UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, CHOTA 2026

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORES

BACH. OSMEL IVÁN LOZANO BECERRA

Orcid: https://orcid.org/0009-0003-8713-4924

BACH. SHIRLEY KATIANA TARRILLO GUEVARA

Orcid: https://orcid.org/0009-0002-7391-6717

ASESOR

Mg. RAFAÉL ARTIDORO SANDOVAL NÚÑEZ

Orcid: https://orcid.org/0000-0003-3930-2332

COASESOR

Dr. HERNÁN TAFUR CORONEL

Orcid: https://orcid.org/0000-0001-9961-3007

CHOTA – PERÚ

2026

“AÑO DE LA ESPERANZA Y FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA”

CONSTANCIA N° 01-2026- MCNE

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD Y USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

El que suscribe, en calidad de asesor de tesis, deja constancia que el informe final de tesis titulado: “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026”, Elaborado por: Shirley Katiana Tarrillo Guevara y Osmel Iván Lozano Becerra, Bachilleres en Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, fue sometido a la evaluación mediante el **software de similitud**, considerando el contenido comprendido desde el resumen hasta las referencias bibliográficas.

El resultado obtenido es:

Porcentaje de similitud	Porcentaje de uso de Inteligencia Artificial	Criterio de originalidad
16%	* 0/0	*Si cumple*
Literal **e)** del artículo **27** del **Reglamento de Grados y Títulos**, aprobado mediante **Resolución de Comisión Organizadora N.º 770-2025-UNACH**.		

Se adjunta el reporte de evaluación de originalidad emitido por el software de similitud.

Chota, 03 de noviembre de 2026



SANDOVAL NÚÑEZ RAFAÉL ARTIDORO
Asesor

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad de Investigación

Acta de sustentación Informe final de tesis

El jurado evaluador designado con Resolución de Decanato N° 010-2026-UNACH :

Nombres y apellidos	Cargo
Dra. Nely Esperanza Mundaca Constantino	Presidente
Dr. José Uberli Herrera Ortiz	Secretario
Mg. Delis Alexander Acuña Diaz	Vocal

De la tesis titulada:

Estrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública, Chota 2026

Que ha sustentado el (los) Bachiller (es):

Nombres y apellidos	DNI
Osmel Iván Lozano Becerra	73429944
Shirley Katiana Tarrillo Guevara	76385049

Para obtene el titulo profesional de:

Lincenciado(a) en Enfermería

Acuerdan por:

	Unanimidad
	Mayoria

	Aprobar
	Desaprobar

Otorgando la calificacion de:

	Aprobado
	Excelente
X	Bueno
	Regular

	Desaprobado

Colpa Matara, 15 de octubre de 2026

Dra. Nely Esperanza Mundaca Constantino
Presidente

Dr. José Uberli Herrera Ortiz
Secretario

Mg. Delis Alexander Acuña Diaz
Vocal

Mg. Rafaél Artidoro Sandoval Núñez
Asesor

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
V°B°
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
CHOTA

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por brindarnos la fortaleza, salud y perseverancia necesarias para culminar con éxito nuestra formación profesional.

A nuestros padres y familiares, por su amor y apoyo incondicional, sacrificio y confianza; por ser la base sólida para formarnos como profesionales.

A nuestro asesor y coasesor, por ser guías constantes, pacientes y exigentes académicamente; por compartir con nosotros sus conocimientos y su valiosa orientación en cada etapa de este trabajo de investigación.

A los estudiantes de Enfermería, por su disposición y confianza para la realización de este estudio al apoyarnos con su tiempo e información para culminar este proyecto satisfactoriamente.

A:

A nuestros padres, por su sacrificio, guía, amor y apoyo incondicional; quienes con su confianza y cariño hicieron posible este logro. A ellos, por inculcarnos la responsabilidad, humildad y motivarnos siempre a lograr nuestras metas, les agradecemos y dedicamos este logro académico.

Osmel y Shirley

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
CAPÍTULO I **INTRODUCCIÓN**	1
CAPÍTULO II **MARCO TEÓRICO**	5
2.1. Antecedentes del estudio	5
2.2. Bases conceptuales	9
2.3. Definición de términos básicos	23
CAPÍTULO III **MARCO METODOLÓGICO**	24
3.1. Ámbito de estudio	24
3.2. Diseño de investigación	24
3.3. Población, muestra y unidad de estudio	25
3.4. Operacionalización de las variables	28
3.5. Descripción de la metodología	31
3.6. Procesamiento y análisis de datos	33
CAPÍTULO IV **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**	34
4.1. Caracterizar social y demográficamente a los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	34
4.2. Identificar el nivel de estrés académico global en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	38
4.3. Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	41
4.4. Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	43
4.5. Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	45
4.6. Describir el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	47
4.7. Determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	49
CAPÍTULO V **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXOS	65

INDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1.	Características sociales y demográficas de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	34
Tabla 2.	Nivel de estrés académico global de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	38
Tabla 3.	Nivel de estrés académico en la dimensión estresores de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	41
Tabla 4.	Nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	43
Tabla 5.	Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	45
Tabla 6.	Nivel de rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	47
Tabla 7.	Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026	49

INDICE DE ABREVIACIONES

APA:	Asociación Americana de Psicología
EA:	Estrés académico
INEI:	Instituto Nacional de Estadística e Informática
MINEDU:	Ministerio de Educación
MINSA:	Ministerio de Salud
OMS:	Organización Mundial de la Salud
RA:	Rendimiento académico
SGA:	Síndrome General de Adaptación
SISCO:	Sistémico Cognoscitivista
SUNEDU:	Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria
UNACH:	Universidad Nacional Autónoma de Chota
UNT:	Universidad Nacional de Trujillo

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026. Estudio de enfoque cuantitativo, nivel relacional, diseño no experimental y de tipo retrospectivo, prospectivo y transversal, realizado con 139 estudiantes del I a VIII ciclo. Las técnicas usadas fueron la encuesta y el análisis documental, y como instrumentos el inventario de estrés académico Sistémico Cognoscitivista SV y una ficha de recolección de datos del rendimiento académico. Resultados: Respecto a las características sociodemográficas se encontró que el 68,3% fueron mujeres, el 18,0% cursaba V ciclo, el 60,4% tenía entre 20 a 23 años, el 63,3% procedía de zona rural, el 85,6% solamente estudiaba, el 96,4% era soltero y el 93,5% no tenía hijos. En relación al nivel de estrés académico global, predominó el nivel moderado con 79,1%. Asimismo, se registró una mayor concentración en el nivel moderado dentro de las dimensiones: estresores con 70,5%, síntomas con 56,1% y estrategias de afrontamiento con 72,7%. En relación al rendimiento académico, un 73,4% de estudiantes tuvieron un nivel logrado. Respecto a la relación entre el estrés académico y rendimiento académico, se encontró que un 58,3% presentó estrés moderado y rendimiento logrado. No se encontró una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el rendimiento académico (Tb= -0,0635; p = 0,442) según la prueba estadística Tau-b de Kendall.

Palabras clave: Estrés académico, rendimiento académico, estudiante de Enfermería.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between stress and academic performance among nursing students at a public university, Chota 2026. This was a quantitative, relational, non-experimental, retrospective, prospective and cross-sectional study, involving 139 students from cycles I through VIII. The techniques used for data collection were a survey and documentary analysis. The instruments used were the SISCO SV Academic Stress Inventory and an academic performance data collection sheet. Results: regarding sociodemographic characteristics, 68,3% were female, 18,0% belonged to the fifth cycle, 60,4% were between 20 and 23 years old, 63,3% came from rural areas, 85,6% were full-time students, 96,4% were single and 93,5% had no children; concerning the overall level of academic stress, a moderate level predominated, accounting for 79,1% of the participants. Likewise, a higher concentration at the moderate level was observed across the dimensions of stressors with 70,5%, symptoms with 56,1%, and coping strategies with 72,7%. With respect to academic performance, 73,4% of students achieved a satisfactory level. Regarding the relationship between academic stress and academic performance, 58,3% presented moderate stress and satisfactory academic performance. Finally, no significant relationship was found between academic stress and academic performance (Tb= -0,0635; p = 0,442) according to Kendall's Tau-b correlation test.

Keywords: Academic stress, academic performance, nursing student.

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) [1] define el estrés como la tensión mental y preocupación constante sobre situaciones difíciles de asimilar, ya sean de origen interno o externo. En el ámbito universitario, puede ser causado por el rigor académico y responsabilidades que superan la capacidad de adaptación del estudiante, afectando su desempeño académico y desarrollo profesional [2]. Así pues, para los estudiantes de Enfermería puede relacionarse con las diversas situaciones que experimentan durante las prácticas clínicas, pero también a causa de actividades propias de formación académica como la sobrecarga de trabajos, poca disposición de tiempo, metodología, alta exigencia académica, prácticas y exámenes [3,4].

Por otro lado, el rendimiento académico (RA) es el resultado de capacidades y saberes adquiridos por los estudiantes durante la etapa de formación, además de conocimientos previos, características genéticas, el entorno universitario y familiar [5,6]. Asimismo, Cruz et al. [7] lo definieron como el desarrollo formativo del estudiante derivado de su trabajo y capacidad cognitiva, el cual varía de acuerdo al esfuerzo y empeño que este tenga para mejorar su aprendizaje; evidenciándolo a través de una calificación numérica que representa el alcance de sus metas profesionales y logros alcanzados en base a sus actitudes y aptitudes.

A nivel mundial, diversos estudios trataron la relación entre estrés y RA. Como el de Ali et al. [8], en 2021, donde afirmaron que el estrés podía agravarse debido a la metodología de los docentes, relaciones entre compañeros y sobrecarga de trabajos; lo que en conjunto afectaba al RA de los estudiantes. Del mismo modo, Borah et al. [9], en 2022 concluyeron que los estudiantes desempeñan roles en diferentes escenarios académicos, lo que ocasiona estrés extremo tanto en hombres como mujeres.

En México, García y Pérez [10], determinaron que tres de cada cuatro estudiantes presentaban niveles altos de estrés asociados a factores como la sobrecarga académica y la exigencia de culminar satisfactoriamente el semestre, que en consecuencia afectaba a su bienestar y desempeño en la universidad. En esta

misma línea, Hernández y Sánchez [11], concluyeron que los casos de estrés eran altos en la comunidad estudiantil, ocasionando que los alumnos presentaran bajos niveles académicos; por lo que se necesitan de más estudios para comprender este fenómeno.

En Perú, el estrés académico (EA) constituye un problema importante para la población universitaria. Frente a esta situación, el Ministerio de Educación (MINEDU), la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU) y el Ministerio de Salud (MINSA) aprobaron lineamientos enfocados en promocionar la salud mental y la prevención de problemas psicológicos en la universidad [12].

Asimismo, en 2025, el II estudio de Salud Mental aplicado a 6978 estudiantes peruanos, reveló que 27% tuvieron niveles severos de estrés, 18% niveles moderados y solamente un 28% recibió atención en salud mental en el último semestre [13]. Además, Mendoza y Quesquen [14], señalaron que mejorar las habilidades académicas y usar estrategias de aprendizaje efectivas contribuían a disminuir el estrés y así no afectar el RA.

En Cajamarca, Moreno [15] determinó que niveles moderados y altos de estrés no solo afectaban el rendimiento académico, sino que también aumentaban la probabilidad de presentar síntomas psicológicos, físicos y conductuales. La persistencia de estos puede afectar gravemente la calidad de vida de los estudiantes, lo que refuerza la importancia de que las universidades implementen y apliquen estrategias para prevenir y manejar el estrés en la comunidad universitaria.

De acuerdo con las estadísticas presentadas se evidencia que el estrés en estudiantes de Enfermería está asociado a diversas actividades, como la alta carga académica, desarrollo de actividades teóricas y prácticas, así como el tiempo limitado para descanso y actividades personales. Estas situaciones pueden afectar a su concentración y la capacidad de tener un desempeño académico adecuado durante su etapa de formación profesional. Además, considerando que la carrera de Enfermería exige que el alumno esté en constante preparación para adaptarse a nuevos retos académicos, resulta necesario profundizar en esta situación.

En este contexto, la investigación adquiere mayor importancia en los estudiantes de Enfermería de la ciudad de Chota, debido a que, además de las exigencias académicas, estos también se encuentran expuestos a otras situaciones como: el tiempo y costo del traslado hacia el campus universitario, limitaciones económicas, responsabilidades personales y/o familiares, acceso limitado a algunos recursos tecnológicos y la adaptación a diferentes condiciones de vida para poder continuar con sus estudios.

Bajo esta consideración se propuso como formulación de problema: ¿Cuál es la relación entre el estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026?; y como hipótesis alterna (Hi): La relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026, es significativa.

Así mismo, el objetivo general fue: Determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026; en tanto que los objetivos específicos fueron: Caracterizar social y demográficamente a los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026; identificar el nivel de estrés académico global en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026; identificar el nivel de estrés en la dimensión estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026; y describir el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026.

Los resultados indicaron que, 68,3% fueron mujeres, 18,0% cursaba el quinto ciclo, 60,4% tenían entre 20 a 23 años, 63,3% eran de zona rural, un 85,6% solamente estudiaba, 96,4% eran solteros y 93,5% no tenían hijos. En cuanto al estrés académico global se identificó un nivel moderado en 79,1% de los estudiantes. Respecto al nivel de estrés por dimensiones, el predominante fue el moderado, evidenciándose en la dimensión estresores con 70,5%, dimensión síntomas con 56,1% y dimensión estrategias de afrontamiento con 72,7%. Por otra parte, 73,4% de alumnos presentaron un RA logrado. Al relacionar las variables, se observó que no hubo relación estadísticamente significativa, por lo que no se rechazó la hipótesis nula (Tb= -0,0635; p = 0,442) mediante Tau-b de Kendall.

