y Medina-Mora). Por lo que se refiere a los resultados demostraron que los estudiantes presentan síntomas (moderado a severos) de estrés en un 31,9%, síntomas psicósomáticos en un 5,9%, problemas para dormir en un 36,3%, así mismo muestran disfunción social en la actividad diaria en un 9,5% y la depresión en un 4,9%; este último resultado se observó con mayor frecuencia en las mujeres y en estudiantes jóvenes que oscila entre los 18 y 25 años de edad. Por último, se detectó niveles mayores de ansiedad en los hombres (40.3%). En efecto esta investigación demostró el gran impacto psicológico que afecta a los estudiantes a causa del confinamiento, y en respuesta se sugiere la necesidad de implementar programas de prevención, control y disminución de efectos negativos que devasten el bienestar y la salud mental de los estudiantes universitarios mexicanos.

**Kloster, et al** (30). Desarrollaron la tesis de título, Estrés académico en estudiantes universitarios en la ciudad de Paraná 2019. Cuyo objetivo fue analizar el estrés académico y así mismo poder crear estrategias para afrontar el mismo. La investigación fue un estudio de tipo descriptivo comparativo, transversal, la muestra fue seleccionado por muestreo no probabilístico de tipo intencional. La investigación estuvo constituida por 163 estudiantes con edades, que oscilaban entre 17 y 38 años. Encontrando los siguientes resultados: los estudiantes presentan

síntomas físicos de estrés académico en 43%, mientras que la tendencia a quedarse dormido o la necesidad de dormir en un 46%. La estrategia de los estudiantes que mostró resultado fue el concentrarse en resolver la problemática predominante.

**Peinado** (31). En su tesis de grado titulada, El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, san Pedro Sacatepéquez 2018. La investigación fue de tipo descriptivo, de método inductivo, para la recolección de sus datos se empleó el inventario SISCO estrés académico, así mismo un test de habilidades, Este trabajo tuvo una muestra de 69 estudiantes de quinto de bachillerato donde hallaron los siguientes resultados: el 42% de estudiantes indica que la mayoría de las veces es estresante la sobrecarga de tareas, trabajos escolares y evaluaciones de los docentes, mientras que 28% de los estudiantes señalan que siempre tienen somnolencia, ansiedad, angustia, inquietud y el 36% de los estudiantes reveló que existe una reducción y hay veces un aumento en el consumo de los alimentos. Por consiguiente, se concluye que el estrés académico afecta las habilidades y hace que no funcionen correctamente, esto debido a los problemas desarrollados a causa del estrés, y a la falta de estudio y aplicación de estrategias ante la dificultad que es el estrés académico en estudiantes universitarios.

**Castillo, et al** (3). Desarrollaron la tesis con título, Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia 2017. Cuyo objetivo fue describir el estrés académico en los estudiantes de enfermería de la ciudad de Cartagena, el estudio fue de tipo descriptivo transversal donde se seleccionaron a 587 estudiantes con un muestreo probabilístico. Para la selección se aplicó una encuesta sociodemográfica, y el inventario

SISCO. Encontrando los siguientes resultados: estrés 90,8% (533) refirió haber presentado momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, 42% (224) indico un nivel medio de estrés, cuyo motivo principal fue la sobrecarga académica producida por la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas con 48,2% (257). La estrategia de afrontamiento que más fue usada para canalizar el estrés fue las actividades religiosas (41,7%). Conclusión: Los estudiantes de programas de enfermería de Cartagena tienen niveles heterogéneos de estrés y se sienten nerviosos y preocupados por la carga académica de los semestres, lo que puede repercutir de forma negativa en su salud física y mental; pero puede ser atenuado con la promoción de prácticas que faciliten el intercambio social y la relajación.

### **2.2.2. A nivel Nacional**

**Talavera, et al** (32). En la investigación, Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios de gestión pública de una universidad pública de Juliaca 2021. Realizado en 337 estudiantes universitarios de I a X ciclo. Estudio fue descriptivo, transversal, cuyo objetivo fue estimar el nivel de estrés académico en estudiantes, durante la pandemia de Covid-19. Se encontraron los siguientes resultados que el nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue moderado y los más frecuentes fueron: competitividad entre compañeros 32,9%, sobrecarga de tareas y trabajos 33,9%, nivel de exigencia de profesores 33,8%, formas de evaluación de profesores 32,3%, tipo de trabajos solicitados 27,1% y profesores muy teóricos 27,3%, tiempo limitado para hacer trabajos 27,9%, asistir a clases aburridas o monótonas 21,1%. El nivel de estrés académico en la dimensión síntomas fue moderado, y los más frecuentes fueron: trastornos del sueño 25,8%, dolor de estómago 24,6%, dolor de cabeza %26,4%, morderse las uñas 22,0%,

mayor necesidad de dormir 26,1%, angustia o desesperación 26,1%. El nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento fue moderado, y los más frecuentes fueron: Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: habilidad asertiva 34,4%, escuchar música o ver televisión 33,2%, concentrarse en resolver la situación 35,6%, elogiar la forma de actuar 31,1%, establecer soluciones concretas 32,9%, hacer ejercicio físico 31,5. Se concluye que los estudiantes universitarios de ambos sexos presentaron un nivel de estrés académico moderado en las dimensiones.

**Teque, et al (9).** En su trabajo de investigación titulada, estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana 2020, cuyo objetivo principal fue describir el nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería y establecer procedencias, manifestaciones y medios de afrontamiento, este trabajo fue de tipo descriptivo transversal. Para la obtención de información se usó el inventario SISCO de estrés académico, la muestra de la investigación fue de 285 estudiantes, encontrando resultados de un nivel de estrés moderado en los estudiantes, demostrando que el origen de este nivel es: la sobrecarga académica (70.9%), las evaluaciones (66,7%), teniendo un efecto negativo a nivel físico, psicológico y de conducta. Los recursos que se usó como estrategias para disminuir el problema fueron: manifestar las cosas positivas (45,3%), concentrarse en la solución (44.5 %). Al final de esta investigación se concluye la importancia de instaurar programas de acompañamiento al estudiante así poder brindar apoyo y estar preparado ante alguna situación de estrés u otro problema que inquiete a estudiantes de Enfermería.

**Sullca** (33). En su tesis de grado titulado, Estrés académico en estudiantes de primer ciclo de la escuela profesional de enfermería de la universidad Norbert Wiener 2020. El presente trabajo estuvo constituido por 165 estudiantes de primer ciclo académico 2020 I, la población en estudio estuvo constituido por 62 estudiantes seleccionados en base a reglas de inserción y eliminación de los mismos. El método para la obtención de información fue empleado a través del inventario de estrés académico SISCO diseñado por Arturo Barraza Macías. Encontraron los siguientes resultados: los niveles estrés académico en los estudiantes de enfermería fue 9,7%, categorizando como leve, mientras que el 22,6% de los estudiantes revelaron un estrés severo y el 67,7% mostraron un estrés moderado, que tuvo mayor incidencia en estudiantes de la edad de 18 a 25 años, las cuales se encuentran entre el rango de edad de 18 y 42 años, así resultando una edad media de 24,87 años. En relación con el estrés y su mayor causa fue la sobre carga de tareas y trabajos con una media de 3,84, por lo que se refiere a los síntomas habituales fue el agotamiento crónico con una media de 3,13, también cabe señalar la estrategia adoptada que fue analizar lo bueno y lo malo de las soluciones deliberadas con una media de 4,00.

**Maza, et al** (34). En su tesis titulada, Estrés y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de obstetricia de la universidad nacional de Tumbes, 2018. En 125 alumnos, a los que fueron separados según las perspectivas de incluir o apartar. Con respecto al instrumento que se utilizó para requerir la información fue un cuestionario de estrés académico (SISCO) validado por el Dr. Arturo Barraza, de igual modo una ficha para obtener datos sobre el promedio ponderado, el mismo que fue elaborado por los autores. A su vez los siguientes resultados mostraron que la situación

estresante fue el exceso de tareas y actividades en la escuela con un 48%, en relación a estas manifestaciones de estrés en las reacciones físicas para estrés profundo el 20% presentó dolor de cabeza y migraña y evidencias psicológicas a nivel leve, mientras que el 72.8% manifestó agresividad y comportamental a nivel moderado, por último, el 32.8% refirió incremento o disminución en el consumo de los alimentos. Por otra parte, los métodos de afrontamiento se evidenciaron que a nivel profundo el 40.8% empleo la búsqueda de información sobre la misma. En efecto se determinó que el grado de estrés en la población sujeto de estudio se observa que el 80% tiene estrés moderado.

**Chalco** (35). En su tesis de grado titulado, Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Andina de Cusco, 2018. El presente trabajo mostró la colaboración de 54 estudiantes de los semestres V al VIII en las materias que están ligadas a la profesión de enfermería de la Universidad Andina de Cusco del semestre 2018-II. Cuyo objeto de estudio fue establecer el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Andina de Cusco, 2018. A su vez el método de estudio utilizado fue el descriptivo transversal. Encontrando los siguientes resultados: Conforme a la magnitud del estrés esta investigación estableció que los estudiantes de la escuela profesional de enfermería presentaron valores de estrés en un 48% indicando que son “algunas veces”, por otra parte, las respuestas físicas, psicológicas y reacciones comportamentales fue en un 40%, enunciando “casi siempre”, todavía cabe señalar sobre los planes de afrontamiento en un 60% mencionando como “algunas veces”. Es así que el grado estresante que presentaron los estudiantes de la escuela profesional de enfermería es sustancial, ya que presenta un 72% de los 54 estudiantes de la Universidad Andina de Cusco.

### **2.2.3. A nivel regional**

**Huaroc, et al** (36). En su tesis de grado, Estrés académico y el síndrome premenstrual en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, 2014. Constituido por 118 estudiantes seleccionados bajo muestreo probabilístico aleatorio simple. Se utilizó el inventario SISCO de estrés académico; los estudiantes atribuyen a estresores: la evaluación de los docentes 39%, la sobrecarga de tareas y trabajos 41%, la competencia académica con los compañeros de clase 28%, presentaron dolor de cabeza 22%, somnolencia o mayor necesidad de dormir 22% y aumento y reducción del consumo de alimentos algunas veces tiene problemas de concentración o atención 47%; estos fueron los síntomas más vivenciados en los estudiantes. En las estrategias de afrontamiento que utilizaron fue la búsqueda de la información sobre la situación 30%, defiende sus ideas sin dañar a otros 28%, algunas veces cambian de actividades 40 %.

## **2.3. Bases teóricas**

### **2.3.1. Definición de estrés.**

La OMS determina al estrés como “un conjunto de reacciones fisiológicas que preparara el organismo para la acción” (37). Fue definido el estrés como un desarrollador fisiológico que sucede cuando un sujeto se enfrenta a procesos ambientales que exceden sus elementos, de tal manera siente que no logra proporcionarles una reacción eficaz, de manera que incita al organismo a expulsar una respuesta como incremento de la activación fisiológica y cognitiva, lo que probablemente genere una mejor visión de la circunstancia y solicitudes, un procesamiento cognitivo más acelerado y fuerte de la información

aprovechable, así mismo una indagación de resoluciones más eficientes y una superior selección de las formas de proceder correctamente para llevar a cabo procedimientos a las solicitudes de esta circunstancia. Esta sobre activación en los tres escenarios fisiológicos, cognitivos y conductuales (38).

### **2.3.2. Teorías del estrés**

#### **A. La teoría de Cannon**

En su estudio del proceso fisiológico, este involucra la homeostasis del cuerpo, donde observo la respuesta ataque de ataque-huida, una respuesta automática que el cuerpo emite en defensa de una amenaza externo o interno, como resultado conduce a un aumento de los niveles de adrenalina y norepinefrina en sangre, un aumento de la frecuencia cardiaca, y la presión sanguínea, aumento de la frecuencia respiratoria, el nivel de azúcar en la sangre y el retorno sanguíneo desde la piel hacia los músculos (39).

**B. La teoría de Selye: el síndrome general de adaptación (SGA)** Es una forma donde un organismo se moviliza y se enfrenta a un cuadro de estrés, es cualquier petición que recuerda el patrón de respuesta frente al estrés, ya que no es únicamente una provocación física, que puede ser psicológico y/o emocional. También se define al estrés como un grupo ordenado de reacciones fisiológicas en respuesta a cierto estímulo nocivo, reacción que es llamada como SGA. Sea cual fuera la causa el sujeto contesta con el mismo patrón de reacciones, en otras palabras, la respuesta no es específica al

contexto que se le presenta, sin embargo, especifica en sus demostraciones. Para enfrentar algún incremento de las demandas realizados acerca del estrés, el organismo manifiesta de manera estereotipada, lo cual implica una activación del eje hipotálamo hipofisopararenal y del sistema nerviosos autónomo (39).

**C. El proceso ocurre en tres fases:**

**a. Fase o reacción de alarma**

En la etapa de alarma esta compone el aviso claro de la presencia de a un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las que inician advirtiendo a las personas que deben colocarse en una fase de alerta una vez divisada la situación: por ejemplo, cuando hay excesos de trabajo o estudio, en este periodo puede hacerle frente y solucionar de la mejor manera posible, por tanto, la auténtica señal de estrés no llega a concretizarse. Solo cuando la barrera estresante resalta a la persona, pero no cuenta con fuerzas suficientes, puede indicar que toma en conciencia de estrés.

El cerebro envía mensajes mediante la glándula pituitaria iniciando una segregación de una hormona, activando a las otras glándulas la segregación de la adrenalina. el efecto es poner al organismo en un estado general de alerta. Las señales más evidentes activan los sistemas de respuesta que son: pulso acelerado, transpiración de las glándulas sudoríparas, ritmo cardíaco acelerado, rigidez abdominal, rigidez muscular, frecuencia respiratoria anormal, dientes apretados y mandíbulas cerradas, incapacidad para permanecer quieto y emociones intensas. Cuando la persona muestra esta sintomatología, indica que está apta para afrontar un riesgo,

amenaza o situación compleja sea real o imaginaria. Sin embargo, esta fase es un estado breve y prudente que surge solo para reaccionar ante escenarios externos, ya que el organismo no podría conservar como un estado duradero.

La fase de alarma es la reacción filogenéticamente definida como “*lucha huida*”. nuestro organismo no se encuentra acostumbrado con el estímulo y presenta una respuesta de alarma. Dentro de esta fase se produce dos etapas:

- La etapa de choque (etapa inicial e inmediata).
- La etapa de contra choque (protección contra el choque, en la que se inicia una etapa de recuperación de homeostasis propia del organismo).

#### **Cambios en la fase de alarma:**

Ante un contexto de estrés el organismo de movilización del SNA, para poder emitir una respuesta de ataque y huida:

- Se produce un reclutamiento de las defensas del organismo, el incremento de la frecuencia cardiaca, contracción de bazo y la liberación de gran cantidad de eritrocitos.
- Se producen una reasignación de la sangre, abandonando las zonas más importantes como es la piel, las vísceras intestinales, músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de operación, aumenta la capacidad respiratoria, dilatación de las pupilas, aumenta la coagulación de la sangre, aumento de la cantidad de linfocitos.

Si la condición de estrés desaparece, se da una activación parasimpática y el cuerpo recobra sus reacciones de alarma, si por el contrario el estrés continúa, se da paso a la segunda etapa denominada resistencia (40).

