

**UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
MÉDICO CIRUJANO**

**ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE LA COVID-19 EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MEDICINA
HUMANA, CHACHAPOYAS-2021**

Autor: Bach. Yefferson Delgado Bustamante

Asesora: Dra. Sonia Tejada Muñoz

Registro: (.....)

CHACHAPOYAS – PERÚ

2022

DATOS DEL ASESOR

Asesora: Dra. Sonia Tejada Muñoz

DNI N°: 33409092

ORCID N°: 0000-0002-1181-8540

<https://orcid.org/0000-0002-1181-8540>

Campo de Investigación y Desarrollo, según la Organización para la Cooperación y el

Desarrollo Económico (OCDE):

3.00.00 - Ciencias Médicas, Ciencias de la Salud

3.03.03 - Enfermería

3.03.05 - Salud Pública, Salud Ambiental

3.02.29 - Medicina Integral, Medicina Complementaria

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos que siempre creyeron en mí y me brindaron su apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

A Dios Padre, Hijo y Espíritu Santo, por su gran amor y fidelidad.

A mis padres: Nicanor y Esther, a mis hermanos: Freysser y Rubí, por ser fuente inagotable de apoyo incondicional.

A mi asesora: Dra. Sonia Tejada Muñoz, por direccionarme sabiamente por la senda del conocimiento, durante el desarrollo del estudio.

A la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, por ser el pilar fundamental de mi formación médica.

A todos aquellos que hicieron posible llegar hasta aquí.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ
DE MENDOZA DE AMAZONAS**

Dr. POLICARPIO CHAUCA VALQUI

Rector

Dr. MIGUEL ÁNGEL BARRENA GURBILLÓN

Vicerrector académico

Dra. FLOR TERESA GARCÍA HUAMÁN

Vicerrectora de investigación

Dr. YSHONER ANTONIO SILVA DÍAZ

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS



ANEXO 3-K

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

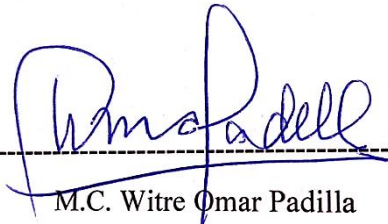
El que suscribe el presente, docente de la UNTRM ()/Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada "Estrés Académico durante la COVID-19 en estudiantes universitarios de Medicina Humana, Chachapoyas - 2021" del egresado Yefferson Delgado Bustamante de la Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Medicina Humana de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulan en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

Chachapoyas, 22 de Julio del 2022

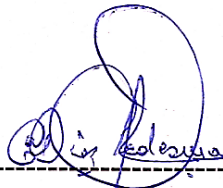
Firma y nombre completo del Asesor
Dra. Sonia Tejada Muñoz

JURADO EVALUADOR DE LA TESIS
(Resolución de Decanatura N° 089-2021-UNTRM-VRAC/FACISA)



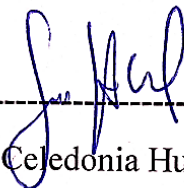
M.C. Witre Omar Padilla

Presidente



Mg. Carlos Alberto Díaz Ledesma

Secretario



Ms. Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez

Vocal

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-0

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

Estres académico durante la COVID-19 en estudiantes universitarios de
medicina humana, Chachapoyas - 2021

presentada por el estudiante ()/egresado (X) Jefferson Delgado Bustamante
de la Escuela Profesional de Medicina Humana

con correo electrónico institucional 749256851@untrm.edu.pe

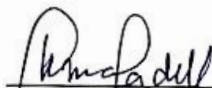
después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:


- La citada Tesis tiene 24 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor (X) / igual () al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- La citada Tesis tiene _____ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 16 de Agosto del 2022


SECRETARIO


PRESIDENTE


VOCAL

OBSERVACIONES:

.....
.....

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS



REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-Q

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 25 de Ago del año 2022 siendo las 15:30 horas, el aspirante: Jefferson Delgado Bustamante defiende en sesión pública presencial (X) / a distancia () la Tesis titulada: ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE LA COVID-19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MEDICINA HUMANA, CHACHAPOYAS - 2021, teniendo como asesor a Dra. Sonia Fajardo Muñoz, para obtener el Título Profesional de MÉDICO CIRUJANO, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: M.C. Wilton Omar Padilla

Secretario: Mg. Carlos Alberto Díaz Ledezma

Vocal: Ms. Sonia Celestina Huylua Gutierrez

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado (X)

Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 16:10 horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador conluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.