El presente estudio se estructuró en cinco capítulos: capítulo I: introducción, donde se abordó el problema de investigación, la fundamentación, los objetivos y el contexto del estudio; capítulo II: marco teórico, donde se consideraron las teorías, antecedentes y conceptos más relevantes en relación con el EA y RA; capítulo III: marco metodológico, donde se describió el ámbito de estudio, diseño de investigación, población y muestra estudiada y técnicas, estrategias y procedimientos para la recolección de datos; capítulo IV: resultados y discusión, donde los hallazgos obtenidos fueron plasmados y analizados; y finalmente, el capítulo V, que comprendió las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

A nivel internacional

García y Pérez (México, 2025), en su estudio “Estrés académico en estudiantes de Enfermería con altas capacidades intelectuales: Estudio de casos en la Universidad Autónoma del Estado de Guerrero, México”, con el objetivo de analizar el estrés dichos estudiantes, utilizaron el método analítico, con diseño de estudio de casos, con una muestra de 8 estudiantes elegidos de manera intencional. Los resultados mostraron que el 75% tenían niveles altos de estrés, causados principalmente por la exigencia y la presión por mantener un alto RA; 62,5% presentaron ansiedad, insomnio y agotamiento, lo que impactó negativamente en su RA. Concluyeron que los estudiantes requerían apoyo psicoeducativo, para manejar la presión y mejorar su salud mental [10].

Anchico (Ecuador, 2025), en su estudio “Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería”, con el objetivo de analizar la influencia del estrés en el RA. Utilizaron un diseño no experimental transversal y nivel correlacional descriptivo en una muestra de 242 alumnos seleccionados por muestreo aleatorio simple. Los resultados mostraron que el 75,62% de estudiantes presentaron estrés medio siendo el trastorno del sueño y dolor de cabeza los síntomas más comunes; por otro lado, el nivel medio y alto de RA fueron los más comunes. Concluyó que los estudiantes presentaban estrés durante su formación, pero no se encontró una relación directa entre el estrés y el rendimiento académico [16].

Cota et al. (México, 2024), en un estudio “Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería”, con el objetivo de describir el estrés y RA en los estudiantes de Enfermería usaron una metodología descriptiva, analítica, transversal, correlacional y una muestra de 107 estudiantes. Los resultados indicaron que el 27,1% de los estudiantes tuvieron un nivel tres, 39,3% nivel cuatro y 16,8% nivel cinco. En cuanto al RA, el 16,8% de los estudiantes obtuvieron un nivel medio, 23,3% alto y el 59,8% sobresaliente. Concluyeron que la ansiedad, falta de concentración, sentirse irritado y aislarse

socialmente son algunos de los síntomas que experimentaban los estudiantes generando un impacto considerable en el RA de los estudiantes [17].

Zarracino et al. (Panamá, 2022), en su investigación “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad de Istmo”, con el objetivo de determinar la relación entre las variables, la metodología fue descriptiva-correlacional y transversal, en una muestra de 145 estudiantes. Los resultados mostraron que el 85,5% de los estudiantes tuvieron un nivel moderado de estrés y 37,9% un nivel alto, pero el rendimiento académico de la mayoría de los estudiantes fue aprobatorio con 7,4 sobre 10. Concluyeron que el estrés afectaba física y psicológicamente, pero no se encontró una relación estadísticamente significativa con el rendimiento académico ($p = 0{,}142$) [18].

Monzón et al. (Paraguay, 2022), en su investigación “Evaluación del estrés académico en estudiantes de Enfermería”, el objetivo fue evaluar la presencia de esta afección en los estudiantes de la Universidad del Norte de Ciudad del Este. La investigación fue observacional, descriptiva y transversal; con una muestra de 71 estudiantes. Los resultados indicaron que un 63% presentaron niveles bajos de estrés cuando realizaban actividades prácticas; en las actividades teóricas, el 65% presentó nivel medio. Además, realizar trabajos fuera de clase e inseguridad ante los exámenes con 46% y dificultad de los trabajos con 44%, fueron los estresores más comunes. Concluyeron que el estrés medio estuvo más presente en la población [19].

Rueda et al. (Ecuador, 2021), realizaron el estudio “Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de Enfermería de una universidad ecuatoriana” con el objetivo de determinar la relación entre las variables. Usaron el método descriptivo-analítico y transversal en una muestra de 735. Se encontró que el 39% tuvo estrés moderado y el 60% severo; por otro lado, se demostró que los estudiantes tenían un promedio comprendido entre 7,9 a 8,5 sobre 10; siendo los de primer, segundo, tercer y sexto semestre quienes presentaron niveles más bajos de promedio. Concluyeron que el estrés moderado y severo influía directamente en el RA de los estudiantes ($p < 0{,}05$) [20].

A nivel Nacional

Urure et al. (Ica, 2024), en su estudio “Estados de estrés y desempeño académico en estudiantes universitarios del Perú”, el objetivo fue determinar la relación entre las variables, utilizaron una metodología observacional, correlacional y transversal, donde trabajaron con 217 estudiantes, dónde determinaron que el estrés medio estaba presente de manera general y por dimensiones; en cuanto al rendimiento, el 77% de estudiantes presentaban un RA bueno y un 21% un RA regular. Concluyeron que es importante la intervención temprana y organizada de las instituciones y estudiantes, a través de diversas estrategias como tutorías personalizadas para afrontar los estresores que originan una disminución en el RA ($p = 0,019$) [21].

Bejar y Condori (Cusco, 2024), en su investigación sobre “Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNSAAC, Cusco - 2023”. Con el objetivo de determinar la relación entre las variables usaron una metodología descriptiva correlacional y transversal en una muestra de 493 estudiantes. Se encontró que el 67,1% presentaron estrés moderado y el 31,5% severo, siendo la sobrecarga de tareas y poco tiempo para realizarlas los estresores más comunes; en relación al RA, el 50% de los estudiantes que presentaron estrés moderado tuvieron un RA regular. Concluyeron que existía una relación inversa significativa entre las variables, de modo que, cuando los niveles de estrés aumentaban, el RA disminuía [22].

Camacho y Urpeque (Lambayeque, 2023), en su investigación sobre “Estrés académico en estudiantes de la escuela de Enfermería de una universidad privada”, con el objetivo de determinar el nivel de estrés usaron una metodología observacional, descriptiva y transversal en 344 estudiantes; donde demostraron que el 54% presentaron niveles moderados de estrés y 41% severo. En las dimensiones estresores y síntomas de EA predominó el nivel moderado (53% y 54% respectivamente); sin embargo, en estrategias de afrontamiento el 60% presentó estrés severo. Concluyeron que se debe intervenir psicológica y educativamente para fortalecer las habilidades en cuanto al manejo emocional y no afectar al desempeño académico [23].

Ore y Vílchez (Huancayo, 2023), en su estudio “Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental, Huancayo, 2023” el objetivo fue determinar el nivel de estrés y rendimiento académico en una muestra de 649 estudiantes de Enfermería, usando una metodología descriptiva y transversal, donde se encontró que el 23,7% de los estudiantes presentaron un nivel de estrés alto, 72,3% nivel medio y 4% bajo. En cuanto al rendimiento académico, el 54,2% alcanzaron notas sobresalientes, 18,6% notable, 19,9% desaprobaron y 7,2% aprobaron. Concluyeron que, existía relación estadísticamente significativa entre las variables, observándose que, a mayor nivel de estrés académico, menor era el rendimiento académico (p = 0,000) [24].

Gutiérrez et al. (Ica, 2022), en su investigación sobre “Estrés académico percibido por los alumnos de la facultad de Enfermería de una universidad estatal, Ica, 2022”, con el objetivo de determinar niveles de estrés académico, la metodología utilizada fue descriptiva, correlacional y transversal en una muestra de 205 estudiantes. Los resultados indicaron que el 88,3% fueron mujeres, 53,2% del total de estudiantes presentaron un nivel medio de estrés, 21,0% alto, y 25,8% bajo de estrés, predominando situaciones como resolución de exámenes, sobrecarga académica y número de tareas dadas como las situaciones más estresantes. Concluyeron que el nivel intermedio de estrés predominó en los estudiantes de Enfermería de la universidad de Ica [25].

A nivel regional

Moreno E. (Cajamarca, 2025) realizó una investigación “Relación entre el nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de cuarto y octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2025” donde el objetivo fue determinar la relación entre las variables, con metodología analítica, transversal y correlacional. Se usó una muestra de 84 estudiantes. Los resultados evidenciaron que un 11,9% presentó estrés muy bajo, 81,0% moderado y 7,1% muy alto. Asimismo, con relación al rendimiento académico, el 7,1% de estudiantes alcanzó un nivel deficiente, 66,7 % regular, 25,0% bueno y 1,2% muy bueno. Concluyó que, niveles altos de estrés académico sí se asociaban con un bajo nivel de rendimiento (p = 0,005) [15].

Valdez A. (Cajamarca, 2024) en su investigación “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024”, el objetivo fue determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería, con metodología analítica, correlacional y de corte transversal, se usó una muestra de 157 estudiantes de tercero, quinto y séptimo ciclo. El estudio reveló que el 12,7% presentaron niveles de estrés bajos; 80,9% moderados y 6,4% altos. Por otro lado, el 62,4% presentó un RA regular y 32,5% bueno. Concluyó que, aunque predominó el estrés moderado y el rendimiento académico regular, no hubo relación significativa entre ambas variables (p = 0,161) [26].

A nivel local

Al revisar en las diferentes bases de datos académicas y científicas no se encontraron estudios que estuvieran en relación con las variables de la presente investigación a nivel local, resaltando así el desarrollo de este estudio en la provincia de Chota.

2.2. Bases conceptuales

2.2.1. Teoría del síndrome general de adaptación (SGA) de Hans Selye (1936)

El estrés es una respuesta fisiológica ante situaciones externas o internas que produce tensión, incomodidad, tristeza, preocupación excesiva, entre otras manifestaciones que pueden afectar al ser humano alterando el ritmo de su vida social, laboral y personal, ya que busca poder adaptarse a esas situaciones para poder afrontarlas [27].

Esta teoría hace referencia al estrés como una condición del organismo causada por la reacción ante un estímulo que causa tensión, ya sea interno o externo. Inicialmente se presenta como un mecanismo de defensa, pero según va avanzando, puede originar consecuencias graves para la salud de la persona. La teoría está basada en la adaptación del organismo a la vida cotidiana, y su afrontamiento a los estresores observando sus síntomas que no serán los mismos para todos los individuos [27].

En este sentido, Selye describió tres etapas:

La fase de alarma, donde el organismo detecta la situación estresante, ocasionando que el hipotálamo se active. Emociones como el miedo o enojo activan esta parte del cerebro, que esta a su vez envía señales mediante el eje Hipotálamo-pituitario-suprarrenal al sistema nervioso autónomo para que actúe ante el estresor ocasionando que la respiración, pulso y presión arterial se alteren [28].

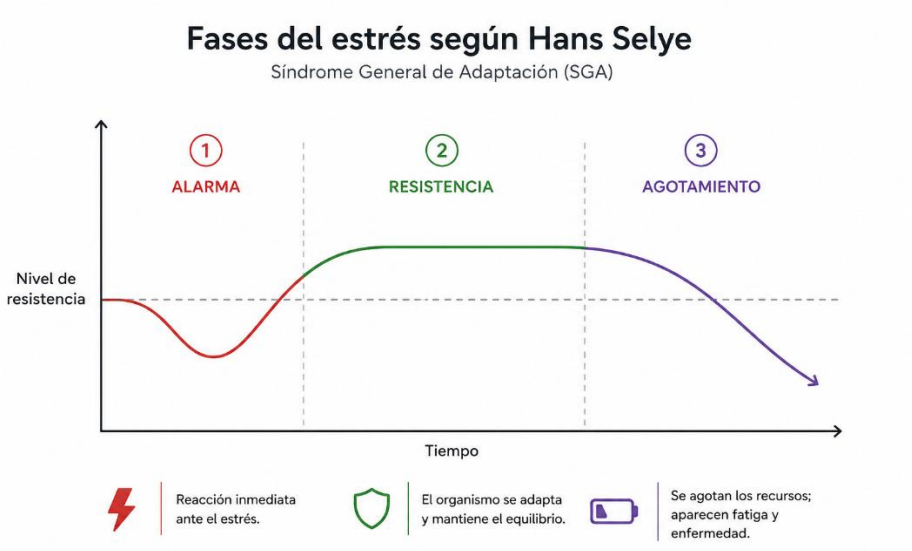
La segunda fase es de adaptación, donde el cuerpo va a responder al estresor y tratar de adaptarse a él, por lo que va a presentar un nivel alto de resistencia a diferencia de las otras dos etapas. Si logra adaptarse correctamente no sufrirá alteraciones en su organismo, sin embargo, cuando el estresor es difícil de contrarrestar, se origina una nueva etapa llamada fase de agotamiento, que aparece cuando el individuo está afrontando los estresores, pero por la larga duración e intensidad de estos termina agotándose, ocasionando que su resistencia ante ellos sea la más mínima, causando efectos negativos para su salud [28].

Referente a esta última etapa, el autor menciona que si la persona está continuamente estresada su organismo puede debilitarse gravemente y presentar enfermedades, lo que supone más probabilidades de fallecer; por lo que propone que recurrir a terapia médica para tratar de controlar el estrés y aumentar su resistencia ante esta es fundamental [27]. En este sentido, se concluye que la ausencia o presencia excesiva del estrés son desfavorables para el organismo; pero al mismo tiempo es importante presentarlo en cantidades óptimas para un correcto desarrollo y supervivencia del individuo.

Por lo anterior, existen diversas afecciones generadas a raíz de la presencia de estrés, y los síntomas que indican su presencia son de tipo emocionales, comportamentales, intelectuales y físicas. En el caso de los estudiantes de Enfermería, constantemente están propensos a experimentar y presenciar situaciones difíciles provocadas por la naturaleza de su profesión, por lo que pasan por las tres etapas antes

mencionadas, que generalmente causan gran tensión y estrés en ellos que los afecta física y psicológicamente, viéndose reflejado en cambios de comportamiento, expresiones, y en múltiples ocasiones en disminución de su capacidad cognitiva alterando su rendimiento académico.

Figura 1. Modelo del Síndrome General de Adaptación.



Fuente: Elaboración propia, basado en: Hans Selye. The Stress of Life, 1978 [28].