**b. Fase de resistencia o adaptación**

Cuando una persona se expone de manera prolongada a una amenaza de agentes dañinos físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo al adaptarse a dichas demandas de manera progresiva, pueda que disminuyan las capacidades de respuestas debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés. En esta fase, el organismo se adapta o se enfrenta a las demandas del estresor. Por lo cual, esta fase no solo implica que la persona está sufriendo como en la fase de alarma, sino también que está luchando por mantener un equilibrio hormonal. Cuando el estrés alarga su presencia más allá de la fase de alarma, el individuo entra en la segunda fase de alarma, la persona entra en la segunda fase, que se denomina de resistencia. Durante esta fase acostumbra ocurrir un equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio ambiente externo e interno del individuo. Así, si el organismo tiene la capacidad de resistir mucho tiempo, no hay problema alguno, en caso contrario avanzara a la fase siguiente. En la fase de resistencia las personas intentan continuar enfrentando la situación, pero se da cuenta de esto, se frustra y sufre. se movilizan más reservas y si bien aumenta la resistencia ante el estímulo prolongado, si dura mucho las defensas tienden a bajar y se pueden generar, ejemplo: resfrió y gripes a repetición, hipertensión, aumento del ritmo cardiaco, ulceras gastroduodenales, afecciones psicossomáticas o

psicofisiológicas, en esta etapa se comienza a tomar conciencia de que se está perdiendo mucha energía y su rendimiento ya será menor, lo cual lo hace tratar de salir adelante, pero no encuentra la forma; esto hace que esta situación se convierta en círculo vicioso, sobre todo cuando va acompañada de ansiedad por un posible fracaso. En esta fase lo esencial es ahorrar energía ya almacenada en el organismo. No obstante, si el sistema nervioso autónomo no puede satisfacer las exigencias del estresor, pasar a una tercera fase de agotamiento (40).

**c. Fase de agotamiento**

Seyle (1960) observó que después de una prolongada exposición a cualquier agente nocivo, la adaptación adquirida finalmente se perdería. Al sobrevenir el agotamiento, el sujeto suele rendirse ante las demandas, dado que se reduce al mínimo sus capacidades de adaptación e interacción con el medio.

La fase de agotamiento es la fase terminal del estrés. Es caracterizado por la fatiga, ansiedad, depresión, estas aparecen por separado o simultáneamente. La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, esta generalmente estará acompañada del nerviosismo, la irritabilidad, la tensión e ira.

La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida de capacidades fisiológicas y con ellos sobreviene la fase de agotamiento donde el sujeto suele rendirse ante la demanda debido a que se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

Esta es la fase donde el organismo llega a un momento donde cae e incluso por debajo de la capacidad habitual debido al agotamiento y la falta de energía, por los recursos que demanda para adaptarse ante la situación.

Consecuentemente, los órganos sufren daños (sobre carga), Seyle llamo “enfermedades de adaptación”. Según este autor menciona que lo más extremo se pueden llegar al desfallecimiento o la muerte.

En cuanto a la presión arterial, la persona carece de motivación para encontrar placenteras sus actividades, sufren de insomnio, pensamientos pesimistas y negativas. Consiguiente a esta situación el sujeto presentara agotamiento por el cansancio físico o mental (el sujeto puede presentar un infarto masivo, presión arterial severa, etc.).

Por ello es muy importante la toma de conciencia de las personas que tiene un límite, tendrán la oportunidad de que tanto su calidad como esperanza de vida sean mejoradas (40).

### **2.3.3. Fisiología del estrés**

Se pueden recordar algunos aspectos fisiológicos de la terapia del estrés y el SGA.

- *Análisis del estresor:*

se describe en tres fases:

1. La respuesta fisiológica se origina en el organismo ante una recepción de estímulos que generan estrés, poniendo en actividad al sistema nervioso.
2. La Propagación de la reacción del estrés en el sistema nervioso pone en juego al córtex prefrontal (afectando al individuo en la toma de decisión, la atención y la memoria a corto plazo), en el

procedimiento límbico acontecerá un análisis comparativo entre la nueva situación y los “recuerdos” que son las respuestas que se obtienen a través de la práctica.

Finalmente, la activación de la respuesta del estrés produce cambios físicos y comportamentales en el organismo por el aumento del estado de alerta (memoria emocional) y el hipocampo (memoria explícita). Esta respuesta activa el complejo hipotálamo-hipofisaria, así como la formación reticular y el locus coeruleus (41).

#### **2.3.4. Respuesta fisiológica del estrés:**

La respuesta fisiológica es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresores.

Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo.

**A. El eje hipofisopararrenal (HSP):** Está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.

**B. El sistema nervioso vegetativo (SNV):** Es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria e inconsciente. Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas

que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.

**2.3.4.1. Eje hipofisopararrenal:** Se activa tanto con las agresiones físicas como con las psíquicas y, al activarse, el hipotálamo segrega la hormona CRF (factor liberador de corticotropina), que actúa sobre la hipófisis y provoca la secreción de la hormona adenocorticotropa (ACTH). Esta secreción incide sobre la corteza de las glándulas suprarrenales, dando lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y producen múltiple incidencia orgánica, como se verá más adelante. Los corticoides que se liberan debido a la ACTH son:

- Los glucocorticoides: El más importante es el cortisol que facilita la excreción de agua y el mantenimiento de la presión arterial; afecta a los procesos infecciosos y produce una degradación de las proteínas intracelulares. Tiene, asimismo, una acción hiperglucemiante (aumenta la concentración de glucosa en sangre) y se produce un aumento de calcio y de fosfatos liberados por los riñones, y de lípidos.
- Los andrógenos: Son las hormonas que estimulan el desarrollo de las características secundarias masculinas y estimulan el aumento tanto de la fuerza como de la masa muscular.

**2.3.4.2. Sistema nervioso vegetativo:** Este sistema mantiene la homeostasis del organismo. La activación simpática supone la secreción de catecolaminas, que son:

- La adrenalina segregada por parte de la médula suprarrenal, especialmente en casos de estrés psíquico y de ansiedad.
- La noradrenalina segregada por las terminaciones nerviosas simpáticas, aumentando su concentración principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o de agresividad.

Estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Son las que permiten enlazar el fenómeno del estrés con los fenómenos psicofisiológicos de la emoción. Ambas intervienen en los siguientes procesos:

- Dilatación de las pupilas.
- Dilatación bronquial.
- Movilización de los ácidos grasos, pudiendo dar lugar a un incremento de lípidos en sangre (posible arterioesclerosis).
- Aumento de la coagulación.
- Incremento del rendimiento cardíaco que puede desembocar en una hipertensión arterial.
- Vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea.
- Reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, que son hormonas que estimulan el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas.

- Inhibición de la secreción de prolactina, que influye sobre la glándula mamaria.
- Incremento de la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de proteínas, etc.

### **2.3.5. Estrés crónico**

El estrés repetido genera, en fase de agotamiento, una hipercortisolemia crónica. En el animal se ha demostrado que la hipercortisolemia podía ser neurotóxica para las estructuras cerebrales vulnerables como el hipocampo. La “neurotoxicidad” se manifiesta al nivel del hipocampo por una atrofia de las neuronas piramidales CA3 del cuerno de Amón y por una disminución del volumen y del número de neuronas del gyrus dentado. Esta atrofia hipocámpica secundaria al estrés implicaría de manera más amplia:

1. Una disminución de la neurogénesis.
2. Una disminución de la síntesis de factores neurotróficos como el brainderived neurotrophicfactor (BDNF) que inhibe la apoptosis celular.
3. Un aumento de la excitotoxicidad (glutamato) debido a una pérdida glial.
4. Una neurotoxicidad debido a la hipercortisolemia (disminución de la neuroplasticidad, inicialmente reversible, después permanente).

En el hombre, la disminución del volumen del hipocampo se ha correlacionado con:

- Los niveles de cortisol (en caso de enfermedad de Cushing).
- La duración y la intensidad de la depresión.

- Con la duración de la exposición al estrés en caso de estrés postraumático (PTSD).

#### 2.3.4. Tipos de estrés

Orlandini, utiliza los términos Eutres y Distres quien diferencia al estrés positivo y negativo.

- **Eutres (estrés positivo):** es el estrés en el cual el sujeto interactúa con su estresor, manteniendo una mentalidad abierta y creativa. el sujeto manifiesta su placer, alegría, bienestar y equilibrio. el individuo que presenta estrés positivo se describe por ser optimista y creativo sin afectar sus habilidades, imaginación e iniciativa.

Se enfrenta y soluciona problemas. El estrés es una fase de variedad de beneficios donde el efecto positivo ayudará al individuo a mejorar su nivel de conocimiento y comportamientos que proporciona la motivación. Ejemplo: crear una obra de arte, emergencias y urgencias médicas.

- **Distres (estrés negativo):** es el estrés desagradable que son ocasionados situaciones externas a la persona acompañadas de grandes consecuencias desorden fisiológico, psicológico o emocional y conductual, estas manifestaciones remiten señales al cerebro de molestia y fastidio. Los estudios y teorías del han optado por considerar un aspecto de urgencia que conlleva importantes consecuencias negativas para el sujeto. En consecuencia es el temor al fracaso (tensión), el empeoro de la salud y la disminución del rendimiento (42).

#### 2.3.5. Síntomas del estrés

Cuando el estrés está presente en la persona se les dificulta ver los cambios que este problema les está generando. En relación a su aspecto físico generalmente no le dan la suficiente importancia. Por lo mismo solo se da cuenta del cambio que ha hecho en su vida como lo son algunas enfermedades, el cansancio, el mal humor, la agresión, entre otras, muchas veces sin establecer que son parte de mantener una condición exacerbada de estrés; generalmente son las personas cercanas a ellas las que se dan cuenta de una manera más rápida que se encuentran bajo algunas preocupaciones ya que el problema está afectando a su vida cotidiana. Existen diferentes formas de identificar las manifestaciones de este padecimiento (40).

**A. Físico:** los síntomas que se presentan son presión en el pecho, hormigueo, sensaciones de mariposas en el estómago, sudoración, palpitaciones, presencia de dificultad para respirar, sequedad en la boca, temblor en el cuerpo, manos y pies fríos, tensión muscular, disminución considerable de la ingesta de alimentos y de manera inversa, cuadros diarreicos o estreñimiento, fatiga, caída de cabello, tensión muscular a nivel del cuello, además dolor de espalda (43).

**B. Emocional o psicológico:** El sujeto estresado se muestra con niveles altos de ansiedad, con cuadros severos de nerviosismo, con tendencia a llorar, sensación de nudos en la garganta, facilidad en enojarse y desencadenar una furia descontrolada deseos de gritar, golpear o insultar, miedo o pánico, preocupación excesiva, la necesidad la concurrencia de hechos que permitan la culminación de algo, serias dificultades para concentrarse con cambios bruscos de temperamentos y comportamientos (43).

**C. Conductual:** mostrar movimientos constantes y nerviosos con espasmos de risa o el rechinar de los dientes, así también del desarrollo de tics nerviosos involuntarios, problemas sexuales, consumo excesivo de alimento o tiempos excesivos de inanición, adicciones a beber o fumar con mayor frecuencia, dormir demasiadas horas o de forma contraria sufrir de insomnio (43).

#### **2.3.6. Estrés académico**

Orlandini, siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar (44).

En esta misma línea, definen el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que imponen en el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, nos vamos a focalizar en el estrés académico de los estudiantes universitarios. Por otra parte, presentan efectos psicosociales que pueden originar en los estudiantes malestares debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual, para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas como la pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (44).

Finalmente, se enuncia la definición de estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esenciales psicológicos, que presenta: cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que baja la valoración del propio alumno, son considerados estresores (44).

Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de la inestabilidad). Cuando esta inestabilidad obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (44).

#### **2.3.7. Estresores**

Es toda situación o persona que encontramos en el medio externo que puede ser un estresor, estos pueden ser estresores potenciales, sin embargo, los estresores reales son menos. Responde al estrés mediante el esfuerzo del organismo de adaptación a los cambios del medio. Manteniendo de esta forma un equilibrio, si no percibe amenaza externa no hay estrés ya que el estrés es la respuesta para mantener o recuperar el equilibrio personal (40).

Selye tuvo resultados pertinentes respecto al estrés y sus efectos lo que permite dar un análisis más amplio respecto a las implicancias del estrés en la vida de los estudiantes. Ambas disciplinas se han interesado en explorar los factores que las causan los estresores. De manera general nos referimos a un estímulo o situación generalizada e inespecífica. Estas situaciones estresantes también denominadas estresores tienen la capacidad de desarrollar cambios bruscos en las emociones pudiendo generar enojo o dar la sensación de peligro, también puede generar frustración o angustia en la persona (40).

- a. Estresores físicos:** Bronner/ Levi, señalan que la condición física del medio ambiente también obliga algunas veces a tener una reacción de estrés, por un calor elevado, ruido, frío. También señalaron que algunos procesos del organismo causan estrés como respuesta a la presencia de bacterias, virus, sustancias tóxicas o incluso la sensación de dolor, lo cual exige una reacción general de acomodación del cuerpo. Los estresores físicos se presentan ante la actividad física, por ejemplo: correr, jugar fútbol, nadar, por la necesidad del organismo a una mayor cantidad de energía para llevar a cabo ese esfuerzo causando estrés (40).
- b. Estresores mentales:** Dentro de los estresores mentales están aquellas actividades que presentan un desafío en los procesos mentales, como tareas profesionales, la lectura de un libro especializado o el juego de ajedrez que implica una concentración total de la atención (40).
- c. Estresores psíquicos y sociales:** Los estresores psíquicos están ligados con los sociales. Las personas están programadas de tal manera que tienen que reaccionar constantemente con el estrés a las situaciones de ansiedad, desengaño, conflicto, dificultades de la toma de decisiones, coacción, angustia de espacio o tiempo (40).
- d. Otros estresores:** Los estudios relacionados con los estresores se dividen en 2 rubros: los estresores generales, la cual incluye al estrés académico y los que son únicamente los estresores académicos.

**En el 1° caso:** los estudiantes refirieron la existencia de los siguientes estresores.

- Sucesos significativos como separaciones en la pareja, enfermedades ya sean individuales o de un familiar cercano a la persona, muerte de algún ser querido, exámenes de especialidad de importancia.
- La Sobrecarga académica, una relación superficial, falta de comunicación por parte de los miembros de la facultad, alternar entre trabajos y el estudio.
- Los acontecimientos del mundo, situación personal o afectiva, aspectos biológicos, salud, situaciones en el hogar y académico en general.
- Excesiva carga académica, horarios muy extensos, situación económica precaria, choque cultural en los estudiantes procedentes de fuera y desordenes sentimentales.
- Problemas educativos, perdida efectivas, problemas personales y familiares (45).

**En el 2do caso:** refieren dos tipos de estresores.

- a. Generales: no son privativos de una carrera o nivel.
- b. Específicos: corresponden a los estudiantes de una carrera en particular.
  - Estipulación de tiempos meta para la entrega de actividades académicas.
  - Carga académica superior a la capacidad de tiempo y disposición del estudiante
  - Desarrollo de prueba de conocimientos.
  - Realización de trabajos expositivos de los estudiantes dentro de las clases.

- Obligados a realizar trabajos que pretendan con su desarrollo exitoso el pase de una determinada asignatura.
- Exceso de responsabilidad para dar cumplimiento a determinadas obligaciones.
- Los tipos de trabajo que solicitan los profesores
- Intervención en el aula.
- Mantener un nivel definido de rendimiento académico.
- Evaluación de los profesores (45).

### **2.3.8. Los indicadores o síntomas de estrés.**

Es una situación donde los estudiantes suelen presentar algunas reacciones fisiológicas, físicas, psicológicas y comportamentales (45).

**1. Reacciones fisiológicas:** Se refiere a una situación de estrés cuando el alumno tiende a presentar un perfil bajo de inmunoglobulinas A secretora, caída del recuento linfocitario total, monocitos, linfocitos T CD8+ y así también niveles bajos de células asesinas o células Natural Killer, los que son vitales en el correcto funcionamiento fisiológico, merma en la fagocitosis y disminución de la acción bactericida lo que conlleva al desarrollo de infecciones de igual forma se da un incremento porcentual de neutrófilos, leucocitos totales, células CD8 interleuquina, macrocitos y alteración en las plaquetas, incremento de la frecuencia cardíaca e incluso destrucción de neuronas y en el caso específico el estrés está relacionado con acontecimientos vitales con el aumento de la secreción del cortisol (45).