[Firma]
SECRETARIO

[Firma]
PRESIDENTE

[Firma]
VOCAL

OBSERVACIONES: _____

ÍNDICE

| | |
|---|------|
| DATOS DEL ASESOR | iii |
| DEDICATORIA | iv |
| AGRADECIMIENTO | v |
| AUTORIDADES UNIVERSITARIAS | vi |
| VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS | vii |
| JURADO EVALUADOR DE LA TESIS | viii |
| CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS..... | ix |
| ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS..... | x |
| ÍNDICE..... | xi |
| ÍNDICE DE TABLAS | xii |
| RESUMEN | xiii |
| ABSTRACT..... | xiv |
| I. INTRODUCCIÓN..... | 15 |
| II. MATERIALES Y MÉTODOS | 19 |
| III. RESULTADOS | 23 |
| IV. DISCUSIÓN..... | 25 |
| V. CONCLUSIONES..... | 30 |
| VI. RECOMENDACIONES | 31 |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 32 |
| ANEXO | 38 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | Pag. |
|---|-------------|
| Tabla 1: Nivel de estrés académico durante la COVID-19, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021. | 22 |
| Tabla 2: Nivel de estrés académico durante la COVID-19 según el sexo, en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021. | 22 |
| Tabla 3: Nivel de estrés académico durante la COVID-19 en las dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021. | 23 |

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico durante la COVID-19 en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021. El enfoque fue cuantitativo, nivel descriptivo, observacional, prospectivo, transversal y univariado. La población muestral estuvo conformada por 98 estudiantes de Medicina Humana, los cuales cumplieron con los criterios de elegibilidad. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al escenario de la pandemia por COVID-19, con una confiabilidad de 0.92 en la dimensión estresores, 0.95 en la dimensión síntomas y 0.88 en la dimensión estrategias de afrontamiento; según Alfa de Cronbach. Así mismo, se usó la prueba estadística Chi cuadrado para el análisis de datos. Los resultados evidenciaron que el 82.7 % de los estudiantes presentó estrés moderado, el 15 % severo y el 2 % leve. No se encontró correlación estadística entre el estrés académico y el sexo ($X^2 = 2.841$, $Gf = 2$, $p = 0.242$). Sin embargo, se identificó que las mujeres fueron más afectadas por el estrés académico, en relación a los varones (49 % y 33.7 % respectivamente). En la dimensión estresores, el estrés moderado representó el 75.5 %, el severo 14.3 % y el leve 10.2 %. En la dimensión síntomas, el estrés moderado conglomeró el 67.3 %, el severo 24.5 % y el leve 8.2 %. En la dimensión estrategias de afrontamiento, el estrés moderado acumuló el 67.3 %, el severo 28.6 % y el leve 4.1 %.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes de Medicina Humana, Pandemia, COVID-19.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the level of academic stress during COVID-19 in Human Medicine students at the Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021. The approach was quantitative, descriptive, observational, prospective, cross-sectional and univariate. The sample population consisted of 98 Human Medicine students, who met the eligibility criteria. The SISCO SV Academic Stress Inventory adapted to the COVID-19 pandemic scenario was used, with a reliability of 0.92 in the stressors dimension, 0.95 in the symptoms dimension, and 0.88 in the coping strategies dimension; according to Cronbach's Alpha. Likewise, the Chi square statistical test was used for data analysis. The results showed that 82.7% of the students presented moderate stress, 15% severe and 2% mild. No statistical correlation was found between academic stress and gender ($X^2 = 2.841$, $Gf = 2$, $p = 0.242$). However, it was identified that women were more affected by academic stress, in relation to men (49% and 33.7% respectively). In the stressors dimension, moderate stress represented 75.5%, severe 14.3% and mild 10.2%. In the symptoms dimension, moderate stress conglomerated 67.3%, severe 24.5% and mild 8.2%. In the coping strategies dimension, moderate stress accumulated 67.3%, severe 28.6% and mild 4.1%.

Keywords: Academic stress, Human Medicine students, pandemic, COVID-19.