2.2.2. Modelo de Adaptación de Callista Roy (1970)

Callista Roy considera que los seres humanos son adaptativos de acuerdo a los aprendizajes previos y conocimientos que va adquiriendo mientras evoluciona, por esta razón considera a cada persona como un ser único, libre, digno y autónomo. La adaptación se origina cuando la persona responde de forma positiva a los cambios o estímulos del entorno o del mismo organismo para asegurar su integridad. Además, considera que la persona debe recibir ayuda para poder adaptarse eficazmente ante la aparición de una enfermedad o suceso que pueda condicionar su salud [29,30].

Roy describe tres tipos de estímulos a los que la persona está expuesta, los cuales son: estímulos focales, aquellos que se enfrenta el individuo

de manera inmediata y que, en consecuencia, demandan gran cantidad de energía y atención; estímulos contextuales, los cuales pueden afectar negativa o positivamente al estímulo focal, haciendo que sea más fácil o difícil de adaptarse a este; y los estímulos residuales, que hacen referencia a las creencias, factores ambientales o experiencias pasadas de la persona. Estos estímulos, al interactuar con las personas, generan procesos internos de respuesta que deben ser abordados [29].

Ante ello, el modelo de adaptación describe dos subsistemas de afrontamiento importantes: el subsistema regulador, que es el proceso innato y se basa en la respuesta automática ante situaciones internas o externas que puedan afectar la integridad física de la persona; y el subsistema relacionador, que es el proceso consciente y funciona dando una respuesta a las situaciones basándose en el aprendizaje, juicio, percepción y emoción [29]. La efectividad que estos tengan al afrontar los estímulos determinará en qué medida afectan a la persona.

A raíz de ello, el ser humano genera 3 niveles de adaptación: Integrado, compensatorio y comprometido [29].

- **Integrado.** Se origina cuando los estímulos no comprometen la calidad de vida de la persona, es decir, su adaptación es natural y no presenta riesgo.

- **Compensatorio.** Se origina cuando los mecanismos reguladores y adaptativos se activan para actuar y adaptarse a situaciones complejas.

- **Comprometido.** Se origina cuando la persona no se adapta a dichas situaciones originando que su salud corra riesgo.

Así pues, Roy menciona que las reacciones internas originadas por la adaptación a los estímulos son manifestadas externamente en cuatro modos, los cuales permiten observar como la persona se adapta y responde ante ellos. Dichos modos son [31]:

- **Modo físico – fisiológico**. Relacionado con la manera en que la persona interactúa con su entorno para cubrir sus necesidades básicas (como la oxigenación, nutrición y eliminación).

- **Modo autoconcepto - integridad grupal.** Consiste en describir que concepto tiene la persona de sí mismo, a partir de sus creencias y sentimientos.

- **Modo función de rol.** Hace referencia al rol del individuo en la sociedad, como actúa y cumple con sus responsabilidades.

- **Modo de interdependencia.** Basado en las relaciones interpersonales, especialmente en las interacciones relacionadas con el amor y respeto y como la persona crea un equilibrio entre lo que da y recibe.

Figura 2. Modelo de adaptación de Callista Roy



Fuente: Raile M. Modelos y teorías de Enfermería 10° edición, 2022 [29].

El Modelo de la Adaptación de Roy ofrece un marco muy útil para comprender el estrés académico en estudiantes de Enfermería, ya que, al aplicar sus conceptos, se puede analizar como los estudiantes experimentan y se adaptan a las exigencias durante su formación académica. Cada estudiante tiene diferentes experiencias, recursos y

estrategias de afrontamiento, por lo que su desempeño académico va a depender de su capacidad de adaptación ante los estímulos estresores que va a enfrentar en la carrera.

El entorno académico de los estudiantes de Enfermería está lleno de estímulos que pueden generar estrés, por ejemplo, la carga académica, evaluaciones, calidad de sueño, miedo a no satisfacer las expectativas institucionales, exigencias, prácticas clínicas y comunitarias (estímulos focales), preocupaciones económicas, apoyo familiar, estrategias de estudio, docentes estrictos y el ambiente institucional (estímulos contextuales), haber desaprobado un curso, baja autoestima, desánimo e inseguridades (estímulos residuales).

A raíz de estos estímulos estresores, la salud de los estudiantes puede verse comprometida. Si el estudiante no logra adaptarse eficazmente puede generar problemas físicos como insomnio, dolor de cabeza y fatiga; psicológicos como baja autoestima, ansiedad o depresión; y problemas académicos, como la poca concentración, bajo rendimiento académico o abandono de la carrera.

Por otro lado, si el estudiante logra un estado de adaptación eficaz, se evidenciará en un buen estado físico, emocional y académico. He ahí la importancia de que el espacio en que los estudiantes se encuentren sean los adecuados y brinden las herramientas necesarias para su correcto desarrollo profesional.

2.2.3. Estrés académico en estudiantes de Enfermería

A. Estrés

Hans Selye [27], padre del estrés, menciona que es la respuesta del organismo ante diversos estresores que alteran la homeostasis de la persona. Este proceso es denominado como un “Síndrome General de Adaptación” que se origina ante una situación que conlleva excesiva demanda, actuando como un mecanismo de protección ante diversas situaciones. Además, la OMS [1] considera al estrés como un estado dónde la persona presenta tensión mental o

preocupación causada por un contexto complicado, por lo que cada persona está permanentemente sufriendo de estrés, pero la forma cómo reacciona predispone el modo en que puede afectar al organismo.

En esa misma línea, la Asociación Americana de Psicología (APA) [32], lo define como una sensación de preocupación, agobio y agotamiento, tanto físico como mental; y que puede afectar a todas las personas independientemente de su edad, género o condiciones personales. Menciona también que, niveles adecuados de estrés son, de cierta forma, necesarios para que el individuo realice actividades diarias satisfactoriamente; sin embargo, niveles crónicos podrían afectar la salud del individuo de manera física y psicológica.

B. Estrés académico

Es un conjunto de reacciones fisiológicas, emocionales, conductuales y cognitivas ante estímulos que se presentan en los estudiantes por las diversas situaciones y experiencias académicas donde se desarrolla tensión, nerviosismo, cansancio, inquietud, entre otras; causando que los procesos del aprendizaje se vean afectados por diferentes factores como la presentación de actividades académicas, relaciones interpersonales y búsqueda de su identidad debido a que las exigencias educativas toman el papel de estresores curriculares y como respuesta de ello es el agobio, conocido también como el estrés estudiantil [33].

De igual forma, la Universidad Nacional de Córdoba [34], indica que es una reacción normal ante diversas obligaciones que los estudiantes afrontan durante su vida universitaria, que, en condiciones normales favorecen al alumno con la consecución de sus metas propuestas; pero cuando se presentan demasiadas al mismo tiempo, el cuerpo y mente no pueden afrontarlas con la misma capacidad y empiezan a agotarse lo que puede ocasionar una baja en el rendimiento académico.

C. Estrés académico en estudiantes de Enfermería

Los estudiantes están propensos a tener estrés en diferentes etapas de la vida por diversas situaciones que surgen del ámbito en el que se desempeñan y el trabajo que realizan. En este sentido, pueden experimentar cambios físicos, psicológicos y comportamentales por lo que necesitan implementar estrategias para afrontar el estrés y disminuirlo [35].

Esta situación se evidencia especialmente en los que estudian para ser futuros enfermeros, ya que estos sienten tensión a causa de trabajos académicos, exigencia en las asignaturas, poco tiempo para estudiar, prácticas relacionadas a la carrera profesional, entre otros. Ocasionando que el estudiante experimente estrés académico, que a su vez causa falta de concentración, desinterés por los trabajos, descuido, bajo rendimiento y otras situaciones propias del ámbito universitario [36].

Asimismo, Zheng et al. [37], mencionan que la Enfermería es una vocación que precisa que los estudiantes cuenten con conocimientos teóricos holísticos para así cumplir con las competencias durante las prácticas clínicas.

A raíz de ello el estudiante tendrá experiencias positivas que mejoren su capacidad de análisis y respuesta ante situaciones complejas desarrollando un sentido de identidad profesional; por otro lado, si las experiencias son negativas, pueden disminuir la confianza y la satisfacción profesional. En consecuencia, estas situaciones pueden originar estrés en los estudiantes, que varía de acuerdo al desempeño y la capacidad que tengan para afrontar las competencias que exige la profesión.

D. Dimensiones del estrés académico

- **Estresores del estrés académico:**

  Es generado por un suceso o situación complicada, donde el sujeto siente presión por diversos factores, tales como: los

exámenes (especialmente cuando este mismo o sus familiares quieren notas altas que son difíciles de lograr), sobrecarga académica (exceso de trabajos, carga horaria e incluso, actividades académicas fuera de clase como estudiar), la competitividad, personalidad, metodología y exigencia del docente, tipos de evaluación (participación en clase, informes, prácticas, exposiciones), poca comprensión de los temas desarrollados y otros desencadenantes propios del ámbito universitario [4,35,38].

En vista de ello, ingresar a una universidad y tener un mayor grado de complejidad de estudios, independencia, solidez de la vocación, competitividad y diferencias sociales pueden ser desencadenantes de estrés, que podrían afectar el bienestar del estudiante, así como también su desempeño académico independientemente del ciclo que estén cursando [39]. Además, mayores niveles de estrés están presentes en aquellos estudiantes que cursan por carreras del área de la salud, como Enfermería, medicina o psicología dada la naturaleza de los contenidos teóricos, así como la complejidad de las actividades prácticas y clínicas [40].

En ese sentido, resulta importante que las universidades intervengan para que estas situaciones disminuyan, manteniendo un ambiente de bienestar y tranquilidad contando con el apoyo de otros especialistas en el tema o incluso con los docentes para que la salud mental de los estudiantes no se vea alterada.

- **Síntomas del estrés académico:**

  El estrés se puede manifestar de diversas maneras de acuerdo a la forma de adaptación o respuesta del individuo, entre los principales signos y síntomas del estrés se encuentran la dificultad para concentrarse y prestar atención, ausencia de interés por los estudios o pasatiempos favoritos, dormir mal, morderse las uñas, pérdida de apetito o comer más de lo habitual,

asustarse con facilidad, cambios de estado de ánimo, dolores de cabeza, cuello y espalda, insomnio, fatiga, cefalea, dolores estomacales, inquietud, agresividad, aislamiento, entre otros que pueden presentar los estudiantes que tienden a padecer estrés [38,41].

- **Estrategias de afrontamiento:**

  La OMS, hace mención a que se deben practicar diferentes actividades para poder afrontar el estrés, y que este no afecte de manera considerable a la persona. Entre ellas se encuentran [1]:

  - Realizar actividades diarias como ejercicios con el objetivo de que la persona sienta que controla mejor su vida.
  - Dormir lo suficiente es importante para mantener la salud del cuerpo y mente, el sueño remedia y revitaliza el organismo como también contribuye a afrontar los efectos que el estrés produce.
  - Comunicación constante con personas cercanas y explicar miedos y preocupaciones que tiene, ayudará a que la persona se sienta menos estresada.
  - Alimentación saludable, hidratarse y alimentarse diariamente de la manera correcta favorecerá a disminuir el estrés.

  Otros autores señalan que resolver aquellos problemas estresores, hacer autocrítica, expresar y ordenar los sentimientos, buscar apoyo social o religioso, elogiarse, mantener un control emocional, recordar situaciones pasadas, evitar los estresores, recrearse, hacer ejercicio, navegar en internet, buscar información sobre el tema estresor y establecer soluciones, jugar videojuegos, adoptar una actitud positiva y aprender a establecer límites son otras estrategias recomendadas para evitar que la salud mental de la persona se afecte [38,42,43].

E. Niveles del estrés académico

Alania R et al. [44], consideran que el estrés académico tiene tres niveles, y es medido en escala los cuales son:

- **Estrés leve:** cuando el estudiante presenta baja predisposición a tener estrés, sin embargo, si se presentara, todavía puede controlarlo para que su vida diaria no se vea afectada. Existe un 33,3% de probabilidades de que el estudiante presente alteraciones en su organismo debido al estrés académico. Para la presente investigación, se consideró estrés leve cuando el estudiante obtuvo un puntaje comprendido entre 0 - 78 puntos.

- **Estrés moderado:** cuando el estudiante presenta constantemente esta afección al enfrentarse a situaciones académicas estresantes que pueden condicionar su día a día. Existe un 66,6% de posibilidades de que el estudiante presente alteraciones en su organismo. Para la presente investigación, se consideró estrés moderado cuando el estudiante obtuvo un puntaje comprendido entre 79 - 157 puntos.

- **Estrés fuerte:** cuando el estudiante presenta estrés causado por el ámbito académico de manera prolongada que conlleva a que su calidad de vida se vea afectada. Es decir, cuando existe un 100% de posibilidades de que el estudiante presente alteraciones en su organismo. Para la presente investigación, se consideró estrés fuerte cuando el estudiante obtuvo un puntaje entre 158 - 235 puntos.

F. Consecuencias del estrés académico

El estrés puede generar varias consecuencias, las cuales dependen tanto de la situación estresante como del tiempo transcurrido. Entre sus efectos más comunes en los estudiantes están las manifestaciones físicas individuales como taquicardia, transpiración, insomnio, tensión muscular en extremidades, disnea, cefalea, fatiga crónica, problemas digestivos, entre otros [45].

Estas manifestaciones, tanto físicas como emocionales, pueden conducir al estudiante a presentar cambios en su conducta, tales como la irritabilidad, el aislamiento social, inquietud y trastornos en el apetito y sueño [45]. Por consiguiente, afectará considerablemente la atención, retención de información y la capacidad para resolver problemas académicos, ocasionando finalmente una alteración de su rendimiento académico.

2.2.4. Rendimiento académico en estudiantes de Enfermería

A. Rendimiento académico

Huambachano et al. [46], lo definen como indicador del resultado de todas las capacidades cognitivas que demuestra el estudiante en un área, dependiendo de su edad y nivel académico, medido a través del logro de competencias y habilidades que ha ido adquiriendo en su proceso de formación. Del mismo modo, Cruz et al. [7], indican que es un proceso cambiante, al estar ligado al conocimiento y empeño del estudiante y que puede variar por factores económicos, psicológicos, sociales y físicos; y un proceso constante, porque expresa el resultado de los aprendizajes obtenidos en base a una calificación de acuerdo al ciclo en que se encuentra.