#### **2. Reacciones físicas:**

- Sudoración en las manos.

- Trastornos de sueño.
- Cansancio.
- Dolores de cabeza.
- Molestias gastrointestinales.
- Somnolencia.

### **3. Reacciones psicológicas:**

- Ansiedad.
- Nerviosismo.
- Angustia.
- Miedo
- Problemas de salud mental.
- Irritabilidad.
- Problemas en enfocarse dentro de una acción o situación en específico.
- Inquietud (incapacidad de relajarse y tranquilizarse).
- Depresión y tristeza (decaimiento).
- Sensación de la mente vacía (bloqueo mental).

**4. Reacciones comportamentales:** los estudiantes refieren que presentan dificultades en las relaciones interpersonales y agresividad y desgano (45).

#### **2.3.9. Estrés en tiempos de covid-19**

Es importante resalta que, según la organización mundial de la salud, (2020) define al COVID-19 como una enfermedad altamente contagiosa causa por el coronavirus.

La pandemia por COVID-19 ha generado conductas des adaptativas tanto a nivel emocional, conductual y cognitivo provocando conductas

como agotamiento mental, pérdida progresiva del interés en actividades cotidianas hasta comportamientos de la indiferencia y distanciamiento, la exposición continua al estrés como la observada en la pandemia por COVID-19 pueden generar también afecciones metabólicas e inmunológicas la cual debilitan el organismo y provocar que la persona incremente su riesgo a enfermar. (46)

El estallido del COVID -19, ha generado cambio en los hábitos de todas las personas sufriendo cambios drásticos, en especial en el ámbito educativo ya que, estas situaciones respentan una amenaza para el desarrollo de la educación global por el cierre de las escuelas en todos los niveles de educación y el fuerte impacto en la salud mental de todos los individuos. El estrés académico asociado a la pandemia por COVID-19, se va incrementando cada vez más, en algunos estudios sobre las repercusiones en la salud mental en los estudiantes universitarios en el marco de la cuarenta por COVID 19. Se demostraron que la principal consecuencia para el estrés es causada por la sobre carga académica, la frustración que sientes los estudiantes y la deserción universitaria (47).

#### **2.3.10. Medición del estrés**

Inventario sistémico cognitivo IEA-SISCO-SV adaptado al contexto de la crisis por COVID- 19.

#### **2.4. Definición de términos básicos**

**Estrés:** es un fenómeno esencialmente adaptativo que ha acompañado al ser humano desde sus orígenes, si se quiere ejemplificar su presencia se podría plantear su aparición a través de un proceso constituido por tres momentos: percepción del peligro o amenaza, reacción de alarma y la acción generada como respuesta (48).

**Estrés académico:** el estrés académico se debe a las grandes exigencias de demandas que se encuentran en la universidad, ya que se suele afectar a muchos de los alumnos (35).

**El estrés de pandemia:** se da en este momento en que la sociedad se encuentra en jornadas de distanciamiento social y suspensión de actividades económicas no esenciales la persona también se ve expuesta a una serie de demandas o exigencias de actuación que se pueden convertirse potencialmente en estresores o desencadenar el proceso de estrés, al que se le podría denominar estrés de pandemia (48).

**Estrés académico en pandemia:** Es el estrés que presentaron los estudiantes universitarios por el confinamiento a causa de la pandemia por covid-19 , el paso intempestivo de clases presenciales a la remota.

**Estudiantes universitarios:** son estudiantes de educación universitaria quienes estén cursando algún semestre y cumplen los requisitos de ingreso a la institución de educación universitaria establecido por ellos y por los órganos del subsistema de educación universitaria de sus áreas de competencia, conforme a la ley y los reglamentos (35).

**Obstetricia:** es la rama de la medicina que se encarga de la salud de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio. Su origen etimológico se origina del latín obstetricia, que significa “estar a la espera”, al especialista en obstetricia se le denomina obstetra, que es la persona que además de cuidar del estado de salud de la mujer embarazada y del bebe, también se encarga de atender los aspectos sociales y psicológicos vinculados con la maternidad (49).

**Pandemia:** de acuerdo con el organismo internacional, una pandemia es un brote epidémico que afecta a todo el mundo. Para que una enfermedad tome la denominación de pandemia, esta debe tener un alto de inacceptabilidad y un fácil traslado de un sector geográfico a otro. Y no tiene nada que ver con la mortalidad o la letalidad de la enfermedad en cuestión (50).

**Covid-19:** es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus conocido como SARS-CoV-2. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (china) en diciembre de 2019. Actualmente el COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos de todo el mundo (51).

## **2.5. Identificación de variables:**

### **Univariable:**

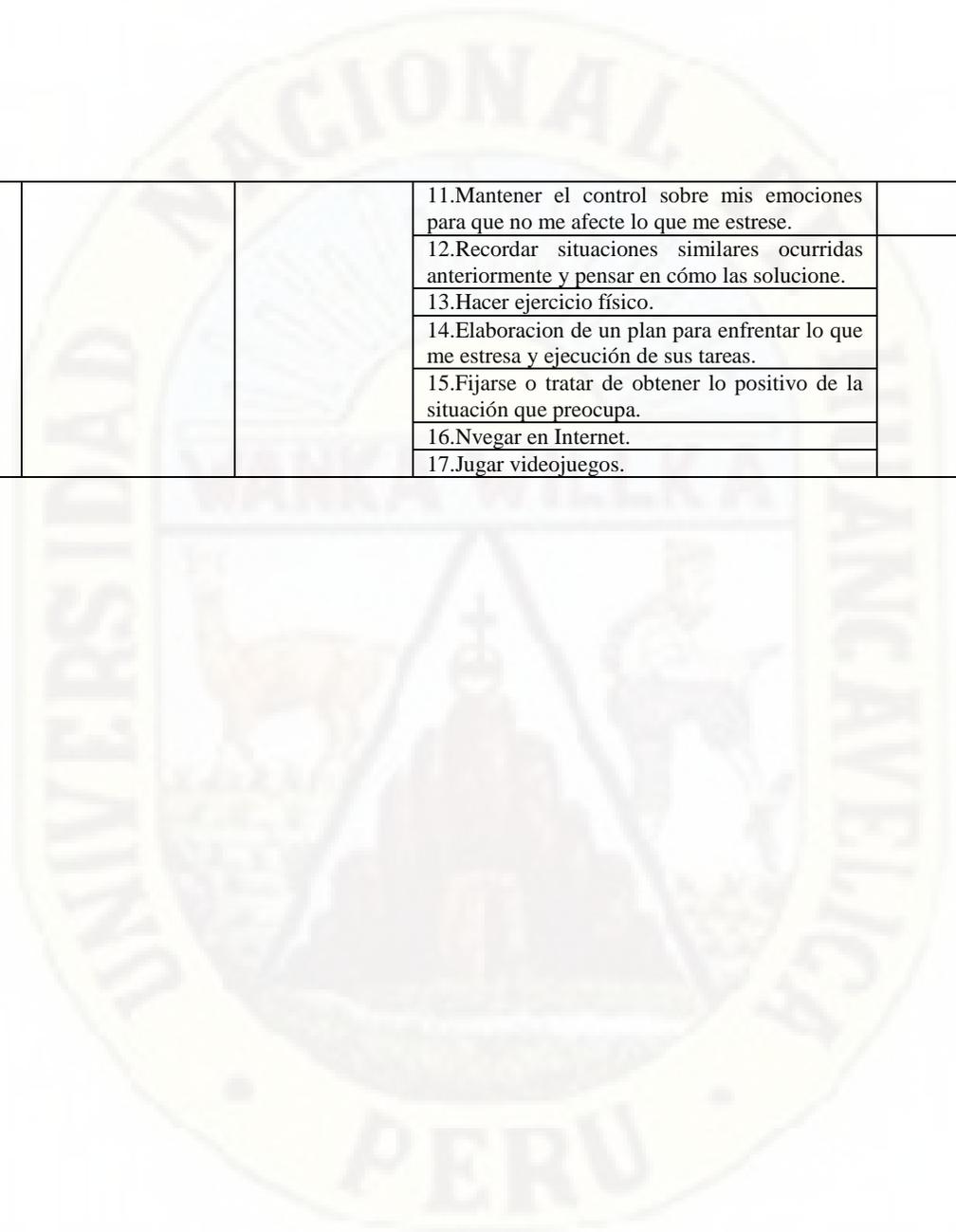
Estrés académico en estudiantes de obstetricia.

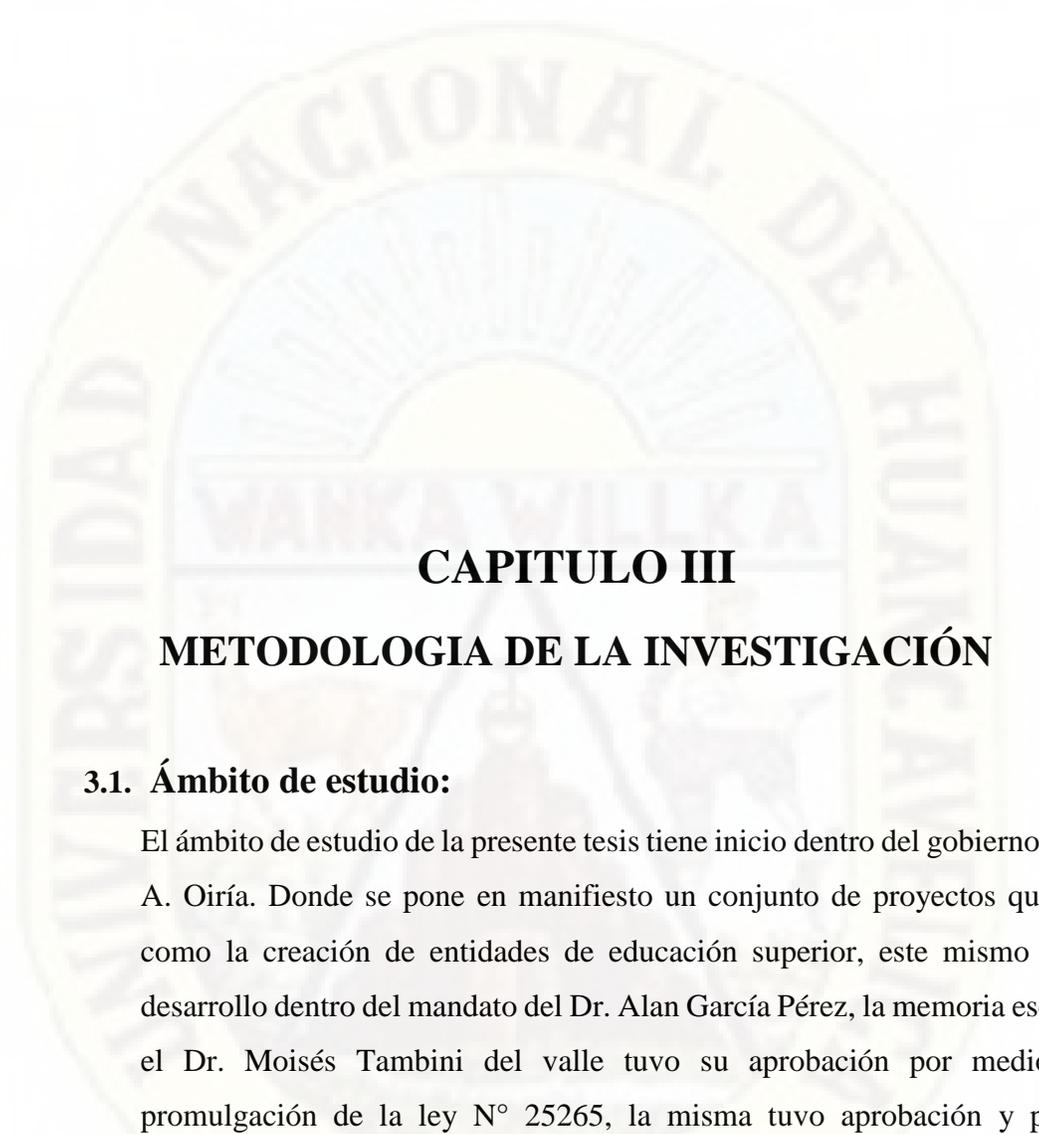
## 2.6. Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	ITEMS	INDICACIONES	VALOR	TIPO DE VARIABLE
Estrés académico en estudiantes de obstetricia.	El Estrés académico es el proceso sistémico de carácter adaptativo y esencial psicológico que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos escolares provocan un desequilibrio y obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento.	Es el resultado de la aplicación del inventario estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 que se aplicara a los estudiantes, validado que evalúa el nivel de estrés en los estudiantes de la carrera profesional de obstetricia de la UNH.	Factores Estresores	1.La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	Nunca (N) Casi nunca (CN) Rara vez (RV) Algunas veces (AV) Casi siempre (CS) Siempre (S)	-Estrés leve de 0 a 33%. -Estrés moderado de 34% a 66%. -Estrés severo de 67% al 100%.	Cualitativo
				2.La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.			
				3.La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.			
				4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsqueda en internet, etc.			
				5.El internet de exigencia de mis profesores/as.			
				6.El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.			
				7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.			
				8.Mi participación en clases (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentario, desarrollo argumentaciones, etc.)			
				9.Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.			
				10.La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.			
				11.Exposición de un tema ante la clase.			
				12.La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.			
				13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).			
				14.Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.			
				15.No entender los temas que se abordan en la clase.			
Reacciones físicas				1. Transtornos del sueño (insomnio o pesadilla).	Nunca (N) Casi nunca (CN) Rara vez (RV)		
				2. Fatiga crónica (cansancio permanente)			
				3. Dolores de cabeza o migraña.			

			4.Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	Algunas veces (AV) Casi siempre (CS) Siempre (S)	
			5.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		
			6.Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		
		Reacciones psicológicas	7.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).		
			8.Sentimientos de depresión y tristeza(decaído).		
			9.Ansiedad (nerviosismo), angustia y desesperación.		
			10.Dificultades para concentrarse.		
			11.Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.		
		Reacciones comportamentales	12.Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	Nunca (N) Casi nunca (CN) Rara vez (RV) Algunas veces (AV) Casi siempre (CS) Siempre (S)	
			13.Aislamiento de los demás.		
			14.Desgano para realizar las labores académicas.		
			15.Aumento o reducción del consumo de alimentos.		
		Estrategias de Afrontamiento	1.Habilidades asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	Nunca (N) Casi nunca (CN) Rara vez (RV) Algunas veces (AV) Casi siempre (CS) Siempre (S)	
			2.Escuchar música o distraerme viendo la televisión.		
			3.Concentrarme en resolver la situación que me preocupa.		
			4.Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.		
			5.La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).		
			6.Busqueda de información sobre la situación que me preocupa.		
			7.Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.		
			8.Contar lo que me pasa a otros (verbalización de la situación que me preocupa).		
			9.Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.		
			10.Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.		

				11.Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estrese.			
				12.Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución.			
				13.Hacer ejercicio físico.			
				14.Elaboracion de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.			
				15.Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.			
				16.Nvegar en Internet.			
				17.Jugar videojuegos.			





## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Ámbito de estudio:**

El ámbito de estudio de la presente tesis tiene inicio dentro del gobierno Manuel A. Oiría. Donde se pone en manifiesto un conjunto de proyectos que tenían como la creación de entidades de educación superior, este mismo tuvo su desarrollo dentro del mandato del Dr. Alan García Pérez, la memoria escrita por el Dr. Moisés Tambini del valle tuvo su aprobación por medio de la promulgación de la ley N° 25265, la misma tuvo aprobación y posterior publicación el 20 de junio de 1990, de esta manera dando pase a la creación de la Universidad Nacional de Huancavelica, donde como primeras facultades para dicha casa superior de estudios se tuvo a la facultad de Ciencias de Ingeniería, Educación y Enfermería; de esta manera es constituido una de las primeras casas de estudios superiores con un carácter descentralizado. El 15 de junio de 1992, se dio inicio de labores dentro de las subsedes las mismas que tuvieron localización real dentro de los distritos Acobamba, Angaraes y Tayacaja.