I. INTRODUCCIÓN

El estrés es un conglomerado de respuestas biológicas que predispone el organismo ante situaciones de sobrevivencia. Esta estructura de vigilancia fisiológica se ve incitada por una gran cantidad de estímulos tales como la competitividad, la sobrecarga de trabajo, las presiones económicas o sociales, entre otros. Los estímulos alcanzan un grado de estrés “normal” el cual vuelve a su estado basal a medida que estos van cesando. Cuando este estado se prolonga en el tiempo desencadena una secuencia de alteraciones fisiológicas incómodas (Torrades, 2007).

El estrés académico constituye un conjunto de manifestaciones fisiológicas normales frente a las distintas exigencias y responsabilidades universitarias, tales como: trabajos, evaluaciones, exposiciones, prácticas, entre otros. Estos estímulos activan el sistema nervioso y potencian el sistema de respuesta, logrando así resultados eficaces. Sin embargo, determinadas situaciones como la diversidad de demandas y la sobrecarga de exigencias, agudizan la respuesta, predisponiendo a un menoscabo del rendimiento académico (Universidad de Chile, 2015).

El año 2020 fue singular, la pandemia por la COVID-19 modificó los récords en los niveles de estrés, reportándose los más altos en los últimos 15 años. En estudios llevados a cabo en 116 países por el Índice Global de Emociones 2021, se encontró que estos niveles aumentaron en la mitad, donde alrededor de 190 millones de personas experimentaron estrés significativo, siendo el Perú, el país que lidera la lista con el 66%. Las emociones que predominaron fueron la preocupación por la enfermedad, la muerte y las consecuencias sociales a raíz del SARS CoV-2 (LaMotte, 2021).

El escenario del aislamiento comunitario impuesto, puso de manifiesto reportes de estrés significativamente altos, en estudiantes universitarios de carreras de Salud en España; el cual afectó considerablemente su rendimiento académico. El desarrollo de actividades educativas virtuales, fue la principal causa de estrés; mientras que el ejercicio físico consiguió importantes resultados positivos, en la reducción del mismo (Gallego, 2020).

Este mismo contexto, tuvo una importante repercusión psicológica en un grupo de universitarios cubanos de Medicina, donde más de las dos terceras partes de ellos, manifestaron incidentes frecuentes de estrés; durante el curso de sus actividades educativas. Así mismo, más de la mitad de ellos utilizaron la resiliencia y la espiritualidad como medios de afrontamiento (Espinoza, *et al.*, 2020).

Un estudio realizado por González (2020) en una universidad de México, mostró un incremento significativo de los niveles de estrés académico, relacionado al contexto de la enfermedad por el SARS-CoV-2. Este impacto en la salud psicológica de los universitarios, se hizo evidente mediante estados de ansiedad, desmotivación, disminución del rendimiento académico y problemas familiares; siendo más predominantes en aquellos de condición económica baja.

Casi la totalidad de estudiantes de un Programa de Medicina en Colombia, manifestaron episodios recurrentes de estrés académico, a lo largo del confinamiento, siendo la población femenina la más afectada. Las fuentes de estrés fueron: los exámenes y el exceso de tareas, los síntomas más frecuentes: cefaleas, somnolencia y problemas de concentración; y las principales tácticas de afrontamiento: elaboración de un programa de actividades y habilidad asertiva (Blanco, 2021).

En Ecuador, esta eventualidad sanitaria, influyó significativamente en el inicio y desarrollo del estrés académico, donde más del 65% de estudiantes de varias universidades lo padeció. Así mismo, el factor estresor, el síntoma y el método de afrontamiento más frecuente fueron: la demasía de responsabilidades académicas, los problemas de concentración y escuchar música o ver televisión, respectivamente (Moreno, *et al.*, 2022).

Un estudio documental a cargo de investigadores chilenos, evidenció altos niveles de manifestaciones sintomáticas de estrés, cuadros de ansiedad, ideas de autoeliminación y alteraciones del sueño en universitarios; a causa de la crisis mundial de salud. Así mismo, sugiere que el trabajo de las universidades enfocado en el bienestar integral de sus alumnos, tendría importantes efectos psicológicos preventivos, frente a dichas repercusiones psicológicas (Cobo, *et al.*, 2020).

El repentino cambio de la enseñanza presencial a la virtual, debido al confinamiento, provocó que el 92.27 % de los estudiantes de una universidad en el Perú, presentaran estrés académico. Las principales causas fueron: la sobrecarga de actividades académicas, el tiempo reducido para su realización y el formato de evaluación de las mismas. Los síntomas predominantes: agotamiento crónico, dificultad para concentrarse y ansiedad; y las tácticas de afrontamiento más empleadas: escuchar música, mirar televisión, conectarse a internet y enfocarse en la solución del problema (Luque, *et al.*, 2022).