B. Factores asociados al rendimiento académico

Existen diversos factores que pueden influir en el RA de los estudiantes, entre ellos se encuentran [47-49]:

- **Factores sociodemográficos:** Duarte et al., consideran al lugar donde vive, estado civil, dependencia económica y ocupación y grado de instrucción de los padres como factores influyentes en el RA de los alumnos.

- **Factores cognitivos:** se encuentran el nivel de atención al estudiar, promedio académico, capacidad de análisis e interpretación de textos, imágenes y gráficos, grado de memorización, creatividad, selección, obtención y uso de la información.

- **Factores personales:** la edad, género y el nivel de capacidad intelectual, el ambiente familiar y social.

- **Factores institucionales:** la metodología de los docentes, relación maestro-estudiante, malla curricular, ambiente académico y complejidad de algunas materias.

C. Clasificación del rendimiento académico

Para el estudio se utilizó la clasificación propuesta por la Universidad Nacional de Trujillo (UNT) en la resolución de consejo universitario N°396-2021/UNT, donde clasifica al rendimiento académico de 3 formas: inicial, logrado y avanzado [50].

- **Inicial:** Cuando el estudiante tiene calificaciones de 00 – 13. El estudiante se encuentra en desarrollo de lograr un correcto aprendizaje, pero tiene dificultades para lograrlo y no presenta las habilidades necesarias para mejorar su rendimiento.

- **Logrado:** Cuando el estudiante tiene calificaciones de 14 – 17. Se considera que el alumno tiene un dominio adecuado de las competencias de cada asignatura por la que cursa.

- **Avanzado:** Cuando el estudiante tiene calificaciones de 18 – 20. Esta muestra que el aprovechamiento por parte de los estudiantes de las disciplinas enseñadas es el adecuado, y tiene un manejo satisfactorio de todas las asignaturas.

D. Estrategias para mejorar el rendimiento académico

Los alumnos pueden adoptar diversas estrategias para mejorar su rendimiento académico, entre ellas se encuentran [51]:

- Estrategias de ensayo: Es la manera como se puede aprender nuevos temas, por ejemplo, repetir lo estudiado en voz alta, subrayar lo más importante y copiar los conceptos a estudiar.

- Estrategias de elaboración: Relacionar el nuevo aprendizaje con el ya obtenido. Esto se logra resumiendo los temas, tomando nota

a lo más importante y evaluarse personalmente después de estudiar.

- Estrategias de organización: Para una mejor comprensión de los temas se pueden organizar mediante mapas mentales, sinópticos y conceptuales.

- Estrategias metacognitivas: Son las actividades que el estudiante debe realizar previo a estudiar, por ejemplo, proponerse metas, revisar temas antes vistos, establecer un horario y buscar recursos necesarios antes de conocer nuevos temas.

- Organizar el material a estudiar: Deben realizarse cuando se inicia a estudiar o cuando siente que no está aprendiendo, cómo hacerse preguntas relacionadas al tema, ampliar el tiempo programado para estudiar o estudiar en conjunto con otras personas, buscar libros, preguntar a profesores o familiares y buscar en internet.

- Estrategias de evaluación: Durante y al finalizar el proceso de estudio el estudiante debe revisar el orden de los contenidos a estudiar, autoevaluarse, preguntarse si alcanzó las metas propuestas, tomar descansos y decidir cuándo terminar su estudio.

Por otra parte, Real et al. [48], consideran que la buena motivación, apoyo del personal de salud universitario, mayor participación estudiantil, estar en un ambiente adecuado y el apoyo familiar para estudiar pueden ser otras estrategias que ayuden a mejorar las habilidades y competencias de los universitarios.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Estudiante de Enfermería: Es aquel estudiante que se compromete en adquirir y desarrollar conocimientos y habilidades para aplicarlos en el cuidado de la persona, familia y comunidad, para así lograr mantener y mejorar su salud [52].

2.3.2. Estrés académico: Conjunto de reacciones y cambios que ocurren en forma de respuesta del individuo ante factores estresantes para que el organismo se pueda adaptar a estos [27].

2.3.3. Estresores académicos: Eventos que genera estrés en el estudiante, pueden ser exámenes, participación en clase y carga horaria [4].

2.3.4. Estrategias de afrontamiento: Conjunto de mecanismos utilizados por el estudiante para afrontar situaciones estresantes en el contexto universitario con el objetivo de adaptarse de mejor manera a ellas [1].

2.3.5. Rendimiento académico: Es el resultado de todas las capacidades cognitivas que demuestra el estudiante en el área, medido a través de los conocimientos y habilidades cognitivas que ha adquirido durante su formación [46].

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Ámbito de estudio

El estudio se realizó en el distrito de Chota, perteneciente a la región Cajamarca, ubicada en el norte del Perú a una altura de 2,388 metros sobre el nivel del mar. Limita por el este con Chiclayo a 219km y por el norte con Cajamarca a 150 Km [53].

El distrito de Chota presenta un clima predominantemente templado con una temperatura de 17,8°C. En las zonas más altas (Lingán, Negropampa, Condorpullana, La Palma), el clima es templado frío, mientras que por la parte más baja (Tuctuhuasi), predomina un clima cálido. Habitualmente, la época de sequía es desde mayo a octubre, mientras que las lluvias se concentran entre noviembre y abril [53].

El escenario de estudio fue la Universidad Nacional Autónoma de Chota, institución creada mediante Ley Nº 29531. Actualmente, cuenta con 5 escuelas profesionales, entre ellas se encuentra la Escuela Profesional de Enfermería, que tiene 40 docentes entre contratados y nombrados [54,55]; en su malla curricular cuenta con 37 asignaturas de I a VIII ciclo que son desarrolladas en aulas y laboratorios, además de un curso adicional desarrollado en X ciclo; donde 12 son cursos generales y 26 son específicos o de especialidad; y con 2 asignaturas de prácticas pre profesionales realizadas en IX y X ciclo [56].

3.2. Diseño de investigación

El estudio fue de enfoque cuantitativo; puesto que se requirió medir el estrés y el rendimiento académico para posteriormente analizarlos y determinar los resultados permitiendo generalizar los resultados a la población estudiada. Fue de nivel relacional, ya que se hizo con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y rendimiento académico. Además, tuvo un diseño no experimental, porque se recolectaron los datos en su contexto natural sin manipular las variables EA y RA; de tipo prospectivo, porque se aplicó la encuesta sobre EA de manera directa y en un tiempo determinado; retrospectivo ya que las calificaciones para evaluar el RA se obtuvieron del

registro de calificaciones ya existente de la universidad, y transversal, porque se recolectaron los datos en un tiempo determinado [57].

3.3. Población, muestra y unidad de estudio

3.3.1. Población

Estuvo constituida por 216 estudiantes de I a VIII ciclo, exceptuando VI ciclo, dado que en el periodo académico a realizar el estudio este no contó con alumnos por inexistencia de oferta académica y planificación de la universidad. Por lo tanto, la investigación integró la totalidad de ciclos vigentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota del periodo académico 2026-I [58].

3.3.2. Muestra

Para determinar la muestra se utilizó el muestreo probabilístico estratificado. Para ello primero se empleó la fórmula de proporciones finitas para determinar la muestra total:

$$\boldsymbol{n = \frac{NZ^2PQ}{(N-1)E^2 + Z^2PQ}}$$

Donde:

n: Tamaño de la muestra.

N: Población (216 estudiantes de I-VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería).

Z: 1.96 coeficiente de 95% de confiabilidad.

P: Proporción de estudiantes que presentaron estrés y tuvieron mal rendimiento académico: p=q=0,5.

Q: Proporción de estudiantes que no presentaron estrés y tuvieron buen rendimiento académico 0,50.

E: Error de la muestra del 5% = 0,05.

De acuerdo a ello, fueron 139 estudiantes del I al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería. Además, para obtener la muestra por cada

ciclo académico se utilizó la siguiente fórmula que pertenece al muestreo probabilístico estratificado:

$$\text{Nh: } \frac{nh}{N}(n)$$

Donde:

n_i: Muestra de cada ciclo académico.

N_h: Subpoblación por cada ciclo académico.

N: Población total (216).

n: Muestra total (139).

p_i: Proporción.

Estudiantes de I a VIII ciclo académico de Enfermería [58].

Ciclo académico	**N_h**	**p_i**	**n_i**
I	27	0,1250	17
II	28	0,1296	18
III	27	0,1250	17
IV	27	0,1250	17
V	38	0,1759	25
VII	35	0,1620	23
VIII	34	0,1574	22
Total	**216**	**1,0000**	**139**

Cada estudiante dentro de cada ciclo se seleccionó utilizando números aleatorios.

3.3.3. Unidad de estudio

Fueron cada uno de los estudiantes de I a VIII ciclo del periodo 2026-I y que cumplieron con los siguientes los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión y exclusión

- **Criterios de inclusión**

  Estudiantes matriculados del I al VIII ciclo académico.

  Estudiantes que respondieron afirmativamente a la pregunta filtro incluida en la encuesta sobre la presencia de momentos de preocupación o nerviosismo durante el semestre 2026-I

  Estudiantes que firmaron el consentimiento informado.

- **Criterios de exclusión**

  Estudiantes matriculados en dos o menos cursos.

  Estudiantes que presentaron alguna discapacidad física o mental.

  Estudiantes inhabilitados por inasistencias.

  Estudiantes que no estuvieron presentes en el momento de la aplicación de la encuesta.

  Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.

3.4. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valor final	
				Dimensión	Escala
Estrés académico	Conjunto de reacciones y cambios que ocurren en forma de respuesta de un individuo como consecuencia de la presencia de factores estresantes para que el organismo se proteja de estos [27].	**Estresores**	- Competitividad - Sobrecarga de tareas - Personalidad y carácter docente - Forma de evaluación - Nivel de exigencia - Tipos de trabajo - Metodología de enseñanza - Participación - Tiempo - Exámenes - Exposiciones - Claridad del docente - Preparación docente - Asistir a clases - Entendimiento de los temas	- Leve: 0-25 puntos - Moderado: 26-50 puntos - Fuerte: 51-75 puntos	- Leve: 0-78 puntos - Moderado: 79-157 puntos - Fuerte: 158-235 puntos
		Síntomas	- Trastornos del sueño - Fatiga crónica - Cefalea - Problemas digestivos - Morderse las uñas, frotarse, etc. - Somnolencia - Inquietud - Sentimientos depresivos - Ansiedad - Dificultad de concentración - Sentimientos de agresividad - Conflictos - Aislamiento	- Leve: 0-25 puntos - Moderado: 26-50 puntos - Fuerte: 51-75 puntos	

			- Desgano - Aumento o reducción del consumo de alimentos		
		Estrategias de afrontamiento	- Asertividad - Escuchar música - Resolver la situación - Elogiarse - Religiosidad - Buscar información sobre el tema preocupante - Apoyo - Contar el tema - Establecer soluciones ante el problema - Evaluar las propuestas ante un estresor - Mantener el control emocional - Recordar situaciones anteriores - Hacer ejercicio - Elaborar un plan - Ver el lado positivo de las cosas - Navegar en internet - Jugar videojuegos	- Leve: 0-28 puntos - Moderado: 29-57 puntos - Fuerte: 58-85 puntos	

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Valor final
Rendimiento académico	Es el resultado de todas las capacidades cognitivas que demuestra el estudiante en el área, medido a través del conocimiento y las habilidades cognitivas que han adquirido durante su formación [46].	- Rendimiento académico avanzado	Tiene un manejo satisfactorio de las competencias de las asignaturas.	Calificación de 18 a 20
		- Rendimiento académico logrado	Presenta un nivel adecuado de las competencias de las asignaturas.	Calificación de 14 a 17.
		- Rendimiento académico inicial	Requiere fortalecer las competencias previstas.	Calificación de 00 a 13

3.5. Descripción de la metodología

3.5.1. Métodos

Se utilizaron dos técnicas de recolección de datos, la encuesta para obtener datos sobre estrés académico; y el análisis documental, para registrar los datos del rendimiento académico procedentes del registro de calificaciones en el sistema académico de la universidad [57].

Respecto a las estrategias de recolección de datos, la encuesta fue autoadministrada, es decir, los participantes resolvieron sin ayuda; presencial, porque se aplicó la encuesta en un momento donde los alumnos estuvieron presentes en el aula; y confidencial, porque los datos obtenidos solamente se usaron con fines investigativos [57].

El proceso de recojo de información se realizó de la siguiente manera:

- Se presentó un documento de permiso al coordinador de la Escuela Profesional de Enfermería.

- Luego de obtener el permiso, se solicitó el consentimiento informado (Anexo 1) a los estudiantes matriculados de I al VIII ciclo previa explicación del objetivo de la investigación.

- Posteriormente, se aplicó el instrumento a los estudiantes para medir el estrés académico en un momento donde se encontraban en el aula para facilitar la recolección de datos.

- Finalmente, para medir el rendimiento académico se procedió a la revisión y registro del promedio de primera unidad de cada estudiante seleccionado para la muestra, para tal fin, se hizo una solicitud a la oficina de Servicios Académicos para la recolección de las calificaciones en el sistema académico.

3.5.2. Materiales

Instrumentos de recolección de datos

Para medir el estrés académico se usó el instrumento propuesto por Barraza [59] en 2018 y adaptado por Alania et al. [38], titulado “Inventario de estrés académico Sistémico Cognoscitivista SV” (SISCO SV) (Anexo 2).

Cuenta con ítem de filtro que hace referencia si en el semestre, el participante ha tenido momentos de preocupación; y otro que indica el nivel de estrés en ese momento, en una escala de 1 a 5, donde 1 es poco y 5 es mucho.