En el año 2003, se crea la escuela académica profesional de obstetricia, el 16 de julio del 2008 se crea la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académica Profesional de Obstetricia dando inicio a sus actividades a partir del 24 de junio del 2008. La Escuela Académica Profesional de Obstetricia está ubicado en la departamento, provincia y distrito de Huancavelica a 3700 msnm, en la ciudad universitaria Paturpampa, la cual pertenece al Barrio de San Cristóbal de la provincia de Huancavelica, ubicado en la Av. Universitaria.

Para poder llegar a la Escuela Profesional de Obstetricia en la Universidad Nacional de Huancavelica, se toma la vía desde el centro de la ciudad un recorrido de aproximado de 2k en un tiempo de 10 minutos en vehículo y caminando unos 20 minutos.

La carrera de Obstetricia es una carrera médica que se encuentra delimitada por la ley N° 23346, permitiendo al profesional de obstetricia el diagnóstico y tratamiento terapéutico por medio de prescripción médica, la carrera de obstetricia tiene la capacidad de atención promocional, preventivo, protección, recuperación de pacientes así como la rehabilitación dentro del margen del campo asistencial, intervención dentro del sector de salud pública, acción dentro del ámbito administrativo de entidades de salud, investigación científica, asesoría y docencia dentro del campo específico de la obstetricia y ramas afines. Actualmente, Huancavelica siendo uno de los departamentos del Perú más azotados por la nueva pandemia por Covid 19, la Universidad Nacional de Huancavelica es una de las universidades nacional que también han cerrado sus puertas para la educación presencial, de esta manera la educación superior migro a una educación remota, los salones tradiciones de clase son un foco de contagio y es por ello que como medidas preventivas en favor de salvaguardar la inexistencia del virus dentro del entorno de los estudiantes se incluyó de manera general como primeras acción el inicio de clases no presenciales. Por esto, docentes y el equipo administrativo que dan el soporte de las actividades para que la educación no se detenga se han implementado estrategias de

educación virtual, enfrentándose a un nuevo modo de enseñar y aprender. La facultad ciencia de la salud, la escuela profesional de obstetricia es una carrera de formación personal y es por eso que es muy difícil trasladarse a una enseñanza de modalidad no presencial por su origen teórico práctico, es por ello que los alumnos se enfrentan a un nuevo reto (52).

### **3.2. Tipo de investigación**

El tipo de investigación fue observacional, prospectivo de corte transversal: observacional porque no hubo la intervención por parte de los investigadores, prospectivo porque se midió la variable hacia adelante en el tiempo, Es transversal esto en congruencia a la manera en la que se tomará los datos para la investigación, la que tendrá un momento único de recolección (53).

### **3.3. Nivel de investigación**

El presente estudio fue de nivel descriptivo ya que solo remitimos a observar y analizar el nivel de estrés en los estudiantes de obstetricia de la universidad nacional de Huancavelica en los tiempos de pandemia por COVID-19, enero 2021 (53).

### **3.4. Método de investigación**

El método de investigación fue inductivo ya que se obtuvo el análisis de los datos obtenidos que posteriormente fue sacar conclusiones generales (54)

### **3.5. Diseño de investigación**

No experimental: en esta investigación la variable no fue manipulados por los investigadores (53).

M-----O

M= Estudiantes de obstetricia.

O= Nivel de estrés académico.

### **3.6. Población, muestra y muestreo**

#### **3.6.1. Población**

Para este estudio la población a considerarse fueron 244 estudiantes matriculados en el semestre 2020 II de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.

#### **3.6.2. Muestra:** estuvo conformado por 143 estudiantes

##### **3.6.2.1. Criterios de inclusión**

- Estudiantes matriculados en el semestre 2020 II, de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica.
- Estudiantes que presentaron momentos de preocupación o nerviosismo (estrés).
- Los que aceptan participar en la investigación

##### **3.6.2.2. Criterios de exclusión**

- Estudiantes matriculados en el semestre 2020 II, que se encuentran en el internada rural o clínico, por no tener acceso a ellos.
- Estudiantes que no presentaron momentos de preocupación o nerviosismo.

#### **3.6.3. Muestreo**

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia (53).

### **3.7. Técnicas de instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

Se utilizó la técnica de la encuesta virtual a través de google formulario, se envió el formulario a cada correo institucional de cada estudiante cuyo cuestionario fue capaz de dar respuesta al problema descrito.

### **3.7.2. Instrumento**

El instrumento que se utilizó es uno de los instrumentos más utilizados para medir el estrés en el ámbito educativo, es el Inventario Sistemático Cognitivo (SISCO) de estrés académico construido por Barraza (2007); en el 2018 el autor realizó un ajuste al instrumento y diseñó el inventario de estrés académico SISCO SV y una versión corta denominada SISCO SV-21, con la finalidad de una mejor precisión Barraza (2018); posteriormente Alania et al. (2020), realizaron una adaptación del inventario SISCO SV al contexto de la crisis por COVID 19 (55).

Es un formato de evaluación que busca determinar fuentes estresoras medidas como físicas, psicológicas, comportamentales y el conjunto de acciones que el sujeto desarrolla para afrontar al estrés académico de los estudiantes.

El inventario SISCO SV está constituido por 45 interrogantes estructuradas de tal manera que se divide en tres dimensiones: estresores, sintomatología y las fuentes o acciones que se utiliza como estrategias de afrontamiento, respecto a cada sección cada una cuenta con 15 interrogantes, que a la vez contempla una escala de Likert con 6 opciones: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4), y siempre (5).

Sin embargo, a este conjunto de interrogantes se desarrolló adaptaciones bajo el contexto de la coyuntura actualmente vivida por el COVID-19, se agregó dos ítems (46. Navegar en internet, 47. Jugar

videojuego) al segmento perteneciente a las formas de afrontamiento por los afectados por el estrés.

- El cuestionario inicia con el ítem, un ítem filtro con términos dicotómicos (si-no) predetermina si continua con el cuestionario o no.
- Si responde de manera negativa respecto a la experimentación de situación de nerviosismo o preocupación en el último tiempo, se debe interrumpir la continuidad de respuestas del inventario de caso contrario en el que la sentencia sea SI, el sujeto debe terminar en responder el inventario.
- El segundo apartado brinda la posibilidad de identificación del nivel de necesidad de estrés académico que recibe el sujeto, medida en una escala de Likert del 0 al 5.
- El tercer cuestionario es referido a los estresores y comprende de 15 ítems medidas por la escala tipo Likert categorizadas (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre), permitiendo reconocer la frecuencia con que determinadas situaciones son valoradas como factores estresores y considera de las siguientes situaciones:
  - Competitividad grupal
  - Sobrecarga de tareas
  - Personalidad y carácter del profesor
  - La forma de evaluación de los profesores de las tareas foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsqueda en internet, etc. La forma de evaluación (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)
  - Nivel de exigencia de mis profesores

- El tipo de trabajo que piden los profesores (análisis de lectura, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsqueda en internet, etc.)
- Que me enseñen profesores muy teóricos.
- Participación en clase (conéctame a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)
- Tiempo limitado para hacer trabajos.
- La realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación.
- Exposición de un tema ante la clase
- La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores
- Profesores mal preparados (contenido de la asignatura y manejo de tecnología)
- Asistir o conectarme a clase aburrida o monótonas.
- No entender los temas que se abordan en la clase
- El cuarto cuestionarios engloban 15 interrogantes que busca recoger información relevante referentes a las reacciones al estrés académico que pueden manifestarse de manera física, psicológica o comportamental. Motivo por el cual el inventario SISCO de estrés académico este en divide como sigue (56).

**Reacciones físicas:**

- Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas)
- Fatiga crónica (cansancio permanente)
- Dolores de cabeza o migraña
- Problemas de digestión o dolor abdominal o diarrea
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse

- Somnolencia o mayor necesidad de dormir

**Reacciones psicológicas:**

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
- Sentimiento de presión y tristeza (decaído)
- Ansiedad, angustia o desesperación
- Problemas de concentración
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

**Respuestas conductuales:**

- Conflicto o tendencia a polemizar o discutir
  - Aislamiento de los demás
  - Desgano para realizar labores académicas
  - Aumento o reducción de consumo de alimentos
- 
- El quinto cuestionario comprende de 17 ítems en un escalamiento tipo Likert de valores categóricos (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permite identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento que son los modos o formas de preocupación o nerviosismos consideradas las siguientes:
    - Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)
    - Escuchar música o distraerme viendo televisión
    - Concentrarse en resolver la situación que me preocupa
    - Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa
    - La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
    - Búsqueda de información sobre situación de preocupa

- Solicitar apoyo de mis familiares o de mis amigos
- Contar lo que me pasa a otros (verbalizar la situación que preocupa)
- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa
- Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante
- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa
- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar como la solución
- Hacer ejercicio físico
- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas
- Fijar o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa
- Navegación en internet
- Jugar videojuegos

**3.7.2.1. La confiabilidad del instrumento:** se evalúa con el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones del estrés académico. De acuerdo con este coeficiente, las tres dimensiones del estrés académico son confiables, con confiabilidad excelente (0.85 a 1) entre 0.9937 (Estrategias de afrontamiento) y 0.9518 (Síntomas). Con estos resultados, las dimensiones del estrés académico presentan confiabilidad y, por ende, el instrumento del estrés académico es confiable (55).

#### **Confiabilidad de las dimensiones del estrés académico**

Dimensión	Número de ítems	Coefficiente alfa de Cronbach	Coefficiente alfa de Cronbach estandarizado
Estresores	15	0.9248	0.9256
Síntomas	15	0.9518	0.9522
Estrategias de afrontamiento	17	0.8837	0.8895

Fuente: Revista científica de Ciencias Social

### 3.7.2.2. Barrenos para interpretar el nivel de estrés

Primero se obtendrá la media por cada ítem y transforma en porcentaje a través de reglas de tres simples. Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente barreno indicativo centro en el valor teórico de la variable

- De 0 a 33% nivel de estrés leve.
- De 34 a 66% nivel de estrés moderado.
- Del 67 a 100% nivel de estrés severo (56).

## 3.8. Procedimiento de recolección de datos

**PRIMERO:** Para la aplicación del proyecto de investigación se realizó la respectiva documentación a la dirección de la Escuela Profesional de Obstetricia, para la autorización correspondiente para proceder la ejecución del proyecto de la tesis.

**SEGUNDO:** Se envió la encuesta virtual al correo institucional de cada estudiante matriculado de la escuela profesional de obstetricia.

link de encuesta:

<https://docs.google.com/forms/d/1CaKf8GwGHZZc5xEpJtSK7dwq54DTdUDvdwwUNxp5Lfk/edit>

**TERCER:** Se seleccionaron los datos para posteriormente ser analizados.

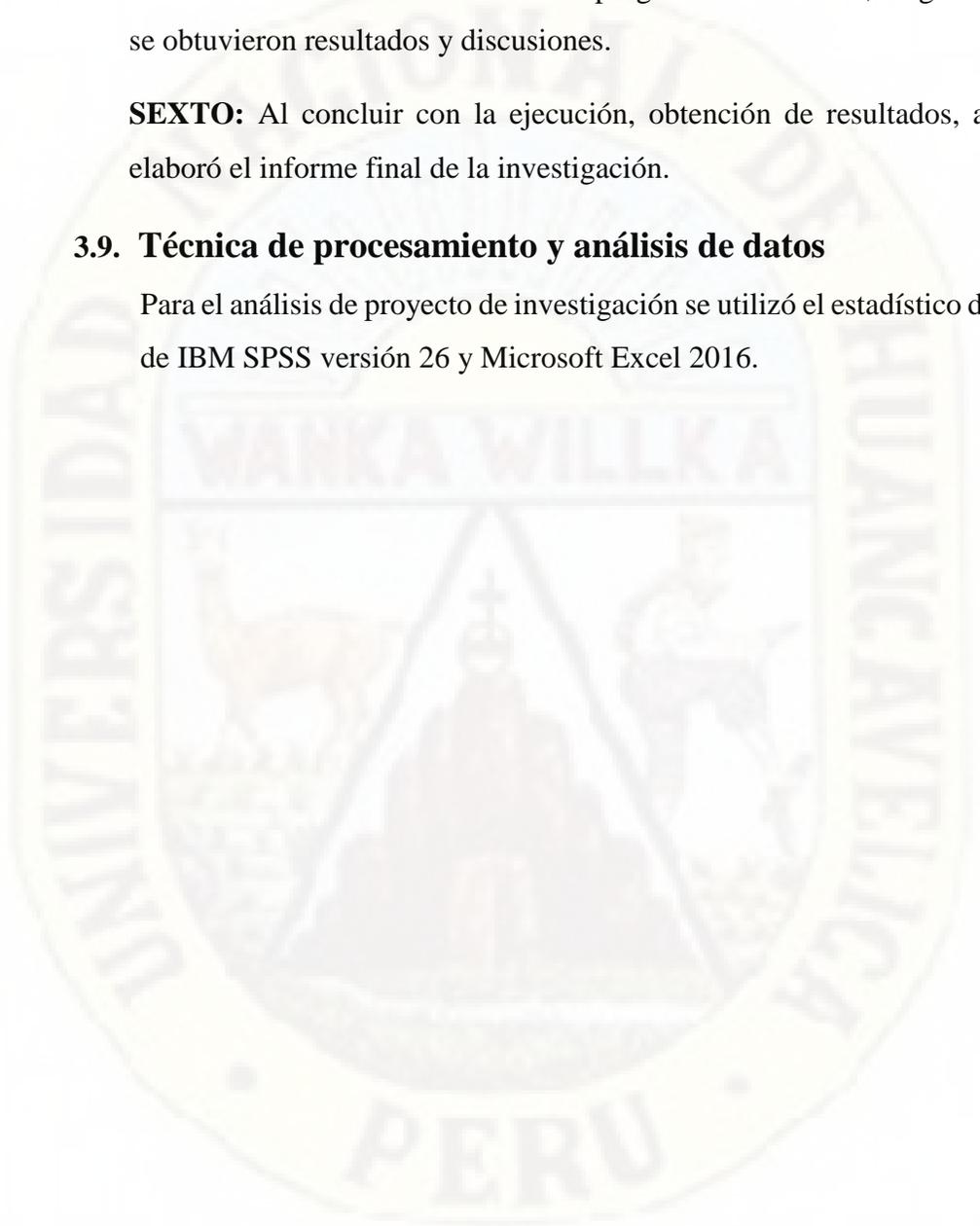
**CUARTO:** Después de haber culminación con el desarrollo de la investigación se realizó el cruce de los datos obtenidos.