En ese mismo escenario, un análisis llevado a cabo en estudiantes de varias Escuelas de Medicina del país, concluyó que más del 87 % de ellos, presentó estrés académico del tipo moderado. Esta alta incidencia afectó en mayor medida al sexo femenino, a los que cursaban la etapa del internado y a los estudiantes de medicina en relación a los alumnos de otras escuelas de salud (Escobar y Landa, 2021).

En Amazonas, una proporción importante de estudiantes de una carrera de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, evidenció niveles elevados de estrés académico, del tipo moderado y severo; siendo más predominante en las mujeres y en aquellos que cursaban ciclos superiores (Castillo, 2016).

El bienestar psicológico de los universitarios, se ha visto afectado considerablemente, debido a la llegada brusca e imprevista de la catástrofe sanitaria mundial, ocasionada por la COVID-19. Es así que, no solo se hace frente a un evento sin precedentes, en los que se lidia con el temor al contagio, los síntomas y la muerte, sino que también se afronta nueva forma de educación: la educación virtual. Este cúmulo de intrincadas situaciones, hace que sea razonable esperar un incremento significativo de los valores de estrés académico en los estudiantes (Rodríguez y Sánchez, 2022).

Si bien, a nivel nacional y mundial abundaron los estudios generales sobre el impacto psicológico y académico, de dicha crisis en los estudiantes universitarios, fueron escasos a nivel nacional y nulos en el ámbito local, los que abordaron la problemática específicamente en los estudiantes de Medicina Humana; teniendo en cuenta la crítica realidad a la que estos se enfrentaron, como la postergación del internado médico, la anulación de las prácticas hospitalarias y de laboratorio, la continuidad virtual o la

interrupción definitiva de su formación, debido a limitaciones de recursos tecnológicos (acceso a internet, equipos electrónicos), educativos (material de estudio), económicos, entre otros.

En tal sentido, surgió la necesidad de investigar la repercusión de la pandemia sobre el estrés académico, en los estudiantes de Medicina Humana de la región Amazonas. De manera que, se formuló la siguiente interrogante de estudio: ¿Cuál es el nivel de estrés académico durante la COVID-19, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021?, la hipótesis planteada fue: el nivel de estrés académico durante la COVID-19, en los estudiantes de Medicina Humana es moderado.

Así mismo, el objetivo general fue: determinar el nivel de estrés académico durante la COVID-19, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021 y los objetivos específicos: identificar el nivel de estrés académico según el sexo, identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estresores, identificar el nivel de estrés académico en la dimensión síntomas e identificar el nivel de estrés académico en la dimensión estrategias de afrontamiento; durante la COVID-19, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021.

Los resultados de esta investigación, dejaron en evidencia el gran impacto de la pandemia sobre el estrés académico, en los estudiantes de Medicina Humana de esta casa superior de estudios. Del mismo modo, constituyen una valiosa fuente de información, actualizada y confiable, la cual servirá de base para el desarrollo de nuevos estudios, referentes a la salud mental de los médicos en formación.

Finalmente, es menester notificar la realidad local a las autoridades universitarias correspondientes, para que pongan especial atención en la salud mental de sus estudiantes y dispongan los recursos necesarios a fin de alcanzar su bienestar integral; de manera que, al tener un Programa de Estudio de Medicina saludable, también se tendrá una Universidad saludable.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Enfoque, nivel, tipo y diseño del estudio

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, tipo observacional, prospectivo, transversal y univariado (Supo, 2012).

Diseño de investigación

Diseño descriptivo de casilla única. La sinopsis del organigrama de estudio se presenta a continuación:



En la que:

M: población muestral de la Escuela Profesional de Medicina Humana.

V1: nivel de estrés académico.

2.2. Población, muestra y muestreo

a) Población

La población estuvo constituida por 134 estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, del tercer al undécimo ciclo, matriculados en el semestre académico 2021-I.

| CICLO | Nº DE ESTUDIANTES |
|--------------|-------------------|
| III | 64 |
| V | 32 |
| VII | 14 |
| IX | 10 |
| XI | 14 |
| TOTAL | 134 |

Fuente: Dirección de Admisión y Registros Académicos – DAYRA, 2021.