En sus 3 dimensiones, consta de 47 ítems, divididos en 15 ítems para la dimensión estresores, 15 ítems en la dimensión síntomas, y 17 ítems en la dimensión estrategias de afrontamiento. Cada ítem tiene 6 alternativas organizadas en una escala tipo Likert con valores desde “nunca” a “siempre”; en este caso, si la respuesta al ítem es nunca se asignará 0 puntos, casi nunca (1), rara vez (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). Para evaluar el estrés académico por cada dimensión, se utilizará el siguiente puntaje [44]:

- Dimensión estresores: leve 0 - 25 puntos, moderado 26 - 50 puntos, fuerte 51 - 75 puntos.
- Dimensión síntomas: leve 0 - 25 puntos, moderado 26 - 50 puntos, fuerte 51 - 75 puntos.
- Dimensión estrategias de afrontamiento: leve 0 - 28 puntos, moderado 29 - 57 puntos, fuerte 58 - 85 puntos.
- Estrés académico en total: leve 0 - 78 puntos, moderado 79 - 157 puntos, fuerte 158 - 235 puntos.

Para validar el instrumento, Alania et al. [38] consultaron a 20 expertos en estadística, educación, psicología e investigación. Se aplicó el instrumento a 151 estudiantes de 4 universidades de la región de Junín, donde se obtuvo una validez genérica y específica mayor a 0,75 mediante el coeficiente de concordancia V de Aiken, una validez de constructo de 0,2

mediante correlación r de Pearson, y una confiabilidad mayor a 0,88 mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

Por otro lado, los datos del rendimiento académico, se registraron en una ficha de recolección de datos, donde se consignará el ciclo, código universitario y el promedio de primera unidad de cada estudiante elegido (Anexo 3). Para los promedios de primera unidad de los alumnos que participarán en la investigación y que cumplen con los criterios para poder participar, se considerará la siguiente puntuación de acuerdo a la clasificación del rendimiento académico de la Universidad Nacional de Trujillo [50]:

- 18 - 20 puntos: rendimiento académico avanzado.
- 14 - 17 puntos: rendimiento académico logrado.
- 00 – 13 puntos: rendimiento académico inicial.

Durante la investigación se usaron recursos humanos, conformado por los investigadores y los estudiantes de Enfermería; y materiales, como papel bond A4, lápiz, lapiceros, corrector, cuestionario, ficha de recolección de datos, etc.

3.6. Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento y análisis se hizo en el software estadístico Jamovi V.2.7.37 y Microsoft Office Excel 2021, con el objetivo de digitalizar los datos obtenidos mediante el instrumento para el estrés académico y el análisis documental de los registros del promedio de primera unidad de cada estudiante obtenidos del registro de calificaciones del semestre 2026-I.

Para el análisis de datos de cada variable se aplicó la estadística descriptiva, para organizar y representar la información en tablas; como también la estadística inferencial para determinar la relación entre las variables, donde se utilizó la prueba estadística de Tau-b de Kendall para determinar la relación entre estrés académico y rendimiento académico con un nivel de confianza de 95% y un p-valor = < 0,05, esto se presentó en tablas de doble entrada.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Caracterizar social y demográficamente a los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Tabla 1. Características sociales y demográficas de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Características sociales y demográficas de los estudiantes de Enfermería	N°	%
Género		
Masculino	44	31,7
Femenino	95	68,3
Ciclo académico		
Primero	17	12,2
Segundo	18	13,0
Tercero	17	12,2
Cuarto	17	12,2
Quinto	25	18,0
Séptimo	23	16,5
Octavo	22	15,8
Edad		
Menos de 20 años	48	34,5
Entre 20 a 23 años	84	60,4
24 a más años	7	5,0
Procedencia		
Urbana	51	36,7
Rural	88	63,3
Ocupación		
Solo estudia	119	85,6
Estudia y trabaja	20	14,4
Estado civil		

Soltero	134	96,4
Casado	5	3,6
Tiene hijos		
No	130	93,5
Sí	9	6,5
Total	**139**	**100,0**

Fuente: Ficha de recolección de datos sociodemográficos

La tabla 1 muestra las características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería, teniendo así que, 68,3% fueron mujeres, 18,0% cursaban el quinto ciclo académico, 60,4% tuvieron entre 20 a 23 años, 63,3% eran de zona rural, 85,6% solo estudiaba, 96,4% eran solteros y 93,5% no tenían hijos.

Respecto al género, se obtuvo que el 68,3% fueron mujeres. Resultados que están en concordancia con los encontrados por Cota et al. [17], quienes evidenciaron que el 83,2% de estudiantes pertenecían al género femenino.

La predominancia femenina en esta disciplina coincide con la composición histórica mayormente de mujeres en la formación de Enfermería. Esta tendencia ha ido manteniéndose durante décadas hasta la actualidad, donde un 85% de enfermeras a nivel mundial y un 90% a nivel nacional son mujeres [60,61] y en relación al porcentaje de ingresantes peruanos para carreras profesionales de salud, el 71% son mujeres, evidenciando una segregación horizontal de género en educación superior, donde las decisiones vocacionales pueden ser condicionadas por roles y expectativas socioculturales [62].

En relación al ciclo académico, el 18,0% cursaba el quinto ciclo, el 16,5% séptimo ciclo y 15,8% octavo ciclo. La mayor concentración observada en los últimos ciclos podría estar relacionada con las características particulares de la matrícula y permanencia estudiantil en la universidad [63,64].

En relación a la edad, el 94,9% de estudiantes tuvieron menos de 23 años. Resultados que concuerdan con los reportados por Bejar y Condori [22], que indicaron que los estudiantes entre 20 a 23 años concentraban la mayor población con 64,8%, seguidos por los estudiantes menores de 20 años con 21,3%.

Estos datos sugieren un ingreso temprano y oportuno a la universidad, ya que la edad promedio de introducción a la vida universitaria es a los 20 años y que las carreras profesionales tienen un mínimo de 5 años de duración [65], dato que está en relación con los reportados con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), donde indica que un 36,7% de la población menor de 24 años está cursando estudios superiores [66].

En relación a la procedencia estudiantil, el 63,3% provenían de zonas rurales, resultados que son diferentes a los presentados por Bejar y Condori, que indican que un 51,4% de estudiantes provienen de zonas urbanas. Esta diferencia podría fundamentarse debido a la realidad demográfica del distrito de Chota, donde, según el INEI, el 78,7% de la población reside en zonas rurales [67]. En este contexto, la ubicación de la Universidad Nacional Autónoma de Chota resulta condicionante para jóvenes de distritos alejados, permitiendo el acceso a educación superior de calidad.

Respecto a la ocupación, se evidenció que el 85,6% solamente estudia la carrera profesional de Enfermería. Resultado que concuerda con lo reportado por Cota et al. [17], quienes evidenciaron que el 56,1% solo se dedica a sus estudios. La carrera profesional de Enfermería se caracteriza por ser una de las más exigentes tanto física como mentalmente dado la alta exigencia académica por clases teóricas, prácticas clínicas y de laboratorio obligatorias; además, el acto de cuidar exige que el estudiante cuente con competencias necesarias y dedicación por la profesión, ocasionando que muchos estudiantes ocupen su mayoría de tiempo en la universidad teniendo pocas horas para ocuparse en otros trabajos o disciplinas [68].

En relación al estado civil, el 96,4% eran solteros, resultado que concuerda con el reportado por Cota et al. [17], donde se indica que el 94,4% eran solteros y también con el de Ore y Vílchez [24], donde el 96,1% pertenecen a este estado civil. Datos que sugieren que actualmente el estudiante está más enfocado en sus proyectos de vida, originando que la mayoría de universitarios sean solteros, permitiendo mayor enfoque en su formación profesional y facilitando su gestión de tiempo para tareas netamente universitarias [65].

Respecto al número de hijos, se obtuvo que el 93,5% de estudiantes no tenían hijos. Hallazgo que concuerda con los reportados por Camacho y Urpeque [23] con 81,3%;

y Ore y Vílchez [24], con 95,8%. Estos datos están en relación con los reportados por INEI en 2023, donde se indica que existe una tendencia sostenida de disminución de fecundidad temprana y un retraso en la edad en que los jóvenes conforman una familia [69].

Estos datos evidencian el perfil del estudiante de Enfermería de la UNACH, resultando relevante ya que las condiciones, como la procedencia o la ocupación, podrían influir en su adaptación a la universidad y, en consecuencia, en los niveles de EA y RA que se presentan en las siguientes tablas.

4.2. Identificar el nivel de estrés académico global en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Tabla 2. Nivel de estrés académico global de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Nivel de estrés académico global	N°	%
Leve	10	7,2
Moderado	110	79,1
Fuerte	19	13,7
Total	**139**	**100,0**

Fuente: Inventario de Estrés Académico SISCO SV

En la tabla 2, se observa que el nivel de estrés académico global predominante fue el moderado con 79,1%, seguido del fuerte con 13,7%. Resultados que evidencian que una mayoría de estudiantes experimentan niveles moderados o fuertes de EA en algún momento de su formación académica. En este sentido, el nivel moderado de EA representa un equilibrio entre las demandas académicas y las cualidades que posee el estudiante para hacer frente a ello.

Estos resultados son semejantes a los reportados por Valdez [26], quien reportó que un 80,9% de estudiantes presentaron niveles moderados de estrés; esta similitud evidencia una tendencia similar en ambas poblaciones estudiadas. Sin embargo, se observan diferencias con los resultados reportados por Camacho y Urpeque [23], quienes encontraron que un 54% de estudiantes de Enfermería presentaban niveles moderados de EA, porcentaje inferior al encontrado en el presente estudio.

Asimismo, Castillo [70], indicó que un 58% de estudiantes presentó estrés moderado y 40% nivel profundo o severo, lo que evidencia una mayor proporción de estudiantes con niveles severos de estrés en comparación con el 13,7% del presente estudio. De manera similar, Zarracino [18] menciona que un 64,8% se ubicó en el nivel severo y 30,3% en nivel moderado, resultados que difieren de los obtenidos en este estudio, donde predominó el nivel moderado seguido del fuerte, diferencia que podría estar

relacionada con las características de la población estudiada o el contexto institucional.

El predominio de un EA moderado, podría explicarse por las características propias de la formación en Enfermería, en la que los estudiantes deben afrontar diversas situaciones como clases teóricas, exámenes, prácticas y actividades en laboratorio. en este sentido, la carga académica y exigencias universitarias son claves para que los estudiantes presenten estrés en grados elevados [36,37].

A estas situaciones, pueden sumarse diversas circunstancias personales, familiares y sociales que cuando no son afrontadas adecuada y oportunamente pueden aumentar el estrés del estudiante. De ahí la importancia de enfatizar en un programa de salud mental que ayude a los estudiantes cuando ellos no pueden afrontar las consecuencias del estrés en sus vidas [71].

Desde la perspectiva de Hans Selye [28], es posible mencionar que los estudiantes enfrentan situaciones estresantes durante el periodo universitario, situación que les conduce a adoptar medidas para poder contrarrestar el efecto que el agente estresante puede ocasionar en ellos. Así pues, el predominio de un nivel moderado de EA, podría reflejar que el alumno se encuentra en la fase de resistencia, donde hace frente al estresor con el objetivo de resolverlo satisfactoriamente. Sin embargo, es posible que los alumnos que presentaron estrés fuerte estén en la fase de agotamiento, fase en la que el organismo no pudo hacer frente al estresor y tanto su salud física como mental es más vulnerable y propensa a los efectos negativos del estrés.

Asimismo, de acuerdo al Modelo de Adaptación de Callista Roy [29], la presencia de niveles moderados y fuertes podrían explicarse debido a que los estudiantes están constantemente adaptándose a las exigencias de la profesión, donde las experiencias, recursos y estrategias que utilizan para afrontarlas varían en cada estudiante. Además, el entorno en que se encuentran presenta estímulos focales como la carga académica, evaluaciones y calidad de sueño; estímulos contextuales como el apoyo familiar y ambiente universitario; y estímulos residuales como una baja autoestima o haber desaprobado cursos antes; que hacen que el estudiante tenga niveles moderados y fuertes de estrés y le sea difícil lidiar con ello.

Dichos hallazgos sostienen que la mayoría de estudiantes mantienen el EA dentro de rangos moderados. Sin embargo, un grupo no menor presenta EA fuerte, lo que puede ocasionar que afecte a su bienestar si las estrategias que usa para tratar de controlarlas no son efectivas.

4.3. Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estresores en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Tabla 3. Nivel de estrés académico en la dimensión estresores de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Nivel de estrés académico según dimensión estresores	N°	%
Leve	16	11,5
Moderado	98	70,5
Fuerte	25	18,0
Total	**139**	**100,0**

Fuente: Inventario de Estrés Académico SISCO SV

La tabla 3, muestra que el 70,5% de los estudiantes de Enfermería presentaron EA moderado, seguido de fuerte con 18,0% y 11,5% leve. Así pues, esta dimensión refleja el grado en que las situaciones académicas desafiantes afectan al bienestar del estudiante, representando un factor determinante para comprender que desencadena el EA.

Estos resultados son similares a los encontrados por Camacho y Urpeque [23], quienes determinaron que el EA en la dimensión estresores fue moderado con 53,1%, seguido de nivel severo con 40,6%. Del mismo modo, González y De la Cruz [72], mencionan que un 51,6% de estudiantes presentaron EA moderado y un 47,6% severo; lo que sugiere que presentar niveles moderados y fuertes es una característica común en poblaciones de Enfermería con exigencias formativas similares.

Los estresores son aquellas situaciones demandantes presentes en el contexto académico en el que se encuentra el estudiante, como la sobrecarga de tareas o exámenes. Dichas situaciones actúan de manera conjunta y acumulativa que poco a poco van afectando el bienestar del estudiante, especialmente cuando existe un acúmulo excesivo y permanente de estresores. Al verse abrumado por las demandas universitarias, el alumno puede tener la perspectiva de que la universidad no es una fuente de aprendizaje, sino de frustración o agotamiento.

Así pues, un predominio de nivel moderado, podría explicarse debido a la naturaleza de la Enfermería, que combina exigencias teóricas y prácticas, ocasionando que los estudiantes tengan menos tiempo para afrontar las evaluaciones o trabajos asignados [73]. Entre dichas demandas se encuentran los exámenes, mayor competitividad y estar en contacto con el usuario durante las prácticas [35,38].