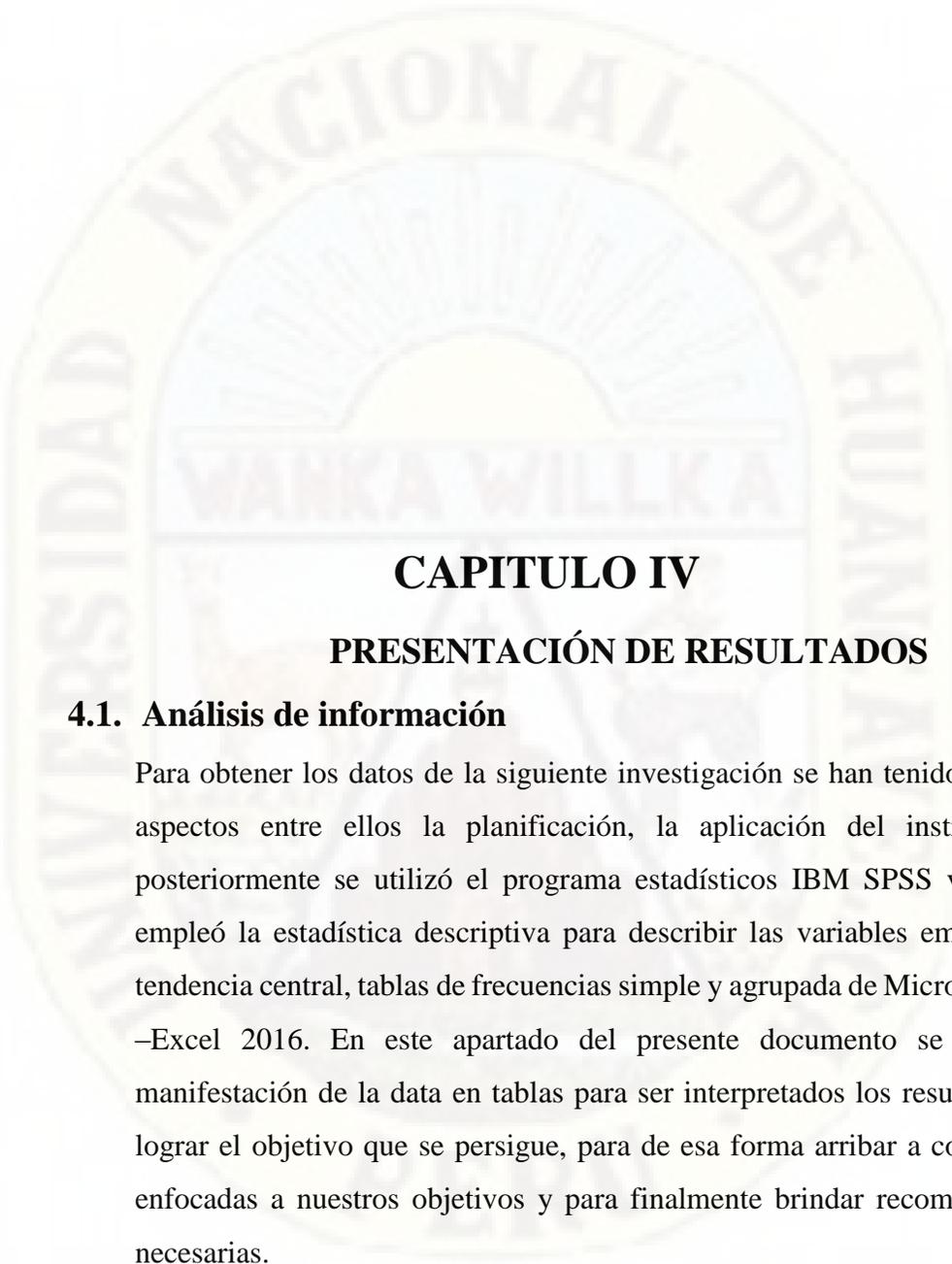
**QUINTO:** Tras obtener los datos de la encuesta se tabulo los datos recabados elaborando una matriz de datos en el programa estadísticos, luego se analizó y se obtuvieron resultados y discusiones.

**SEXTO:** Al concluir con la ejecución, obtención de resultados, análisis se elaboró el informe final de la investigación.

### **3.9. Técnica de procesamiento y análisis de datos**

Para el análisis de proyecto de investigación se utilizó el estadístico descriptivo de IBM SPSS versión 26 y Microsoft Excel 2016.





## **CAPITULO IV**

### **PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1. Análisis de información**

Para obtener los datos de la siguiente investigación se han tenido en cuenta aspectos entre ellos la planificación, la aplicación del instrumento y posteriormente se utilizó el programa estadísticos IBM SPSS v. 26.0. Se empleó la estadística descriptiva para describir las variables empleando la tendencia central, tablas de frecuencias simple y agrupada de Microsoft Office –Excel 2016. En este apartado del presente documento se mostró la manifestación de la data en tablas para ser interpretados los resultados para lograr el objetivo que se persigue, para de esa forma arribar a conclusiones enfocadas a nuestros objetivos y para finalmente brindar recomendaciones necesarias.

**Tabla 1. Nivel del estrés académico en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempo de pandemia por covid-19, enero 2021.**

Niveles de estrés académico	f	%	Porcentaje acumulado
Estrés leve	27	18.9%	18.9
Estrés moderado	86	60.1%	79.00
Estrés severo	30	21.0%	100.00
<b>Total</b>	<b>143</b>	<b>100.00</b>	

Fuente: IEA-SISCO-SV en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, enero 2021.

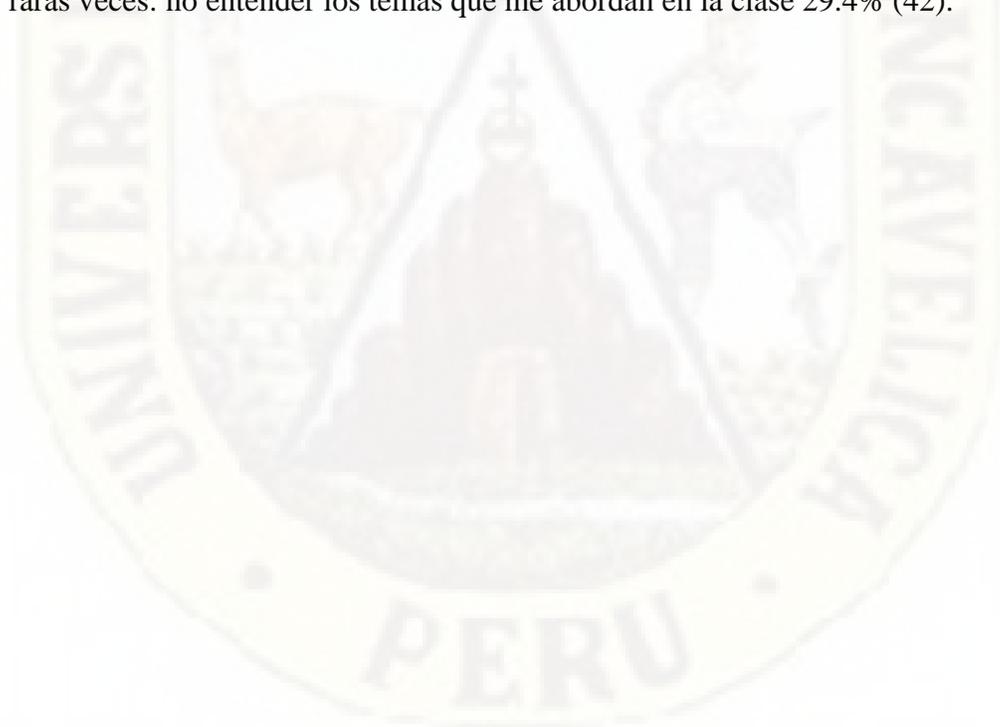
**Interpretación:** En la tabla 1 sobre los niveles del estrés académico se observó que del 100% (143) de los estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021. El 60.1% (86) de los estudiantes presentaron estrés moderado, 21% (30) de estudiantes presentaron estrés severo y un 18,9% (27) presentaron estrés leve.

**Tabla 2. Factores estresores que presentaron los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.**

Factores Estresantes	N		CN		RV		AV		CS		S		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	14	9.8%	20	14.0%	32	22.4%	51	35.7%	19	13.3%	7	4.9%	143	100%
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	3	2.1%	9	6.3%	16	11.2%	48	33.6%	52	36.4%	15	10.5%	143	100%
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases	16	11.2%	23	16.1%	33	23.1%	35	24.5%	27	18.9%	9	6.3%	143	100%
La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	7	4.9%	12	8.4%	21	14.7%	53	37.1%	35	24.5%	15	10.5%	143	100%
El nivel de exigencia de mis profesores/as.	8	5.6%	20	14.0%	17	11.9%	41	28.7%	36	25.2%	25	17.7%	143	100%
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	7	4.9%	17	11.9%	19	13.3%	42	29.4%	41	28.7%	17	11.9%	143	100%
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	10	7.0%	17	11.9%	26	18.2%	44	30.8%	34	23.8%	12	8.4%	143	100%
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	12	8.4%	16	11.2%	25	17.5%	49	34.3%	31	21.7%	10	7.0%	143	100%
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	5	3.5%	12	8.4%	31	21.7%	44	30.8%	31	21.7%	20	14.0%	143	100%
La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	7	4.9%	10	7.0%	24	16.8%	43	30.1%	38	26.6%	21	14.7%	143	100%
Exposición de un tema ante la clase.	9	6.3%	12	8.4%	27	18.9%	47	32.9%	35	24.5%	13	9.1%	143	100%
La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	11	7.7%	27	18.9%	38	26.6%	41	28.7%	16	11.2%	10	7.0%	143	100%
Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	30	21.0%	39	27.3%	35	24.5%	27	18.9%	9	6.3%	3	2.1%	143	100%
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	17	11.9%	34	23.8%	31	21.7%	32	22.4%	18	12.6%	11	7.7%	143	100%
No entender los temas que se abordan en la clase.	11	7.7%	25	17.5%	42	29.4%	41	28.7%	18	12.6%	6	4.2%	143	100%

Fuente: IEA-SISCO-SV, en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, enero 2021.

**Interpretación:** De la Tabla 2 sobre los principales factores estresores que presentaron los estudiantes de Obstetricia casi siempre: la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días 36.4% (52), el tipo de trabajo que me piden mis profesores (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, busque en internet, etc.) 28.7% (41), la realización de exámenes, practicas o trabajos de aplicación 26.6% (38) y el nivel de exigencia de mis profesores 25.2% (36); algunas veces: la forma de evaluación de los profesores de las tareas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsqueda en internet, etc. 37.1% (53), la competitividad con o entres mis compañeros de clases 35.7% (51), Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.) 34.3% (49) y exposición de un tema ante la clase 32.9% (47) y raras veces: no entender los temas que me abordan en la clase 29.4% (42).



**Tabla 3. Reacciones físicas frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.**

Reacciones Físicas	N		CN		RV		AV		CS		S		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	6	4.2%	17	11.9%	31	21.7%	49	34.3%	23	16.1%	17	11.9%	143	100%
Fatiga crónica (cansancio permanente).	8	5.6%	26	18.2%	32	22.4%	41	28.7%	28	19.6%	8	5.6%	143	100%
Dolores de cabeza o migrañas.	6	4.2%	13	9.1%	29	20.3%	46	32.2%	30	21.0%	19	13.3%	143	100%
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	25	17.5%	29	20.3%	29	20.3%	37	25.9%	20	14.0%	3	2.1%	143	100%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	36	25.2%	28	19.6%	26	18.2%	27	18.9%	17	11.9%	9	6.3%	143	100%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	9	6.3%	23	16.1%	28	19.6%	44	30.8%	25	17.5%	14	9.8%	143	100%

Fuente: IEA-SISCO-SV, en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, enero 2021.

**Interpretación:** En la tabla 3 sobre las reacciones físicas frente al estrés; algunas veces manifestaron trastornos del sueño (insomnio o pesadilla) 34.3% (49), dolores de cabeza o migraña 32.2% (46), somnolencia o mayor necesidad de dormir 30.8% (44) y casi siempre: presentaron fatiga crónica 19.6% (28), problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea 14% (20) y Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. 11.9%(17).

**Tabla 4. Reacciones psicológicas frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.**

Reacciones Psicológicas	N		CN		RV		AV		CS		S		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	8	5.6%	30	21.0%	33	23.1%	38	26.6%	25	17.5%	9	6.3%	143	100%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	11	7.7%	19	13.3%	26	18.2%	40	28.0%	34	23.8%	13	9.1%	143	100%
Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	8	5.6%	22	15.4%	28	19.6%	43	30.1%	27	18.9%	15	10.5%	143	100%
Dificultades para concentrarse.	7	4.9%	18	12.6%	39	27.3%	46	32.2%	28	19.6%	5	3.5%	143	100%
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	29	20.3%	30	21.0%	34	23.8%	32	22.4%	13	9.1%	5	3	143	100%

Fuente: IEA-SISCO-SV, en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, enero 2021.

**Interpretación:** En la tabla 4 sobre las reacciones psicológicas frente al estrés, algunas veces: presentan reacciones como dificultades para concentrarse 32.2% (46) y ansiedad (nerviosismos), angustia o desesperación 30.1% (43); casi siempre refieren presentan sentimientos de depresión y tristeza (decaído) 23.8% (34) e inquietud (incapacidad de relajarse y estará tranquilo) 17.5% (25) y raras veces refirieron sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad 23.8% (34)

**Tabla 5. Reacciones comportamentales frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica asociados a la pandemia por covid-19, enero 2021.**

Reacciones Comportamentales	N		CN		RV		AV		CS		S		TOTAL	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	37	25.9%	40	28.0%	30	21.0%	25	17.5%	7	4.9%	4	2.8%	143	100%
Aislamiento de los demás.	31	21.7%	22	15.4%	26	18.2%	33	23.1%	21	14.7%	10	7.0%	143	100%
Desgano para realizar las labores académicas.	16	11.2%	32	22.4%	29	20.3%	48	33.6%	13	9.1%	5	3.5%	143	100%
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	19	13.3%	15	10.5%	40	28.0%	42	29.4%	16	11.2%	11	7.7%	143	100%

Fuente: IEA-SISCO-SV, en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, enero 2021.

**Interpretación:** En la tabla 5 sobre las reacciones comportamentales los estudiantes de obstetricia refirieron presentar algunas veces: desgano para realizar las labores académicas 33.6% (48) y aumento o reducción del consumo de alimentos 29.4% (42); casi siempre: aislamiento de los demás 14.7 % (21) y raras veces refirieron presentar conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear 21% (30).

**Tabla 6. Estrategias de afrontamiento que manejan los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.**

Estrategias de Afrontamiento	N		CN		RV		AV		CS		S		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	8	5.6%	10	7.0%	21	14.7%	40	28.0%	45	31.5%	19	13.3%	143	100%
Escuchar música o distraerme viendo televisión.	6	4.2%	11	7.7%	25	17.5%	51	35.7%	41	28.7%	9	6.3%	143	100%
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	4	2.8%	7	4.9%	17	11.9%	46	32.2%	55	38.5%	14	9.8%	143	100%
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	8	5.6%	9	6.3%	27	18.9%	55	38.5%	36	25.2%	8	5.6%	143	100%
La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	11	7.7%	23	16.1%	36	25.2%	35	24.5%	23	16.1%	15	10.5%	143	100%
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	5	3.5%	7	4.9%	13	9.1%	50	35.0%	51	35.7%	17	11.9%	143	100%
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	9	6.3%	26	18.2%	30	21.0%	42	29.4%	23	16.1%	13	9.1%	143	100%
Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que me preocupa).	7	4.9%	38	26.6%	38	26.6%	41	28.7%	12	8.4%	7	4.9%	143	100%
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	2	1.4%	16	11.2%	22	15.4%	47	32.9%	42	29.4%	14	9.8%	143	100%
Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	3	2.1%	9	6.3%	27	18.9%	54	37.8%	38	26.6%	12	8.4%	143	100%
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	2	1.4%	9	6.3%	24	16.8%	53	37.1%	43	30.1%	12	8.4%	143	100%
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución.	3	2.1%	10	7.0%	23	16.1%	50	35.0%	49	34.3%	8	5.6%	143	100%
Hacer ejercicio físico.	4	2.8%	31	21.7%	43	30.1%	43	30.1%	12	8.4%	10	7.0%	143	100%
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	5	3.5%	15	10.5%	29	20.3%	54	37.8%	35	24.5%	5	3.5%	143	100%
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	5	3.5%	8	5.6%	27	18.9%	55	38.5%	37	25.9%	11	7.7%	143	100%
Navegar en internet.	4	2.8%	12	8.4%	17	11.9%	45	31.5%	48	33.6%	17	11.9%	143	100%
Jugar videojuegos.	74	51.7%	29	20.3%	17	11.9%	18	12.6%	3	2.1%	2	1.4%	143	100%

Fuente: IEA-SISCO-SV, en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, enero 2021.