Criterios de inclusión

Todos los estudiantes de Medicina Humana del tercer al undécimo ciclo, matriculados en los siguientes cursos: Fisiología Humana, Fisiopatología, Medicina Interna, Cirugía Humana y Gineco-Obstetricia; correspondientes al

semestre académico 2021-I y que voluntariamente desearon participar en el estudio.

Criterios de exclusión

Los estudiantes de Medicina Humana que se encontraron inhabilitados por los criterios de inclusión y aquellos participantes que seleccionaron la opción “NO”, a la siguiente interrogante del instrumento: Durante el transcurso de este semestre ¿Ha presentado episodios de preocupación o nerviosismo (estrés)?

b) Muestra

Según los criterios de inclusión y exclusión, la muestra quedó conformada por 98 estudiantes de Medicina Humana, del tercer al undécimo ciclo; como se detalla a continuación:

| CICLO | CURSO | Nº DE ESTUDIANTES |
|--------------|--------------------|--------------------------|
| III | Fisiología Humana | 37 |
| V | Fisiopatología | 29 |
| VII | Medicina Interna | 11 |
| IX | Cirugía Humana | 09 |
| XI | Gineco-obstetricia | 12 |
| TOTAL | | 98 |

c) Muestreo:

Se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia (Canales, *et al.*, 1994).

2.3. Método, técnica e instrumento de recolección de datos

a) Método

Se utilizó la encuesta (Canales, *et al.*, 1994).

b) Técnica

Se utilizó el cuestionario (Canales, *et al.*, 1994).

c) **Instrumento**

Se empleó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV de Barraza (2018) adaptado al escenario de la pandemia por COVID-19 por Alania *et al.* (2020) y validado por 20 expertos de las diferentes áreas involucradas.

Validez y confiabilidad del instrumento

Este instrumento muestra un grado excelente de validez general y particular (mayor a 0.70), así como de validez de construcción (superior a 0.20). La confiabilidad también evidencia un nivel excelente según el alfa de Cronbach: 0.92 para la dimensión estresores, 0.95 para la dimensión síntomas y 0.88 para la dimensión estrategias de afrontamiento.

Estructura del instrumento

Esta adaptación del inventario SISCO SV baremado por Alania *et al.* (2021) compuesto de 47 apartados más dos preguntas de introducción descritas como sigue:

- ✓ Una pregunta con respuesta dicotómica (si/no) que evidencia la aptitud de encuestado al cuestionario.
- ✓ Una pregunta en sucesión Likert conformado por 5 alternativas, donde uno es poco y cinco mucho.
- ✓ Tres dimensiones: estresores y síntomas con 15 apartados cada una y estrategias de afrontamiento con 17. Cada apartado tiene 6 valores en sucesión Likert, donde nunca equivale a 0 puntos, casi nunca: 1 punto, raras veces: 2 puntos, algunas veces: 3 puntos, casi siempre: 4 puntos y siempre: 5 puntos.

Calificación e interpretación de resultados según el instrumento

Para calificar los resultados se sumaron los puntos de todos los apartados, alcanzando valores entre 0 y 235 a nivel de todo el instrumento. Entre 0 y 75 en los componentes: estresores y síntomas y entre 0 y 85 en el componente estrategias de afrontamiento. La interpretación de los resultados se llevó a cabo en función a la baremación del instrumento. Teniendo así, que valores entre 0 y 78, corresponden al nivel leve de estrés, valores entre 79 y 157, al nivel moderado y valores entre 158 y 235, al nivel severo.

Así mismo, para analizar la frecuencia de cada uno de los factores estresores síntomas y estrategias de afrontamiento, se realizó la multiplicación del total de participantes (98) por el máximo valor de cada apartado (5 puntos), cuyo producto resultante fue 490; constituyendo así el 100 %. En ese sentido, para determinar el porcentaje de cada apartado, se sumaron los valores que la totalidad de participantes le asignó a cada uno de ellos y se le multiplicó por el 100% mediante una regla de tres simple.