Del mismo modo, la aplicación del instrumento en periodo de exámenes, podría explicar dichos resultados, ya que la preparación y resolución exámenes suelen ser momentos de mayor tensión entre los estudiantes [74]. Esto se sustenta principalmente en el modelo sistémico cognoscitivista, que menciona que el impacto de la situación estresante, depende de la valoración que la persona realice y la manera en como responda ante ello [59].

En conclusión, el predominio de un nivel moderado en la dimensión estresores indica que las demandas académicas de la carrera profesional de Enfermería representan altos niveles de tensión, sin embargo, todavía se encuentra dentro de un margen en que los estudiantes logran afrontarlo sin que su estado biopsicosocial se vea comprometido.

4.4. Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Tabla 4. Nivel de estrés académico en la dimensión síntomas en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Nivel de estrés académico según dimensión síntomas	N°	%
Leve	31	22,3
Moderado	78	56,1
Fuerte	30	21,6
Total	**139**	**100,0**

Fuente: Inventario de Estrés Académico SISCO SV

La tabla 4, muestra que en la dimensión síntomas, predominó el nivel moderado de EA con 56,1%, seguido del nivel leve con 22,3% y el fuerte con 21,6%. Indicando que, si bien los estudiantes experimentan alteraciones físicas y psicológicas, estas aún no logran comprometer gravemente su salud. En este contexto, dicha dimensión representa un elemento fundamental del EA, debido a que refleja el grado en que el estudiante de enfermería presenta síntomas relacionados al EA durante su formación académica.

Al contrastar estos datos con los obtenidos por Camacho y Urpeque [23], se observan resultados parcialmente similares, al evidenciar que los estudiantes presentaron mayormente estrés moderado en la dimensión síntomas con 53,9%, seguido del nivel severo con 24,2%, manteniendo así una similitud con los resultados obtenidos, al igual que Ore y Vílchez [24], donde el nivel predominante fue el medio con 54,5% y seguido del alto con 28,0%. Dichas similitudes sugieren que la presencia de síntomas podría estar relacionadas con las exigencias de la carrera de Enfermería y no con situaciones aisladas.

Los síntomas del EA hacen referencia a manifestaciones subjetivas cuando el organismo se encuentra en un estado de alteración física o mental; siendo así señales percibidas por el estudiante a raíz del EA, afectando en mayor o menor medida de

acuerdo a quien lo experimenta [38]. Ante ello, ayudar a disminuir los síntomas puede favorecer al desempeño del estudiante en su vida personal y profesional [41].

Desde la perspectiva de Selye [28], los síntomas son respuestas del organismo ante situaciones estresantes. Así pues, la activación del organismo origina tensión muscular y alteraciones del sueño. Del mismo modo, la ansiedad está en relación al efecto que produce las exigencias académicas cuando superan al estudiante [59].

En conclusión, que un nivel moderado en esta dimensión destaque, sugiere que la mayoría de estudiantes aún logra sobrellevar síntomas como dolores de cabeza, somnolencia o ansiedad evitando que estos les afecten de manera considerable.

4.5. Identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Tabla 5. Nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Nivel de estrés académico según dimensión estrategias de afrontamiento	N°	%
Leve	11	7,9
Moderado	101	72,7
Fuerte	27	19,4
Total	**139**	**100,0**

Fuente: Inventario de Estrés Académico SISCO SV

En la tabla 5, se evidencia que en la dimensión estrategias de afrontamiento predomina el nivel moderado con 72,7%, seguido del fuerte con 19,4% y el leve con 7,9%. Evidenciando que los recursos de los estudiantes para afrontar el EA son limitados y poco efectivos por lo que las situaciones estresantes afectan aún. Así pues, esta dimensión resulta determinante para el bienestar del estudiante, ya que refleja la capacidad que tiene para adaptarse a las exigencias universitarias y posteriormente al ejercer la profesión donde enfrentará escenarios exigentes emocionalmente.

Al contrastar los resultados obtenidos con otros estudios se puede evidenciar similitudes con la investigación de Urure et al. [21], donde demostraron que predominó el nivel moderado 46,5%. Del mismo modo, González y De la Cruz [72], reportaron que 71,9% tenía niveles moderados seguido del fuerte con 23,7%. La presencia de un nivel moderado, sugiere que, ante las demandas académicas, el estudiante usa estrategias de afrontamiento, pero presentan dificultades para aplicarlas sostenidamente y que en consecuencia ayuden a la regulación del EA.

Sin embargo, Valverde [75], aunque indica que predomina también el nivel moderado en esta dimensión con 47%, el nivel leve es el segundo con 35%, difiriendo en este resultado con la presente investigación. Esto podría explicarse debido a que algunos estudiantes utilizan mejor las estrategias de afrontamiento disponibles, tienen mayor

experiencia académica, cuentan con mejores recursos personales y familiares o presentan una mayor capacidad de adaptación ante el EA.

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a diferentes actividades que utiliza el estudiante para manejar, reducir o tolerar las situaciones estresantes y que estas no le afecten considerablemente. Un uso efectivo de estas estrategias determinará si la situación será un impulso para el desarrollo del estudiante o, por lo contrario, se convertirá en una situación agotadora y que cause frustración [38,42]. Desde la perspectiva de Selye [28], esta dimensión puede interpretarse como los recursos que utilizan los estudiantes cuando están en la fase de resistencia (etapa donde afrontan las situaciones estresantes) y la presencia predominante del nivel moderado sugiere que los recursos no son del todo efectivos.

Escuchar música o ver televisión suele ser una estrategia muy usada debido a su naturaleza calmante de forma inmediata y de fácil acceso para personas que están afrontando una situación estresante. Ante ello, el estudiante busca refugio en actividades de bajo esfuerzo cognitivo como navegar por internet, ver videos relajantes o navegar por redes sociales para reducir la tensión mental a la que estaba expuesto, reduciendo así también los síntomas ocasionados [76]. Otras estrategias pueden ser las de tipo de afrontamiento activo directo como afrontar la situación y enfocarse en resolverla.

En conclusión, que en esta dimensión predomine un nivel moderado sugiere que gran parte de los estudiantes adopta estrategias de afrontamiento regularmente, sin embargo, no siempre con la frecuencia y efectividad necesaria para afrontar el EA. De ello también destacan la proporción de estudiantes ubicados en el nivel fuerte, lo cual indica que este grupo de estudiantes tienen estrategias ya consolidadas para afrontar el EA.

4.6. Describir el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Tabla 6. Nivel de rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Nivel de rendimiento académico	N°	%
Inicial	35	25,2
Logrado	102	73,4
Avanzado	2	1,4
Total	**139**	**100,0**

Fuente: Ficha de recolección de datos del rendimiento académico

La tabla 6 indica que el nivel predominante de rendimiento académico es el logrado con 73,4% (calificación entre 14 a 17), seguido del nivel inicial con 25,2% (calificación entre 00 a 13), y finalmente el avanzado con 1,4% (calificación entre 18 a 20).

Al contrastar estos resultados con la investigación de Urure et al. [21] dónde se observa una tendencia similar, ya que los estudiantes presentaron un RA entre bueno y regular (98,2%); del mismo modo, Anchico [16], menciona que los estudiantes tienen un desempeño académico moderado. Asimismo, Bejar y Condori [22], determinaron que 93,1% de estudiantes estaban aprobados. Estos resultados son similares a los encontrados en el estudio ya que se evidencia un predominio de un RA favorable, lo cual indicaría que, pese a las exigencias universitarias, los estudiantes adoptan estrategias de estudio efectivas para cumplir con las obligaciones de la carrera profesional de Enfermería.

Sin embargo, Ore y Vilchez [24], encontraron que el 54,2% alcanzó notas sobresalientes y el 18,6% notables; lo cual muestra una distribución diferente del RA respecto a los resultados del presente estudio. Esta diferencia podría estar relacionada con las características particulares de la población estudiada como las condiciones institucionales, criterios de evaluación y el contexto en que se desarrolló cada investigación, aunque ambas poblaciones pertenezcan a la carrera de Enfermería.

Desde el modelo de Adaptación de Roy [29], que un 74,8% de estudiantes se ubiquen en niveles logrados y avanzados, se explicaría a raíz de que los estudiantes alcanzaron un adecuado nivel de adaptación, evidenciando que el entorno académico no altera su desempeño, ya que cuentan con las estrategias y herramientas necesarias para cumplir con las exigencias universitarias sin que afecte su RA.

El RA es un fenómeno multifactorial, donde intervienen aspectos personales, familiares, académicos y sociales que en conjunto pueden ocasionar diferencias en el desempeño del estudiante. Dichos factores pueden ser problemas personales, estrés o falencias técnicas que puedan tener respecto a las clases prácticas y resolución de casos clínicos, problemas en la gestión del tiempo, dificultad de adaptación al entorno universitario y apoyo económico [7]. Además, las demandas de estudiar una carrera del área de la salud consumen gran parte de la energía y tiempo de los estudiantes, dejando poco margen para profundizar sus conocimientos para destacar, o simplemente los estudiantes se centran solo en el cumplimiento de los objetivos básicos [47].

Así pues, un predominio del nivel logrado sugiere que, a pesar de las altas demandas académicas de Enfermería, la mayoría de estudiantes se adaptan correctamente a ellas, sin embargo, un grupo relevante aún requiere de un acompañamiento académico adecuado y especializado para mejorar su desempeño.

4.7. Determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Tabla 7. Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026

Estrés académico	Rendimiento académico						Total	
	Inicial		Logrado		Avanzado			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Leve	2	1,4	8	5,8	0	0,0	10	7,2
Moderado	27	19,4	81	58,3	2	1,4	110	79,1
Fuerte	6	4,3	13	9,4	0	0,0	19	13,7
Total	**35**	**25,2**	**102**	**73,4**	**2**	**1,4**	**139**	**100,0**

Fuente: Inventario de Estrés Académico SISCO SV y ficha de recolección de datos del rendimiento académico

PRUEBA DE HIPÓTESIS

Estrés académico / rendimiento académico	Valor	t	p
Tau-b de Kendall	-0,0635	-0,769	0,442

En la tabla 7, se observa que un 58,3% de estudiantes presentó un nivel de EA moderado y un RA logrado. Asimismo, destacan también los estudiantes que presentaron EA moderado y RA inicial con 19,4%. En conjunto, se evidencia que el EA moderado predominó, independiente de su nivel de rendimiento.

Al evaluar la relación entre EA y RA, los resultados reflejan que no existe una relación significativa (Tb= -0,0635; p = 0,442), por lo que no se rechazó la hipótesis nula, asimismo, el valor del coeficiente indica una relación inversa muy débil, cercana a cero. Este hallazgo sugiere que los niveles elevados de estrés no determinan lineal o directamente una baja en el RA de los estudiantes de Enfermería. Esto podría explicarse debido a que el RA es multifactorial, en la cual, situaciones como la disciplina, motivación, horas dedicadas de estudio actúan como un soporte emocional y mental que permite que el estudiante mantenga un buen desempeño académico.

Al contrastar los resultados con diversos estudios, se encontró similitudes con el de Valdez [26] donde indicó que el EA no está relacionado significativamente con el RA; esto podría deberse a las diversas estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes, características de uno mismo, el contexto universitario y como el alumno lo afronta. Asimismo, Anchico [16] encontró que dichas variables no se relacionaban significativamente (p =0,973), lo que indica que los diferentes niveles de EA presentes en el estudiante de Enfermería no inciden significativamente en su RA estando en relación con el resultado obtenido en el presente estudio.

Sin embargo, estudios como el de Rueda et al. [20], indican que existe una relación significativa (p <0,05) sugiriendo que niveles elevados de EA disminuyen el desempeño académico. Del mismo modo, Bejar [22], encontró una relación inversamente significativa (Rho = -0,301), destacando que mientras los niveles de EA aumenten, el rendimiento académico disminuye progresivamente. Estas discrepancias con el presente estudio podrían explicarse debido a las diferencias entre las estrategias de estudio, apoyo familiar, motivación o la metodología docente, sugiriendo que el RA depende de la interacción de muchos factores.

Al analizarlo desde el punto de vista de Callista Roy [29], la ausencia de una relación significativa entre las variables, respalda el postulado de que el estudiante de Enfermería es un ser cambiante y adaptativo de acuerdo a las demandas y exigencias académicas, lo que explicaría porque la presencia de estrés no indica necesariamente un menor RA, ya que el estudiante emplea mecanismos para afrontar a las demandas académicas sin que afecten su bienestar y manteniendo un RA logrado.

Por otro lado, al basarse en la teoría del SGA de Selye [28], los resultados pueden interpretarse considerando que la exposición a situaciones estresantes no necesariamente origina un agotamiento físico y emocional en la persona y su desempeño académico. En este sentido, el predominio de estudiantes que presentaron EA moderado podría indicar que la mayoría de estudiantes se encuentren en la fase de resistencia, donde mantienen su capacidad para afrontar situaciones académicas estresantes, sin que determine su nivel de RA.

En consecuencia, aunque el estrés académico se presenta mayormente en niveles moderados, no muestra una relación significativa con el rendimiento académico de los

estudiantes de Enfermería. Por lo tanto, resulta necesario una intervención integral que trate la capacidad de adaptación, motivación, hábitos de estudio y condiciones académicas para que los estudiantes mantengan un RA logrado.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los estudiantes de Enfermería fueron mayoritariamente mujeres, hubo una mayor concentración de estudiantes en el V ciclo, se caracterizaron por tener entre 20 a 23 años, procedían mayormente de zona rural, solamente estudiaban, eran solteros y no tenían hijos.

- El nivel de estrés presentado por los estudiantes de Enfermería fue mayormente moderado. Esta tendencia se mantuvo al analizar al estrés por dimensiones, registrándose una prevalencia del nivel moderado tanto en la dimensión estresores, como en la dimensión síntomas y dimensión estrategias de afrontamiento.