**Interpretación:** De la Tabla 6 sobre las estrategias de afrontamiento que manejan los estudiantes frente al estrés casi siempre: concentrarse en resolver la situación que me preocupa 38.5% (55), Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa 35.7% (51), Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione 34.3% (49) y Navegar en internet 33.6 % (48); algunas veces elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa y fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa 38.5% (55), evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante y elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas 37.8% (54) y mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa 37.1% (53) y raras veces hacer ejercicio físico 30.1 % (43).

#### **4.2. Discusión de Resultados.**

El objetivo general de la presente tesis fue determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19. El estudio se realizó con una muestra de 143 estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19.

Con respecto al nivel de estrés académico en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica, el 18.9 % refiere haber presentado estrés leve, el 60.1% refiere haber presentado estrés moderado y el 21% presento estrés severo. Estos resultados concuerdan con lo hallado por **Sullca** (33) quien refiere que en estudiantes de enfermería de una universidad peruana, donde de 165 estudiantes el 9.7% presentaron estrés leve, el 67.7% presentaron estrés moderado y el 22.6% presentaron estrés severo, relación que también coincide con **Challo** (35) donde menciona que el 72% de estudiantes de enfermería vive con un estrés académico medio (moderado),

valor mayor al de nuestro estudio. La pandemia significo un gran desafío para los estudiantes universitarios y para la educación en general, ya que el hecho del cambio de una educación presencial hacia una educación prácticamente virtual, ha generado múltiples complicaciones, tanto para los docentes como para los estudiantes, el hecho de acomodarse a una nueva forma de educación complica el aprendizaje, el desarrollo de actividades o deberes, así como la forma de relacionarse con los demás, de esta forma al acumularse ciertos deberes aunado a la imposibilidad de un manejo adecuado de las plataformas necesarias, generan un estado de desesperación y estrés en los alumnos, así también no se considera las dificultades que presenta cada ciudad y país ya que en casos como el de Huancavelica existe la posibilidad de que los estudiantes no cuenten con un plan de datos adecuados para el desarrollo de sus actividades académicas virtuales, así en otros casos no se cuenta con laptop, telefonía, la sumatoria de todos estos factores hacen que los estudiantes se generen un estado de alerta permanente lo que genera grandes niveles de estrés, mediante este análisis se puede observar que los resultados obtenidos y la tendencia de los resultados concuerdan con los encontrados en tesis nacionales e internacionales, los que en consecuencia le dan validez.

Con respecto a los factores estresores en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, se encontró que el 91.6% indicaron a la sobrecarga de trabajos como estresor, el 83.2% el nivel de exigencia de los catedráticos, el 88.1% a la realización de exámenes prácticos o trabajos de aplicación, datos que coinciden con **Castillo** (3) donde encontró que el 42% de estudiantes colombianos manifestaron haber tenido estrés cuyo principal estresor fue la sobrecarga de trabajos. Así mismo por **Toque** (9) muestra que el 70.9% de estudiantes indican que la causa del estrés es la sobrecarga de trabajos que es similar a nuestros resultados y el 66.7% por las evaluaciones; al realizar

una comparación entre los autores se puede aludir que el estrés es causado en gran medida por el cambio brusco en la educación que determinó la pandemia por el covid-19, ya que los trabajos académicos pasaron a depender casi al 100% de una computadora e internet, siendo una desventaja para alumnos y docentes que no cuentan con conocimientos suficientes de dichas tecnologías y carecen de equipos tecnológicos, así mismo incrementando el número de tareas hacia los estudiantes dificultando el cumplimiento de las actividades académicas y en consecuencia los estudiantes reciben una gran presión para conclusión de trabajos académicos, para la asistencia a clases virtuales y para la obtención de recursos para desarrollar su educación virtual. Según el análisis realizado los factores estresores son diversos, conllevando a un nivel de estrés académico.

Las reacciones físicas frente al estrés en los estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, los resultados obtenidos fueron: el 21% casi siempre presentaron dolores de cabeza y migrañas, el 16.1% de los estudiantes casi siempre presentaron trastornos del sueño (insomnio o pesadilla) y el 17.5% casi siempre presentaron somnolencia o mayor necesidad de dormir, datos que coinciden con **Gonzales** (29) donde refiere que el 36.3% de estudiantes mexicanos presentaron problemas para dormir, relación que también coincide con **Kloster** (30) reporto resultados donde el 43% de estudiantes brasileños mostraron cansancio físico y el 46% mostró trastornos del sueño. También coinciden con lo encontrado por **Peinado** (31) que refiere que el 28% de estudiantes mexicanos indicó que casi siempre tienen somnolencia y el 36% expresó que tienen incremento de alimentación o cuadros de inanición. En contraste a los resultados expuestos se observa similitud entre los autores consultados, ya que como se puede manifestar en el estrés académico, existiendo diversas reacciones en el trastorno como dolores de cabeza, fatiga crónica, sueño y problemas digestivos entre otros, estos trastornos

finalmente están afectando la salud de los estudiantes, de esta forma se demuestran la importancia de la utilización de metodologías para reducir el estrés en los estudiantes.

En cuanto a reacciones psicológicas frente al estrés en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, obtuvimos los siguientes resultados: el 23.8% casi siempre experimento sentimientos de depresión y tristeza, el 18.9% casi siempre sintió ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación, el 17.5% casi siempre tuvo inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). Estos datos no concuerdan con lo hallado por **Gonzales** (29) donde se encontró que el 4.9% presentaron cuadros depresivos, cifra menor a lo que se reportó también menciona que el 40.3% presento ansiedad. Este hallazgo concuerda con los estudios de **Peinado** (31) donde reporta que el 28% presentaron angustia y ansiedad. Por otra parte, los resultados de la investigación difieren de lo hallado por **Apaza** (6) encontró que a raíz del confinamiento, el 45.9% de estudiantes universitarios presentaron depresión leve, el 48% depresión moderada y el 4.1% depresión grave y el 8.1% indico sentir ansiedad total. En cuanto a las reacciones psicológicas son diversas lo cual influye en el estrés académico, lo más expresivo es la depresión y tristeza manifestándose en los alumnos.

Así mismo, las reacciones comportamentales frente al estrés observados en los estudiantes de obstetricia de Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, donde los resultados que obtuvimos fueron: el 14.7% tendió a aislarse de los demás, el 11.2% se inclinó a aumentar o reducir el consumo de alimentos y el 9.1% tuvo escasos deseos para realizar las labores estudiantiles. Donde se encontró resultados diferentes por **Peinado** (31), **Maza, et al** (34) y **Huaroc** (36) que encontraron que los estudiantes mexicanos reaccionaron al estrés aumentando o

reduciendo el consumo de alimentos, reducción de ingesta de alimentos y problemas de concentración, en base a las reacciones comportamentales se observó que los estudiantes en su mayoría tienen una tendencia a tener cambios comportamentales debido a los niveles de estrés entre los que resaltan el aislamiento de los demás por parte del estudiante, así mismo la falta de deseos para desarrollar actividades académicas así como el incremento o disminución en la ingesta de alimentos. En cuanto a las reacciones comportamentales esta interrelacionado con el comportamiento sociológico de la ciudad de Huancavelica, ya que, a diferencia de ciudades como México, Lima u otras ciudades grandes, la ciudad de Huancavelica goza de un ambiente saludable para que los niveles altos de estrés puedan generar cambios comportamentales como se puede evidenciar.

Por último, las estrategias de afrontamiento que manejan los alumnos de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, fueron las siguientes: el 29.4% se concentran en resolver la situación que les preocupa casi siempre, el 35.7% señalaron que casi siempre busca información en relación a la situación que le aqueja, el 31.5% de los estudiantes indicaron que casi siempre tienen habilidad asertiva y el 34.3% afronto recordando situaciones con cierta similitud que tuvieron lugar con anterioridad y pensar en cómo las solucionar casi siempre. Donde se encontraron resultados diferentes por **Castillo** (3) refiere que el 41.7% de estudiantes colombianos canaliza el estrés realizando actividades religiosas. Los resultados concuerdan con lo hallado por **Teque** (9) reportó que el 45.3% de estudiantes peruanos canaliza el estrés extrayendo lo positivo de la situación y el 44.5% en buscar la solución. Se encontraron resultados similares **Gonzales** (29) reportó que el 30% los estudiantes buscan información sobre la situación, el 28% defienden sus ideas sin dañar a otros y el 40% algunas veces cambian de actividades; respecto al conjunto de acciones relevantes para el afrontamiento, sin embargo la mayoría de los

autores busca dar soluciones al estrés mediante actividades religiosas, búsqueda de información respecto a los problemas que tienen, o buscando extraer lo positivo de cada situación, los estudiantes de la Universidad Nacional de Huancavelica no buscan apoyo de otras personas o profesionales para solucionar sus problemas, haciéndose responsable solos del problema así conllevando al estrés académico.



## Conclusiones

- En relación con el estrés percibido en estudiantes pertenecientes a la escuela de obstetricia en tiempos de pandemia por covid-19 predominó el estrés moderado con un 60.1%.
- Los factores estresores fueron la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, trabajo que me piden mis profesores, la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación y el nivel de exigencia de mis profesores.
- Las reacciones físicas que presentaron fueron trastornos del sueño (insomnio o pesadilla), dolores de cabeza o migraña, somnolencia o mayor necesidad de dormir, presentaron fatiga crónica, problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea, Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Las principales respuestas psicológicas que presentaron fueron dificultades para concentrarse y ansiedad (nerviosismos), angustia o desesperación, refieren presentan sentimientos de depresión y tristeza (decaído) e inquietud (incapacidad de relajarse y estará tranquilo) y refirieron sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad.
- Las reacciones comportamentales que presentaron los estudiantes fueron desgano para realizar las labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos, aislamiento de los demás y presentar conflictos o tendencias a polemizar, contradecir o pelear.
- Las estrategias usuales de afrontamiento que utilizan los estudiantes fueron concentrarse en resolver la situación que me preocupa, Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa, Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar, Navegar en internet, elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa y fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa, evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante y elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas y mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa y hacer ejercicio físico.

## Recomendaciones

- De acuerdo con el nivel de estrés percibido lo cual sugerimos a las autoridades de la Escuela Profesional de Obstetricia tomen en cuenta los hallazgos establecidos en el presente estudio para mejorar e implementar los procesos de tutoría psicopedagógica en la institución que permitan garantizar un estado emocional antes los nuevos desafíos académicos de esta manera evitar alteraciones físicas y psicológicas en los estudiantes.
- Las autoridades de la facultad programen actividades virtuales que permitan a los estudiantes tener pausas dinámicas entre una clase y otra a fin de que los estudiantes realicen acciones de relajación al inicio de cada clase, motivar la participación educativa, fomentar la sociabilización.
- Para los docentes, conociendo los estresores académicos que generan mayor estrés, es importante que se implementen nuevas estrategias pedagógicas para facilitar el aprendizaje de los estudiantes, logrando equilibrar las actividades académicas en un entorno virtual.
- Socializar con los docentes de la escuela profesional de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica para el conocimiento de los factores estresores, reacciones físicas, las respuestas psicológicas, reacciones comportamentales y las estrategias de afrontamientos que presentaron los estudiantes frente a ello mejorar sus estrategias de enseñanza.
- A profesionales y estudiantes de la carrera de obstetricia continuar con investigaciones sobre el tema con la finalidad de ampliar información sobre estrés académico.
- Sin embargo, la Universidad Nacional de Huancavelica en general debe poner mayor énfasis en el aspecto del bienestar físico, así también debe incrementarse la atención en los aspectos psicológico en los estudiantes de la Escuela profesional de Obstetricia tomando conciencia sobre la importancia del afrontamiento de estrés, para forjar una salud mental optima pese a las circunstancias vividas por la pandemia

por covid-19, brindándoles consejerías, capacitaciones, orientaciones que permitan lidiar y afrontar las situaciones tensas que están viviendo.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Torrades S. Estrés y burn out: Definición y prevención. Offarm: farmacia y sociedad. 2007;26(10):105.
2. Berrio GN, Mazo ZR. Estrés académico. Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia 2012;4(1):55-82.
3. Castillo ÁIY, Barrios CA, Alvis ELR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo. 2018;20(2).
4. Nations U. COVID-19 y educación superior: Aprender a desaprender para crear una educación para el futuro | Naciones Unidas [Internet]. United Nations. 2020 [cited 27 December 2020]. Available from: <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/covid-19-y-educaci%C3%B3n-superior-aprender-desaprender-para-crear-una-educaci%C3%B3n-para>.
5. Román CCA, Ortiz RF, Hernández RY. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. Rev Psiquiatr Clín. 2008; 25:23-9.
6. Apaza C, Seminario R, Santa Cruz J. Factores Psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19-Perú. Revista Venezolana de Gerencia. 2020; 25(90):402-13.
7. El estrés: Un enemigo silencioso [Internet]. Periódico Nova Et Vétera - Universidad del Rosario. 2020 [cited 20 December 2020]. Available from: <https://www.urosario.edu.co/Periodico-NovaEtVetera/Salud/El-estres-Un-enemigo-silencioso/>
8. Sánchez SM, González GRM, Marsán SV, Macías AC. Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares. Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia. 2006;22(3):0-.
9. Teque JMS, Gálvez DNC, Salazar MDM. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad Peruana. Medicina Naturista. 2020:14(2).