- En cuanto al rendimiento académico, en los estudiantes de Enfermería de la UNACH, predominó el nivel logrado (calificación de 14 a 17), Resultado que demuestra que la mayoría de estudiantes consolidan satisfactoriamente las competencias universitarias exigidas.

- No se encontró una relación significativa entre el estrés académico y rendimiento académico (Tb= -0,0635; p = 0,442). En consecuencia, en la población estudiada, el EA no es un factor que altere significativamente el desempeño académico de los estudiantes, por lo que otras situaciones, ya sean personales, educativas o contextuales podrían tener mayor influencia.

5.2. Recomendaciones

A la Escuela Profesional de Enfermería de la UNACH

- Implementar cronogramas académicos donde se pueda evidenciar fechas de trabajos, evaluaciones y prácticas clínicas que requieran mayor exigencia; además de establecer un límite de evaluaciones semanales de acuerdo a cada ciclo académico, para ayudar a reducir las exigencias y el agotamiento en los estudiantes.

A los docentes de la escuela profesional de Enfermería

- Implementar estrategias de flexibilización y apoyo al estudiante durante los periodos de mayor exigencia académica, para contribuir a disminuir las situaciones de tensión durante las clases teóricas y prácticas clínicas.

- Promover en los estudiantes el desarrollo de otros estudios relacionados a las variables, para así comprender el comportamiento del estrés en los distintos ciclos académicos, especialmente durante la transición a las prácticas preprofesionales, para poder determinar de mejor manera como el estrés se comporta de acuerdo al aumento de exigencia académica conforme pasan los semestres y si afecta al desempeño del estudiante.

A la Dirección de Bienestar Universitario

- Implementar talleres didácticos relacionados al mejoramiento de la salud mental estudiantil, enfatizando en el manejo de la ansiedad ante exámenes o resiliencia.

A los estudiantes de Enfermería

- Fortalecer sus habilidades adoptadas para afrontar el estrés y exigencias académicas; asimismo implementar estrategias efectivas para la gestión del tiempo y priorización de las exigencias académicas, aplicando en su cotidianidad los principios de promoción de la salud propia de la profesión para así contribuir a un buen descanso y mejora en su salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2026 [Consultado 07 mayo 2026]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress
2. Ahuananchi YD, Suquisupa CL, Figueroa SE. Determinantes del estrés académico y su impacto en el rendimiento estudiantil. Revista Ciencia latina [Internet]. 2025 [Consultado 14 diciembre 2025]; 9(3):8638-8657. Disponible en: https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/18501
3. Valdez-López YC, Maretes-Patrón RA, Correa-Valenzuela SE, Hernández-Pedroza RI, Enríquez-Quintero ID, Quintana-Zavala MO. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. Revista Enfermería Global [Internet]. 2022 [Consultado 14 diciembre 2025];21(65):248-270. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100248
4. Abdelftah N, Osman S, Elkhider EE, Lotfy A, Mohamed A. Predictors of Academic and Clinical Stress Among Nursing Students. Revista Sage Open Nursing [Internet]. 2024 [Consultado 09 abril 2026];10. Disponible en: https://doi.org/10.1177/23779608241290392
5. Peng Q, Eilertsen EM, Cheesman R, Rietveld CA, Ystorm E, Havdahl A. Parental Influence on Children's Educational Achievements: Analysing Direct and Indirect Genetic Effects through Trio-GCTA. Revista Biorxiv [Internet]. 2025 [Consultado 20 abril 2026]. Disponible en: https://www.biorxiv.org/content/10.64898/2025.12.03.691991v1.full}
6. Ruelas D, Ruelas E, Carrera M, Aceituno M. Rendimiento académico y condiciones socioculturales de estudiantes de una institución educativa rural en Perú. Revista innova educación [Internet]. 2025 [Consultado 20 abril 2026]. Disponible en: https://www.revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/1050
7. Cruz C, Berlanga K, Hernández S, Martínez J. Rendimiento académico en la educación superior: una revisión sistemática. Revista San Gregorio [Internet]. 2025 [Consultado 07 abril 2026];1(2):142-153. Disponible en:

https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/2895

8. Ali Y, Nisa T, Akhtar N. Effects of Academic Stress on Students Performance at University Level. Research Journal of Social Sciences & Economics Review [Internet]. 2021 [Consultado 09 diciembre 2025]. Disponible en: https://ojs.rjsser.org.pk/index.php/rjsser/article/view/396/225
9. Borah P, Chitrakar N, Khatiwora D. Influence of Academic Stress on University Students Academic Performance. Revista Shanlax [Internet]. 2022 [Consultado 15 diciembre 2025]; 10(1): 10-15. Disponible en: https://shanlaxjournals.in/journals/index.php/sijash/article/view/4664/4303
10. García M, Perez K. Estrés académico en estudiantes de enfermería con altas capacidades intelectuales: Estudio de casos en la Universidad Autónoma del Estado de Guerrero, México. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades [Internet]. 2025 [Consultado 14 abril 2026];6(2):322-335. Disponible en: DOI: https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3628
11. Hernández-Arteaga LG, Sánchez ML. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo [Internet]. 2024 [Consultado 14 diciembre 2025];15(29). Disponible en: https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/2200
12. Ministerio de Educación. Resolución Viceministerial N.° 277-2020-MINEDU [Internet]. Lima, Perú: Ministerio Educación; 2020 [Consultado 10 diciembre 2025]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/1431564-277-2020-minedu
13. Canessa B, Cassaretto M, Pérez C, Otiniano F, Prieto DE, Rodriguez L, Rubina M, Toledo G, Vilela P. II estudio de salud mental en universitarios del consorcio de universidades [Internet]. 1° ed. Lima: Consorcio de universidades; 2025 [Consultado 09 abril 2026]. Disponible en: https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2025/09/SALUD-MENTAL-FINAL.pdf
14. Mendoza MB, Quesquen DV. Estrés y rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la especialidad de gerencia del talento humano de la facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Nacional del Callao, 2024 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Callao, Perú: Universidad Nacional del Callao

[Consultado 15 diciembre 2025]. Disponible en: https://repositorio.unac.edu.pe/item/028c6e5b-27c8-4f87-aafd-ac4faa2086f8

15. Moreno E. Relación entre el nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de cuarto y octavo ciclo de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2025. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Cajamarca-Perú: Universidad Nacional de Cajamarca; 2026 [Consultado 17 abril 2026]. Disponible en: https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/9490
16. Anchico S. Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. Revista científica multidisciplinaria OGMA [Internet]. 2025 [Consultado 20 mayo 2026];4(2):181-192. Disponible en: https://revistaogma.com/index.php/home/article/view/120
17. Cota G, Fernandez ME, Soto CA, Heredia F, Valencia GJ. Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería. Revista Estudios y Perspectivas [Internet]. 2024 [Consultado 17 abril 2026];4(3):1538-1556. Disponible en: https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i3.497
18. Zarracino K, Alejo J, Orosio MA. Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad del Istmo. Revista Cubana de Tecnología de la Salud [Internet]. 2022 [Consultado 24 diciembre 2025];13(3):87-97. Disponible en: https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/3936
19. Monzón R, Maidana A, Santander N. Evaluación del estrés académico en estudiantes de enfermería. Revista UniNorte de Medicina y Ciencias de la Salud [Internet]. 2022 [Consultado 28 diciembre 2025];11(1):180-197. Disponible en: https://zenodo.org/record/6858337
20. Rueda DE, Borja LT, Flores MS, Carvajal L de J. Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana. Revista INSPILIP [Internet]. 2021 [Consultado 03 diciembre 2025];5(1):1-15. Disponible en: https://www.inspilip.gob.ec/index.php/inspi/article/view/4
21. Urure I, Pacheco L, Vencura C, Llerena K. Estados de estrés y desempeño académico en estudiantes universitarios del Perú. Revista Rev. enferm. vanguard. [Internet]. 2024 [Consultado 28 diciembre 2025];12 (2):35-48. Disponible en: https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/608

22. Bejar M, Condori R. Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería de la UNSAAC, Cusco – 2023. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Cusco-Perú: Universidad Nacional de San Antonio de Abad del Cusco; 2024 [Consultado 20 mayo 2026]. Disponible en: https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8788/253T20240283_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Camacho M, Urpeque M. Estrés académico en estudiantes de la escuela de enfermería de una universidad privada, Lambayeque 2023. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Pimentel-Perú: Universidad Señor de Sipán; 2025 [Consultado 04 diciembre 2025]. Disponible en: https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/15164/Camacho%20Vallejos%20Maria%20del%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Ore AS, Vilchez EM. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Continental, Huancayo, 2023 [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Huancayo, Perú: Universidad Continental; 2024 [consultado 13 diciembre 2025]. Disponible en: https://repositorio.continental.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/b61b4552-b70e-4c4d-ad16-bbfb6eb17188/content
25. Gutiérrez ZI, Rodríguez E, Flores AC, Vílchez YA. Estrés académico percibido por los alumnos de la facultad de Enfermería de una universidad estatal, Ica, 2022. Revista Enfermería a la vanguardia [Internet]. 2023 [Consultado 17 abril 2026];11 (1):23-33. Disponible en: https://doi.org/10.35563/revan.v11i1.527
26. Valdez A. Estrés y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. [Tesis de Licenciatura] [Internet]. Cajamarca-Perú: Universidad Nacional de Cajamarca; 2025 [Consultado 28 diciembre 2025]. Disponible en: https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/7996
27. Roth RR. General adaptation síndrome (GAS). [Internet]. EBSCO; 2025 [Consultado 04 abril 2026]. Disponible en: https://www.ebsco.com/research-starters/health-and-medicine/general-adaptation-syndrome-gas
28. Selye H. The Stress of Life. 2° Edición. Nueva York, Estados Unidos de America: The McGraw-Hill Companies, Inc. 1978.

29. Raile M. Modelos y teorías de enfermería [Internet]. 10° ed. Tennessee, Estados Unidos: Elsevier; 2022 [Consultado 20 abril 2026]. Disponible en: https://www.educate.elsevier.com/book/details/9788413822990
30. Dewey J. Adaptation model of nursing [Internet]. EBSCO; 2023 [Consultado 20 abril 2026]. Disponible en: https://www.ebsco.com/research-starters/nursing-and-allied-health/adaptation-model-nursing
31. Alvarado A, Venegas B, Salazar A. Aplicación del Modelo de Adaptación de Roy en el contexto comunitario. Revista cuidarte [Internet]. 2023 [Consultado 20 abril 2026]; 14(3). Disponible en: https://doi.org/10.15649/cuidarte.3016
32. Asociación Americana de Psicología. Estrés y salud [Internet]. Washington D.C, Estados Unidos: APA; 2023 [Consultado 28 marzo 2026]. Disponible en: https://www.apa.org/ed/precollege/topss/lessons/stress-health.pdf
33. Barreto LN, Bautista MEY. Estrés académico en estudiantes de Enfermería del 1er ciclo de una Universidad Privada de Lima [Tesis de Titulación] [Internet]. Lima, Perú: Universidad María Auxiliadora; 2022. Disponible en: https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1081/BARRETO-YAULIMANGO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
34. Universidad Nacional de Córdoba. Estrés académico [Internet]. Córdoba, Argentina: Universidad Nacional de Córdoba, 2025 [Consultado 29 marzo 2026]. Disponible en: https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico
35. Cruz D, Ortigoza A, Canova C. Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. Revista Española de Educación Médica [Internet]. 2024 [Consultado 11 abril 2026];5(2):1-8. Disponible en: https://doi.org/10.6018/edumed.598841
36. Lavoie-Tremblay M, Sanzone L, Aubé T, Paquet M. Sources of Stress and Coping Strategies Among Undergraduate Nursing Students Across All Years. Revista The Canadian journal of nursing research [Internet]. 2021 [Consultado 26 mayo 2026];54(3):261-271. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9379378/
37. Zheng Y, Jiao J, Hao W. Stress levels of nursing students: A systematic review and meta-analysis. Revista Medicine [Internet]. 2022 [Consultado 26 mayo 2026];101(36):e30547. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10980379/

38. Alania RD, Llancari RA, Rafaele M, Ortega DID. Adaptación del inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Revista Socialium [Internet]. 2020 [Consultado 02 diciembre 2025];4(2):111-130. Disponible en: https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669
39. Li Q, Li J, Fan Y. Addressing mental health in university students: a call for action. Revista frontiers in public health [Internet]. 2025 [Consultado 30 marzo 2026];13:1614999. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12213389/
40. García-Torres CD, Torres-Sánchez EE, Olivares-Valerio Y, Esquivel-Galindo DP. Causas y consecuencias del estrés académico en universitarios. Revista Vitalia [Internet]. 2024 [Consultado 14 diciembre 2025]; 5(4):527-544. Disponible en: https://revistavitalia.org/index.php/vitalia/article/view/377
41. Sotelo K, Recabarren C. Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión crítica [Tesis de maestría] [Internet]. Lima, Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2025. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/entities/publication/6fb1ec78-d386-4059-afd4-eddc6d7fea68
42. Gobierno de México. Guía de gestión del estrés [Internet]. México: Gobierno de México; 2022 [Consultado 29 marzo 2026]. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf
43. MedlinePlus. Manejo del estrés [Internet]. Maryland, Estados Unidos: MedlinePlus; 2022 [Consultado 29 diciembre 2025]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm
44. Alania RD, Chanca A, Condori M, Fabián E, Rafaele M, Ortega DID, et al. Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. Revista Socialium [Internet]. 2021 [Consultado 01 diciembre 2025];5(1):242-260. Disponible en: https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814
45. Abarca M, Guerrero J, Lang M, Marín K, Vargas M. Estresores académicos y manifestaciones biopsicosociales en estudiantes universitarios de fisioterapia. Revista Fisioterapia [Internet]. 2022 [Consultado 30 marzo 2026];44(2):88-94. Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-

estresores-academicos-manifestaciones-biopsicosociales-estudiantes-S0211563821000870?newsletter=true