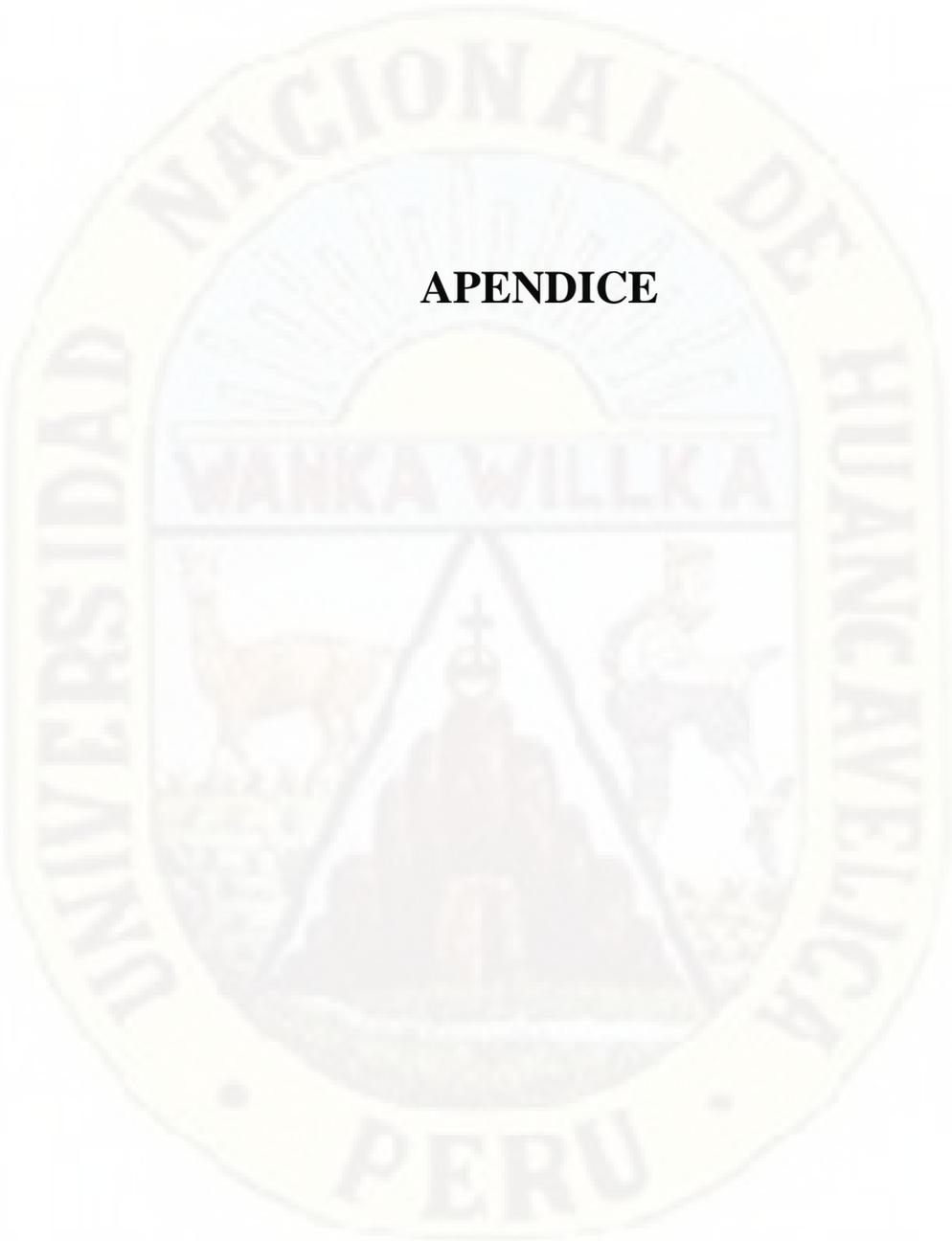
10. Escobar ZER, Soria DMBW, López PGF, Peñafiel SDdIA. Manejo del estrés académico; revisión crítica. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo. 2018(agosto).
11. Changwon S, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. J Med Internet Res. 2020;22(9):e21279. DOI: <https://doi.org/10.2196/21279>
12. 8 de cada 10 personas en el mundo están estresadas [Internet]. Equipos&talento. 2021 [cited 11 August 2021]. Available from: <https://www.equiposytalento.com/noticias/2020/11/05/8-de-cada-10-personas-en-el-mundo-estan-estresadas>
13. El estrés académico afecta a tres de cada cinco alumnos en los últimos meses del curso [Internet]. Eleconomista.es. 2021 [citado el 11 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.eleconomista.es/ecoaula/noticias/9060824/04/18/El-estres-academico-afecta-a-tres-de-cada-cinco-alumnos-en-los-ultimos-meses-del-curso.html>
14. Asenjo AJA, Linares VO, Díaz DYY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Revista Peruana de Investigación en Salud. 2021;5(2):59-66.
15. Rodríguez AR, González RJA, Cruz SA, Rodríguez Ríos, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. Revista Caribeña de Psicología, 4(2), 176-185. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>.
16. Tamayo S. Universitarios y estrés en pandemia | Terapia Ocupacional UNAB [Internet]. Noticias Universidad Andrés Bello. 2020 [cited 20 December 2020]. Available from: <https://noticias.unab.cl/salud/facultad-de-ciencias-de-la-rehabilitacion/voz-del-experto-7-consejos-para-que-los-jovenes-universitarios-no-caigan-en-estres-o-depresion-durante-la-pandemia/>

17. Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica [Internet]. rpp.pe. 2021 [citado el 11 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>.
18. Estrada AE, Mamani RM, Gallegos RNA, Mamani UHJ, Zuloaga AMC. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 2021;40(1):88-93.
19. Allende RFR, Acuña VJH, Correa LLE, De La Cruz VJA. Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. Revista de la Facultad de Medicina. 2022;70(3):e93475-e.
20. D'amato P. Coronavirus acelera la tendencia de la educación superior hacia el aprendizaje a distancia [Internet]. El Informe Hechinger. 2020 [citado el 11 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://hechingerreport.org/coronavirus-accelerates-higher-educations-trend-toward-distance-learning/>
21. Hachey AC, Wladis CW, Conway KM. Is the Second Time the Charm? Investigating Trends in Online Re-Enrollment, Retention and Success. Journal of Educators Online. 2012;9(1):n1.
22. Elsalem L, Al-Azzam N, Jum'ah AA, Obeidat N, Sindiani AM, Kheirallah KA. Stress and behavioral changes with remote E-exams during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study among undergraduates of medical sciences. Annals of Medicine and Surgery. 2020;60:271-9.
23. Montalvo R, Rosales A. Impacto del covid-19 en el estrés de universitarios. Artíc Investig científica 2020.
24. Jiménez Plazas AJ, Franco Vargas W, Pérez SL. Características psicológicas del estrés académico en estudiantes de Educación Superior. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales ...; 2020.

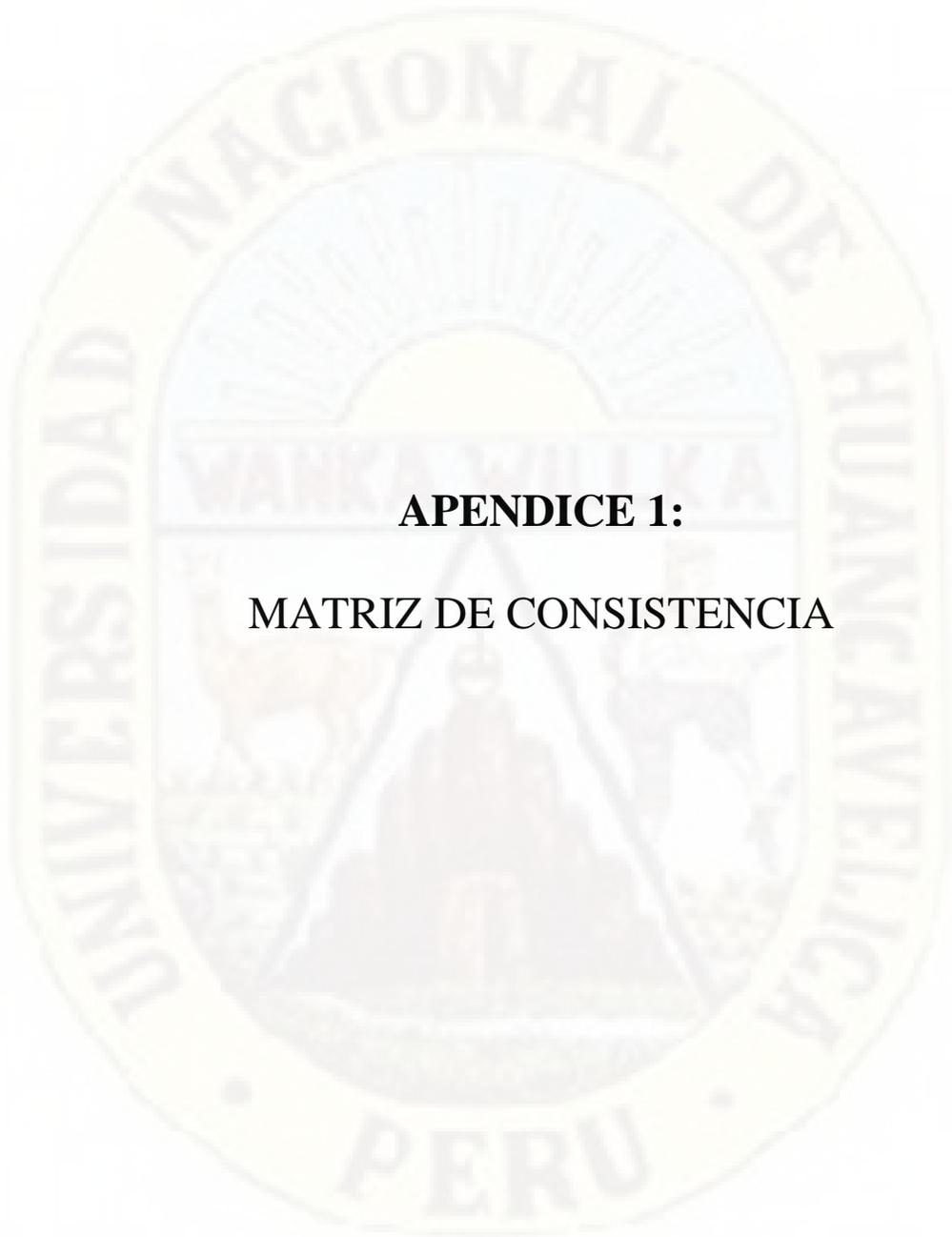
25. Clabaugh A, Duque JF, Fields LJ. Academic stress and emotional well-being in united states college students following onset of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021;12.
26. Ghazawy ER, Ewis AA, Mahfouz EM, Khalil DM, Arafa A, Mohammed Z, et al. Psychological impacts of COVID-19 pandemic on the university students in Egypt. *Health Promotion International*. 2020.
27. Islam MA, Barna SD, Raihan H, Khan MNA, Hossain MT. Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PloS one*. 2020;15(8):e0238162.
28. Mohammad HA, Sattar K, Ahmad T, Akram A. Association of COVID-19 pandemic with undergraduate medical students' perceived stress and coping. *Psychology Research and Behavior Management*. 2020;13:871.
29. Gonzales JNL, Tejeda AAA, Espinosa MCM, Ontiveros HZO, Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. 2020.
30. Kloster KGE, Perrotta FD. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. 2019.
31. Peinado A. El Estrés Académico en los Estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo Diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada San Pedro Sacatepéquez. 2018.
32. Salas IXT, Pacori CEZ, Cuevas SCC, Machaca JEC. Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*. 2021;7(4):1673-88.
33. Sullca VGS. Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica profesional de enfermería de la universidad Norbert Wiener 2020. 2020.
34. Maza MPA, Sanjinez VLE. Estrés y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018. 2018.

35. Chalco DSR. Estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018. 2019.
36. Huaroc CNG, Zúñiga TGM. Estrés académico y síndrome premenstrual en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica; 2014. 2014.
37. García MMC, Gil LCM. El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. Persona: Revista de la Facultad de Psicología. 2016(19):11-30.
38. Castrillón E, Sarsosa K, Moreno F, Moreno S. Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: La evidencia de la psiconeuroendocrino inmunología. *Salutem Scientia Spiritus*. 2015; 1(1).
39. Fernández Martínez ME. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional= Perceived stress, coping strategies and sense of coherence in nursing students: its relationship with psychological health and emotional stability. 2009.
40. Barradas AME, Delgadillo CR, Gutiérrez SL, Posadas TM, García AN, Lopez GJ. Estrés y burnout enfermedades en la vida actual: 1ra ed. Palibrio; 2018.
41. Duval F, Gonzales F, Rabia H. Neurobiología del estrés, *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*. 2010;48(4):301-18.
42. Jaureguizar J , Espina A. Estrés: enfermedad física y emocional. Michuacan, Mexico. Editorial Harpercollins Pub; 2008.
43. Polo A, Hernández LJM, Pozo MC. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*. 1996;2(2):159-72.
44. Berrío GN, Mazo ZR. Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 2011;3(2).
45. Barraza MA. Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica com*. 2007;9(2).
46. Muñoz FSI, Molina VD, Ochoa PR, Sánchez GO, Esquivel AJA. Estrés, respuestas emocionales, factores de riesgo, psicopatología y manejo del personal

- de salud durante la pandemia por COVID-19. Acta Pediátrica de México. 2020;41(S1):127-36.
47. Mancilla AAL. Caracterización del estrés académico generado durante la pandemia del Covid-19 en estudiantes del programa de formación complementaria para Educadores de la Institución Educativa Normal Superior Juan Ladrilleros del Distrito de Buenaventura 2021. 2021.
  48. Barraza MA. El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana. Ciudad de México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica; 2020.
  49. Alumno • Definición y Qué es 2020 [Internet]. Definicionyque.es. 2016 [cited 26 Dec 2020]. Available from: <http://definicionyque.es/alumno/>
  50. [Internet]. Dge.gob.pe. 2010 [cited 11 Dec 2020]. Available from: <http://www.dge.gob.pe/influenza/flu/documentos%20tecnicos/pandemia%20y%20fases%20de%20pandemia.pdf>
  51. Información básica sobre la COVID-19 [Internet]. Who.int. 2020 [cited 30 Nov 2020]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
  52. Obstetricia E. E.P. Obstetricia \* Universidad Nacional de Huancavelica [Internet]. Universidad Nacional de Huancavelica. 2021 [cited 10 May 2021]. Available from: <https://www.unh.edu.pe/obstetricia-2/>
  53. Hernández SR. Metodología de la investigación: McGraw-Hill Interamericana, editor. México; 2014.
  54. Pimienta J. Metodología de la Investigación. México; 2013.
  55. Contreras RDA, Morales RAL, de La Cruz MR, Révolo DIDO. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Socialium. 2020;4(2):111-30.
  56. Barraza MA. Inventario SISCO SV-21 Inventario SIStémico COgnoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 ítems. Durango: ECFORFAN. 2018.