46. Huambachano A, Sánchez E, Huaire-Inacio E. Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes universitarios de educación física en una universidad pública. Revista Qantu Yachay [Internet]; 2025 [Consultado 10 abril 2026];5(1):1-18 Disponible en: https://doi.org/10.54942/qantuyachay.v5i1.139
47. Duarte CA, Alvarado ID, Suárez JA, Madriz DA, Sánchez ZC, Moreno YM, et al. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet] 2021 [Consultado 30 diciembre 2025];40(9):927-933. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/559/55971716008/html/
48. Real R, Guevara A, Morales I, Chibas E, Cañete E, Carballo M, et al. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios de Latinoamérica en 2023. Revista Investigación en Educación Médica [Internet]. 2024 [Consultado 11 abril 2026];13(51):42-52. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572024000300042
49. Borja GM, Martínez JE, Barreno SN, Haro OF. Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. Revista Educare [Internet]. 2021 [Consultado 03 diciembre 2025];25(3):54-77. Disponible en: https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1509
50. Universidad Nacional de Trujillo. Directiva N° 003-2021-VAC/UNT [Internet]. Trujillo, Perú: Universidad Nacional de Trujillo, 2021 [Consultado 29 marzo 2026]. Disponible en: https://matesc.unitru.edu.pe/wp-content/uploads/2024/12/DIRECTIVA-APLICACION-DE-NOTA-MINIMA-APROBATORIA.pdf
51. Valero V, Pary M, Díaz Y. Estrategias de aprendizaje [Internet]. 1° ed. Puno, Perú: Instituto de Investigación y Capacitación Profesional; 2024 [Consultado 04 abril 2026]. Disponible en: https://idicap.com/omp/index.php/editorial/catalog/book/19
52. Universidad Nacional Autónoma de Chota. Escuela Profesional de Enfermería. [Internet]. Chota, Perú: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2025 [Consultado 04 diciembre 2025]. Disponible en:

https://portaluni.unach.edu.pe/index.php/pregrado/facultad-de-ciencias-de-la-salud/escuela-profesional-de-enfermeria

53. Municipalidad provincial de Chota. Ubicación geográfica [Internet]. Chota, Perú: Municipalidad provincial de Chota [Consultado 04 diciembre 2025]. Disponible en: http://www.munichota.gob.pe/ubicacion-geografica
54. Universidad Nacional Autónoma de Chota. Estatuto [Internet]. Chota, Perú: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2025 [Consultado 13 diciembre 2025]. Disponible en: https://portaluni.unach.edu.pe/images/documentos/documentos_gestion/Estatuto2025.pdf
55. Universidad Nacional Autónoma de Chota. Directorio docente del departamento académico de Ciencias de la Enfermería. Chota, Perú: Universidad Nacional Autónoma de Chota. Archivo Excel; 2026.
56. Universidad Nacional Autónoma de Chota. Malla curricular de la Escuela Profesional de Enfermería [Internet]. Chota, Perú: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2025 [Consultado 14 diciembre 2025]. Disponible en: https://unach.edu.pe/desarrollo/unach2/images/informacion/carreras/MALLA-ENFERMERIA.pdf
57. Universidad Abierta y a Distancia de México. Métodos de investigación cuantitativa [Internet]. Ciudad de México, México: Universidad Abierta y a Distancia de México; 2022. [Consultado 01 abril 2026]. Disponible en: https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/PES/06/FMIC/unidad_02/descargables/FMIC_U2_Contenido.pdf
58. Universidad Nacional Autónoma de Chota. Relación de alumnos matriculados. Chota, Perú: Universidad Nacional Autónoma de Chota. Archivo Excel; 2026.
59. Barraza-Macias M. Inventario SISCO SV-21 Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems [Internet]. 1° Edición. México; ECORFAN: 2018 [Consultado 02 diciembre 2025] Disponible en: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
60. Organización Mundial de la Salud. Aumenta el personal de Enfermería, pero las desigualdades amenazan los objetivos mundiales en materia de salud [Internet].

Ginebra, Suiza: OMS; 2025 [Consultado 05 agosto 2026]. Disponible en: https://www.who.int/es/news/item/12-05-2025-nursing-workforce-grows--but-inequities-threaten-global-health-goals

61. Espinoza E. Déficit de enfermeras: Perú solo cuenta con 24 por cada 10 mil habitantes, lejos de los 110 que recomienda la OCDE. Infobae [Internet]. 2025 [Consultado 05 agosto 2026]. Disponible en: https://www.infobae.com/peru/2025/08/30/deficit-de-enfermeras-peru-solo-cuenta-con-24-por-cada-10-mil-habitantes-lejos-de-los-110-que-recomienda-la-ocde/
62. Rojas M. Examen de admisión 2026-I San Marcos: siete de cada diez aspirantes en Ciencias de la Salud son mujeres. Infobae [Internet]. 2025 [Consultado 05 agosto 2026]. Disponible en: https://www.infobae.com/peru/2025/10/11/examen-de-admision-2026-i-san-marcos-siete-de-cada-diez-aspirantes-en-ciencias-de-la-salud-son-mujeres/
63. Acosta-Román M, Saldaña-Chafloque CF, Olivera-Chura A, Prieto-Rosales GP, Guillén-Carhuacusma E. Factores en la deserción estudiantil universitaria en una zona de extrema pobreza de Perú [Internet]. Revista horizontes; 2024 [Consultado 05 agosto 2026];8(34). Disponible en: https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/1558
64. Vargas-Prado K, Becerra-Canales B, Campos-Sobrino M, Talla-Linderman M, Felix-Pachas H, Jurado-Enriquez E. Factores asociados al riesgo de deserción universitaria en estudiantes de ciencias de la salud [Internet]. Revista cubana de medicina militar; 2025 [Consultado 05 agosto 2026];54(2). Disponible en: https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/70641
65. Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. IV Informe Bienal sobre la realidad universitaria de Perú [Internet]. Lima, Perú: Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, 2025 [Consultado 06 agosto 2026]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/sunedu/informes-publicaciones/7363607-iv-informe-bienal-sobre-la-realidad-universitaria-de-peru
66. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Indicadores de educación según departamentos [Internet]. Lima, Perú: Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2025 [Consultado 06 agosto 2026]. Disponible en:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/8459544/7020268-peru-indicadores-de-educacion-segun-departamentos-2014-2024.pdf?v=1754661638

67. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Cajamarca compendio estadístico [Internet]. Cajamarca, Perú: Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2025 [Consultado 05 agosto 2026]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/CompDptal2025/Cajamarca2025.pdf
68. Ferreira A. Gestión del tiempo en estudiantes de enfermería: una revisión integradora. Revista investigación en enfermería: Imagen y Desarrollo [Internet]. 2022 [Consultado 06 agosto 2026];24. Disponible en: https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/36281
69. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, Endes 2023 [Internet]. Lima, Perú: Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2024 [Consultado 06 agosto 2026]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5601739-peru-encuesta-demografica-y-de-salud-familiar-endes-2023
70. Castillo KV. Estrés académico en estudiantes de enfermería. [Tesis de Maestría] [Internet]. Cuernavaca-México: Universidad Autónoma del estado de Morelos; 2023 [Consultado 06 agosto 2025]. Disponible en: https://riaa.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/20.500.12055/4314/CARKBR05T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
71. Universidad Cesar Vallejo. Salud mental universitaria: claves para afrontar los desafíos emocionales [Internet]. Trujillo, Perú: Universidad Cesar Vallejo, 2025 [Consultado 06 agosto 2026]. Disponible en: https://www.ucv.edu.pe/noticias/salud-mental-universitaria
72. Gonzalez J, De la Cruz K. Estrés académico y ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima-Norte, 2024 [Tesis de licenciatura] [Internet]. Lima, Perú: Universidad de Ciencias y Humanidades; 2024. Disponible en: https://repositorio.uch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6375b18a-df2d-4ece-8866-603e3aae1205/content

73. Cortez C, Ferrer O. Administración del tiempo en estudiantes de cuarto semestre de la licenciatura en Enfermería. Revista RILCO [Internet]. 2025 [Consultado 07 agosto 2026];7(69). Disponible en: https://ojs.eumed.net/rev/index.php/rilcoDS/article/view/037cf
74. Zacharias S, Ole J, Hahn L, Hofmann J, Neuhaus J, Schneider S, Klein P, et al. From enrollment to exams: Perceived stress dynamics among first-year physics students. Revista Physical Review Physics Education Research [Internet]. 2024 [Consultado 07 agosto 2026];20(020127). Disponible en: https://journals.aps.org/prper/abstract/10.1103/PhysRevPhysEducRes.20.020127
75. Valverde E. Estrés académico en estudiantes del I a V ciclo [Tesis de licenciatura] [Internet]. Lima, Perú: Universidad Privada San Juan Bautista; 2023. Disponible en: https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/8d311f7e-6e16-4ca4-b5a6-c8c932b2f526/content
76. Song Y, Mewes R, Skoluda N, Nater U. How is music listening purpose related to stress recovery? Two preliminary studies in men and women. Revista Frontiers in Psychology [Internet]. 2023 [Consultado 09 agosto 2026];14. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108402

ANEXOS

Anexo 1. Carta de invitación

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
Escuela Profesional de Enfermería

INVITACIÓN PARA PARTICIPAR EN LA INVESTIGACIÓN

"Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026**"**

Chota,….. de……del 2026

Estimado(a) participante:

Mi nombre es Osmel Iván Lozano Becerra y soy Bachiller en Enfermería de la UNACH. Lo invito a participar en la investigación "Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026", la que tiene como propósito determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota.

La participación es totalmente voluntaria y confidencial; esta consiste básicamente en responder con la mayor sinceridad y atención las preguntas de la escala cuyas respuestas son de selección múltiple. No tomará más de 15 minutos para ser completado.

Su participación será importante para poder conocer sobre el estado de salud mental de los estudiantes, pues se obtendrá información que permitirá conocer cuál es el nivel de estrés presente. Además, contribuirá a identificar cual es la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico.

Gracias por su tiempo para completar este cuestionario.

Atentamente,

- Lozano Becerra, Osmel Iván y Tarrillo Guevara, Shirley Katiana

Autores de la investigación

Celular:

- 930 895 430

- 963 375 504

Anexo 2. Formato de consentimiento informado

Consentimiento informado

Título de la investigación:

"Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026".

Objetivo de la investigación:

Determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026.

Yo……, identificado (a) con DNI N° ……, mediante la información dada por los Bach. Enf. Lozano Becerra Osmel Iván y Tarrillo Guevara Shirley Katiana, acepto brindar la información solicitada por el investigador de manera personal, teniendo en cuenta de que la información obtenida será confidencial y mi identidad no será revelada.

Chota….de…..del 2026.

Firma

Anexo 3. Formato de instrumento de recolección de datos

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE CHOTA
Escuela Académico Profesional de Enfermería

"Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de Enfermería de una universidad pública, Chota 2026".

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

(Barraza M y adaptado por Alania et al., 2020**)**

Datos generales

- **Ciclo académico:** ……..
- **Código universitario:** ……..
- **Edad:** ……..
- **Género:** Hombre ( ) Mujer ( )
- **Procedencia:** Urbana ( ) Rural ( )
- **Ocupación:** Estudia ( ) Estudia y trabaja ( )
- **Estado civil:** Soltero ( ) Casado ( ) Viudo ( ) Divorciado ( )
- **¿Tiene hijos?:** Sí ( ) No ( )
  Si la respuesta es sí: Cuántos…….

Contenido del instrumento

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.

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

1	2	3	4	5

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, están relacionados con el estrés en algunos alumnos. Responde señalando con una **X**, tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4	5

Dimensión estresores:
A continuación, se presentan situaciones académicas que pueden generar estrés en los estudiantes. Marca con una **X** la frecuencia con que cada una de ellas te produce estrés, considerando la escala de valores indicada anteriormente.

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
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.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
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.)	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11. Exposición de un tema ante la clase.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. No entender los temas que se abordan en la clase.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Dimensión síntomas (reacciones) A continuación, se presentan algunas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales asociadas al estrés. Marca con una **X** la frecuencia con que las experimentas cuando te encuentras estresado(a), considerando la escala de valores previamente indicada.						
Síntomas	**N**	**CN**	**RV**	**AV**	**CS**	**S**
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. Dolores de cabeza o migrañas.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. Dificultades para concentrarse.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. Aislamiento de los demás.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. Desgano para realizar las labores académicas.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Estrategias	**N**	**CN**	**RV**	**AV**	**CS**	**S**
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o pensamientos sin dañar a otros).	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión adecuadamente.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. Contar lo que me pasa a otras personas.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

13. Hacer ejercicio físico.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16. Navegar en internet.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17. Jugar videojuegos.	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Anexo 4. Formato de instrumento de recolección de datos

Ficha de recolección de datos del rendimiento académico

Ciclo académico	Código Universitario	Promedio de primera unidad
I	- - - -	- - - -
II	- - - -	- - - -
III	- - - -	- - - -
IV	- - - -	- - - -
V	- - - -	- - - -
VII	- - - -	- - - -
VIII	- - - -	- - - -

Anexo 5. Carta de autorización para aplicación de instrumento

Universidad Nacional Autónoma de Chota
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

CARTA MÚLTIPLE N° 015-2026 –SC- EPE/DFCS- UNACH.

Tarrillo Guevara Shirley Katiana

Lozano Becerra Osmel Iván

Bachilleres de la Escuela Profesional de Enfermería

Universidad Nacional Autónoma de Chota

Presente. -

Asunto: Autorización para la aplicación de instrumento de investigación.

Referencia: FORMATO ÚNICO DE TRÁMITE - FUT

Fecha : Chota, 17 de julio del 2026.

Es grato dirigirme a ustedes para expresarles un cordial saludo y a la vez, en atención al documento de la referencia, sirva el presente para hacer de su conocimiento que la Escuela Profesional de Enfermería , **AUTORIZA** el acceso para aplicación de instrumento a estudiantes del I al VIII ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería, con fines netamente de investigación, en el marco del desarrollo del proyecto titulado **"Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2026".** Asimismo, dicha aplicación no deberá interferir en los horarios de clase.

Sin otro en particular, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente;

Dr. José Ander Asenjo Alarcón
Director (e) Escuela Profesional de Enfermería
Universidad Nacional Autónoma de Chota

C.c
✓ Archivo
JAAA/D(e)-EPE.
CH.2026