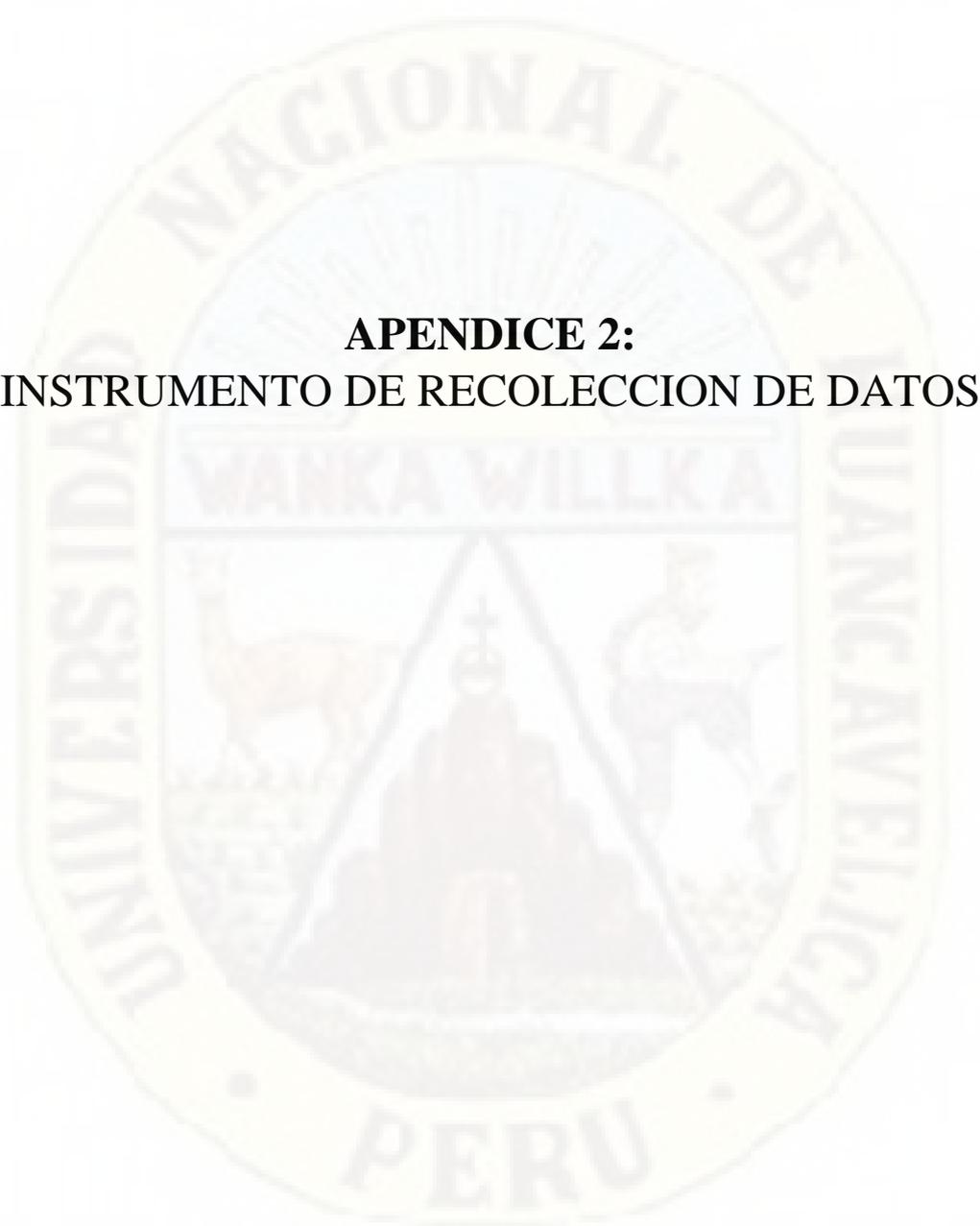
**APENDICE**



**APENDICE 1:**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES DE ESTUDIO	DIMENSIONES	INDICACIONES	METODOLOGÍA	POBLACION, MUESTRA Y MUESTREO	TÉCNICA E INSTRUMENTO
<p>¿Cuáles son los niveles del estrés académico en estudiantes de obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de covid-19, enero 2021?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar los niveles del estrés académico en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.</p> <p><b>Objetivo específico:</b> Conocer los factores estresores en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.</p> <p>Conocer las reacciones físicas frente al estrés en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.</p> <p>Conocer las reacciones psicológicas frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.</p> <p>Conocer las reacciones comportamentales frente al estrés en los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid-19, enero 2021.</p> <p>Conocer las estrategias de afrontamiento que manejan los estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Huancavelica en tiempos de pandemia por covid 19, enero 2021.</p>	<p><b>Univariable:</b> Estrés académico en estudiantes de obstetricia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores estresores</li> <li>• Reacciones físicas</li> <li>• Reacciones psicológicas</li> <li>• Reacciones comportamentales</li> <li>• Estrategias de afrontamiento.</li> </ul>	<p>Nunca(N) Casi nunca(CN) Rara vez(RV) Algunas Veces(AV) Casi siempre(CS) Siempre(S)</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Observacional, Prospectivo, Transversal.</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> Descriptivo</p> <p><b>Método de investigación:</b> Método inductivo.</p> <p><b>Diseño de investigación:</b> No experimental.</p>	<p><b>Población:</b> La población estuvo constituida por 244 estudiantes matriculados en el semestre 2020 II de la escuela profesional de obstetricia de la universidad nacional de Huancavelica.</p> <p><b>Muestra:</b> Estuvo conformado por 143 estudiantes quienes cumplieron los criterios de inclusión e exclusión.</p> <p><b>Muestreo:</b> No probabilístico por conveniencia.</p>	<p><b>Técnicas:</b> Encuesta virtual a través de google formulario.</p> <p><b>Instrumentos:</b> Inventario sistémico cognitivo SISCO SV-21 al contexto de la crisis por covid 19.</p>



**APENDICE 2:**  
INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

## INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO SV AL CONTEXTO DE LA CRISIS POR COVID-19

### Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19

(Adaptado del instrumento del 2018 de Barraza)

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. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 0 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (0) es poco y (5) mucho.

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

3. Dimensiones estresores

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

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

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						

4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

#### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
<b>REACCIONES FÍSICAS</b>						
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
<b>REACCIONES PSICOLÓGICAS</b>						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
<b>REACCIONES COMPORTAMENTALES</b>						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						

15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						



### APÉNDICE 3: Autorización para ejecución y recolección de datos

SOLICITO: AUTORIZACION PARA EJECUCION Y RECOLECCION DE DATOS.

SEÑORA DIRECTORA DE LA E. P. DE OBSTETRICIA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA.

S.D.

Nosotras, PARI QUINCHO ESTHER identificada con DNI 71073252 con código de matrícula N° 2013321028 domiciliada en el Jr. Túpac Amar S/N del Barrio de Santa Ana Huancavelica, VILLENA CCORPA NELLY MARLENY Identificada con DNI 70354477, con código de matrícula N° 2012321069, Domiciliado en malecón virgen de la candelaria S/N del Barrio de San Cristóbal Huancavelica, egresadas de la Facultad de Ciencias de la salud, de la escuela profesional de Obstetricia.

Ante Ud. Con debido respeto me presento expongo:

Que teniendo la necesidad de aplicar el cuestionario inventario de estrés académico SISCO para la recolección de datos del proyecto de tesis titulada "ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID-19 ENERO 2021", ante ello solicito AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN Y RECOLECCION DE DATOS en estudiantes matriculados en el periodo 2020 II. La aplicación del cuestionario será a través del correo institucional de cada estudiante matriculada, los datos obtenidos del cuestionario serán totalmente confidenciales.

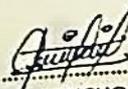
Adjunto lo siguiente:

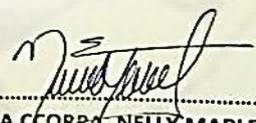
- Resolución de designación y inscripción de proyecto de tesis.

Por tanto:

Suplico a Ud. Señora directora acceda mi petición por ser de justicia que espero alcanzar.

Huancavelica, 7 de enero del 2021.

  
.....  
PARI QUINCHO ESTHER  
DNI. 71073252

  
.....  
VILLENA CCORPA, NELLY MARLENY  
DNI 70354477

## APÉNDICE 4: link de cuestionario.

<https://docs.google.com/forms/d/1CaKf8GwGHZZc5xEpJtSK7dwq54DTdUDvdwwUNxp5Lfk/edit>

## APÉNDICE 5: Cuestionario.



### ESTRES ACADEMICO EN TIEMPOS DE PANDEMIA POR COVID 19

Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19

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

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.

- Sí
- No

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 0 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (0) es poco y (5) mucho. \*

- 0      1      2      3      4      5
-

# APÉNDICE 6: Resultado de Cuestionario

Formulario sin título (respuestas) - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista Desarrollador Acrobat ¿Qué desea hacer? Iniciar sesión Compartir

A2 12/01/2021 17:25:59

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	Marca temporal	Código de matrícula	Sexo	Edad	Ciclo	1. Durante el transcurso	2. Con la idea de obtener	1. La competitividad c	2. La sobrecarga e
44	1/12/2021 18:45:31	2017321012	Femenino	21 VIII	Sí	3 Casi siempre (CS)	3 Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
45	1/12/2021 18:45:44	2016321012	Femenino	21 VIII	Sí	3 Casi nunca (CN)	3 Casi nunca (CN)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
46	1/12/2021 18:56:33	2013321051	Femenino	25 VIII	Sí	1 Nunca (N)	1 Nunca (N)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
47	1/12/2021 19:09:05	2011321041	Femenino	33 VIII	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Siempre (S)	Siempre (S)
48	1/12/2021 19:17:10	2016321018	Femenino	21 VIII	Sí	2 Rara vez (RV)	2 Rara vez (RV)	Rara vez (RV)	Rara vez (RV)
49	1/12/2021 19:28:30	2020321003	Masculino	21 II	Sí	1 Algunas veces (AV)	1 Algunas veces (AV)	Rara vez (RV)	Rara vez (RV)
50	1/12/2021 19:29:21	2020321033	Femenino	20 II	Sí	4 Algunas veces (AV)	4 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
51	1/12/2021 19:32:59	2020321025	Masculino	17 II	Sí	4 Rara vez (RV)	4 Rara vez (RV)	Siempre (S)	Siempre (S)
52	1/12/2021 19:34:09	2020321039	Femenino	18 II	Sí	4 Casi siempre (CS)	4 Casi siempre (CS)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
53	1/12/2021 21:55:46	2015321028	Femenino	23 VIII	Sí	3 Rara vez (RV)	3 Rara vez (RV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
54	1/12/2021 22:19:27	2017321019	Femenino	22 VIII	Sí	3 Rara vez (RV)	3 Rara vez (RV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
55	1/12/2021 23:29:37	2020321031	Femenino	19 II	Sí	2 Casi nunca (CN)	2 Casi nunca (CN)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
56	1/13/2021 7:59:44	2013321066	Femenino	26 X	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
57	1/13/2021 8:34:05	2017321031	Femenino	19 VIII	Sí	5 Algunas veces (AV)	5 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
58	1/13/2021 9:28:47	2019321040	Femenino	19 IV	Sí	3 Rara vez (RV)	3 Rara vez (RV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
59	1/13/2021 9:30:34	2019321049@unh.edu.pe	Femenino	18 IV	Sí	4 Rara vez (RV)	4 Rara vez (RV)	Rara vez (RV)	Rara vez (RV)
60	1/13/2021 9:31:10	2019321047	Femenino	19 IV	Sí	3 Rara vez (RV)	3 Rara vez (RV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
61	1/13/2021 9:31:36	2019321057	Femenino	19 IV	Sí	1 Casi nunca (CN)	1 Casi nunca (CN)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
62	1/13/2021 9:32:28	2019321051	Femenino	18 IV	Sí	4 Algunas veces (AV)	4 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
63	1/13/2021 9:37:22	2018321033	Femenino	19 IV	Sí	5 Siempre (S)	5 Siempre (S)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
64	1/13/2021 9:38:12	2019321052	Femenino	18 IV	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
65	1/13/2021 9:39:25	2019321061@unh.edu.pe	Femenino	18 IV	Sí	4 Algunas veces (AV)	4 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
66	1/13/2021 9:42:27	2016321024	Femenino	24 IV	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
67	1/13/2021 9:42:30	2019321037	Femenino	18 IV	Sí	5 Algunas veces (AV)	5 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
68	1/13/2021 9:45:48	2019321045	Femenino	18 IV	Sí	2 Rara vez (RV)	2 Rara vez (RV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
69	1/13/2021 10:52:34	2016321014	Femenino	22 X	Sí	0 Nunca (N)	0 Nunca (N)	Casi nunca (CN)	Casi nunca (CN)
70	1/13/2021 10:56:56	2016321002	Femenino	21 X	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
71	1/13/2021 11:11:24	2020321026@unh.edu.pe	Femenino	17 II	Sí	4 Siempre (S)	4 Siempre (S)	Siempre (S)	Siempre (S)
72	1/13/2021 11:37:26	2017321001	Femenino	23 VIII	Sí	4 Algunas veces (AV)	4 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
73	1/13/2021 13:16:21	2014321023	Femenino	26 X	Sí	5 Nunca (N)	5 Nunca (N)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
74	1/13/2021 14:34:12	2020321024	Femenino	18 II	Sí	4 Siempre (S)	4 Siempre (S)	Siempre (S)	Siempre (S)

Respuestas de formulario 1

Formulario sin título (respuestas) - Excel (Error de activación de productos)

Archivo Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista Desarrollador Acrobat ¿Qué desea hacer? Iniciar sesión Compartir

C83

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	Marca temporal	Código de matrícula	Sexo	Edad	Ciclo	1. Durante el transcurso	2. Con la idea de obtener	1. La competitividad c	2. La sobrecarga e
1	1/12/2021 17:25:59	2017321009	Femenino	20 VIII	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
2	1/12/2021 17:31:19	2017321007	Femenino	20 VIII	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
3	1/12/2021 17:48:31	2015321034	Femenino	22 VIII	Sí	0 Algunas veces (AV)	0 Algunas veces (AV)	Casi nunca (CN)	Casi nunca (CN)
4	1/12/2021 18:00:39	2017321026	Femenino	20 VIII	Sí	3 Rara vez (RV)	3 Rara vez (RV)	Rara vez (RV)	Rara vez (RV)
5	1/12/2021 18:01:13	2017321028	Femenino	20 VIII	Sí	3 Rara vez (RV)	3 Rara vez (RV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
6	1/12/2021 18:01:17	2017321030	Femenino	21 VIII	Sí	4 Algunas veces (AV)	4 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
7	1/12/2021 18:01:21	2011321010	Femenino	25 VIII	Sí	5 Rara vez (RV)	5 Rara vez (RV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
8	1/12/2021 18:01:42	2014321060	Femenino	23 VIII	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Rara vez (RV)	Rara vez (RV)
9	1/12/2021 18:03:20	2017321022	Femenino	20 VIII	Sí	3 Rara vez (RV)	3 Rara vez (RV)	Casi nunca (CN)	Casi nunca (CN)
10	1/12/2021 18:03:53	2017321010	Femenino	21 VIII	Sí	2 Algunas veces (AV)	2 Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
11	1/12/2021 18:03:57	2017321032	Femenino	21 VIII	Sí	1 Algunas veces (AV)	1 Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
12	1/12/2021 18:04:30	2015321023	Femenino	23 VIII	Sí	4 Casi nunca (CN)	4 Casi nunca (CN)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
13	1/12/2021 18:04:34	2020321001	Femenino	17 II	Sí	4 Algunas veces (AV)	4 Algunas veces (AV)	Rara vez (RV)	Rara vez (RV)
14	1/12/2021 18:06:05	2017321021	Femenino	20 VIII	Sí	3 Casi nunca (CN)	3 Casi nunca (CN)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
15	1/12/2021 18:06:23	2020321006	Femenino	18 II	Sí	5 Casi siempre (CS)	5 Casi siempre (CS)	Siempre (S)	Siempre (S)
16	1/12/2021 18:06:24	2012321055	Femenino	25 VIII	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
17	1/12/2021 18:06:51	2020321020	Femenino	18 II	Sí	4 Rara vez (RV)	4 Rara vez (RV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
18	1/12/2021 18:07:04	2017321004	Femenino	21 VIII	Sí	4 Algunas veces (AV)	4 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
19	1/12/2021 18:07:40	2020321027	Masculino	18 II	Sí	3 Algunas veces (AV)	3 Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
20	1/12/2021 18:07:56	2020321002	Masculino	17 II	Sí	4 Algunas veces (AV)	4 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
21	1/12/2021 18:08:48	2017321002	Femenino	20 VIII	Sí	4 Casi siempre (CS)	4 Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
22	1/12/2021 18:09:31	2017321014	Masculino	26 VIII	Sí	3 Rara vez (RV)	3 Rara vez (RV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
23	1/12/2021 18:09:41	2020321019	Femenino	18 II	Sí	2 Algunas veces (AV)	2 Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
24	1/12/2021 18:09:46	2017321013	Femenino	20 VIII	Sí	2 Casi nunca (CN)	2 Casi nunca (CN)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
25	1/12/2021 18:10:14	2017321027	Femenino	20 VIII	Sí	4 Algunas veces (AV)	4 Algunas veces (AV)	Casi siempre (CS)	Casi siempre (CS)
26	1/12/2021 18:11:43	2020321015	Femenino	17 II	Sí	2 Algunas veces (AV)	2 Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
27	1/12/2021 18:14:11	2020321036	Femenino	18 II	Sí	2 Casi nunca (CN)	2 Casi nunca (CN)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
28	1/12/2021 18:14:21	2017321024	Femenino	21 VIII	Sí	2 Rara vez (RV)	2 Rara vez (RV)	Rara vez (RV)	Rara vez (RV)
29	1/12/2021 18:14:21	2020321017	Femenino	17 II	Sí	2 Rara vez (RV)	2 Rara vez (RV)	Algunas veces (AV)	Algunas veces (AV)
30	1/12/2021 18:16:13	2020321038	Femenino	18 II	Sí	4 Casi siempre (CS)	4 Casi siempre (CS)	Siempre (S)	Siempre (S)
31	1/12/2021 18:18:05	2015321019	Femenino	23 VIII	Sí	5 Rara vez (RV)	5 Rara vez (RV)	Rara vez (RV)	Rara vez (RV)

Respuestas de formulario 1