2.4. Procesos de la recopilación de información

- ✓ Se requirió la venia correspondiente al Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud y a la Dirección de Escuela del programa de Medicina Humana para la realización del estudio.
- ✓ Se llegó a un acuerdo con los delegados de cada código incluido en el estudio, para que apoyaran con la promoción de la participación de los estudiantes.
- ✓ Se envió el link del instrumento adaptado a un formulario de Google, mediante Gmail, WhatsApp y Telegram; para ser autoaplicado de manera individual, en un lapso de 15 minutos, previo consentimiento informado.
- ✓ La etapa final de la recopilación de información, fue la elaboración de tablas de medición y su correspondiente análisis.

2.5. Análisis de la información

La información finalmente obtenida fue procesada, estructurada y presentada en los programas de Microsoft Office: Excel y Word 2016, así como en el programa estadístico SPSS versión 26. Los datos fueron analizados mediante la prueba estadística Chi cuadrado para relacionar variables secundarias, con una confiabilidad del 95 % y un margen de error del 5 %. Los resultados fueron presentados mediante tablas simples.

III. RESULTADOS

Tabla 01: Nivel de estrés académico durante la COVID-19, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021.

| Estrés | N | % |
|---------------|-----------|--------------|
| Leve | 2 | 2.0 |
| Moderado | 81 | 82.7 |
| Severo | 15 | 15.3 |
| Total | 98 | 100.0 |

Fuente: Inventario SISCO SV

La tabla 01, muestra que del 100 % (98) de estudiantes de Medicina Humana, el 82.7 % (81) presentó estrés académico moderado, el 15.3 % (15) severo y el 2 % (2) leve.

Tabla 02. Nivel de estrés académico durante la COVID-19 según el sexo, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021.

| Estrés académico | Sexo | | | | Total | |
|-------------------------|------------------|-------------|-----------------|-------------|--------------|------------|
| | Masculino | | Femenino | | n° | % |
| | n° | % | n° | % | | |
| Leve | 2 | 2.0 | 0 | 0.0 | 2 | 2.0 |
| Moderado | 33 | 33.7 | 48 | 49.0 | 81 | 82.7 |
| Severo | 6 | 6.1 | 9 | 9.2 | 15 | 15.3 |
| Total | 41 | 41.8 | 57 | 58.2 | 98 | 100 |

Fuente: Inventario SISCO SV

$$X^2 = 2.841, \quad G1 = 2 \quad p = 0.242 \quad (p > 0.05, \text{ no existe relación})$$

La tabla 02, muestra que del 100 % (98) de estudiantes, el 58.2 % (57) fueron del sexo femenino, de los cuales, el 49 % (48) presentó estrés académico moderado, el 9.2 % (9) severo y el 0 % (0) leve. Así mismo el 41.8 % (41) restante, fueron del sexo masculino; de ellos, el 33.7 % (33) presentó estrés académico moderado, el 6.1 % (6) severo y el 2 % (2) leve.

Se evaluó la existencia de una correlación entre el nivel de estrés académico y el sexo, utilizando la prueba estadística Chi cuadrado y se obtuvo el siguiente resultado: $X^2 = 2.841$, $Gl = 2$, $p = 0.242$, ($p > 0.05$). De manera que se concluye que no existe correlación estadística entre ellos.

Tabla 03: Nivel de estrés académico durante la COVID-19, en las dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021.

| Estrés | Estresores | | Síntomas | | Estrategias de afrontamiento | |
|--------------|------------|--------------|-----------|------------|------------------------------|------------|
| | N° | % | N° | % | N° | % |
| Leve | 10 | 10.2 | 8 | 8.2 | 4 | 4.1 |
| Moderado | 74 | 75.5 | 66 | 67.3 | 66 | 67.3 |
| Severo | 14 | 14.3 | 24 | 24.5 | 28 | 28.6 |
| Total | 98 | 100.0 | 98 | 100 | 98 | 100 |

Fuente. Inventario SISCO SV.

La tabla 03, muestra que en la dimensión estresores, del 100 % (98) de estudiantes, el 75.5 % (74) presentó estrés académico moderado, el 14.3 % (14) severo y el 10.2 % (10) leve. En la dimensión síntomas, del 100 % (98) de estudiantes, el 67.3 % (66) presentó estrés académico moderado, el 24.5 % (24) severo y el 8.2 % (8) leve. En la dimensión estrategias de afrontamiento, del 100 % (98) de estudiantes, el 67.3 % (66) presentó estrés académico moderado, el 28.6 % (28) severo y el 4,1 % (4) leve.

IV. DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación, han dejado en evidencia de que una proporción significativa de estudiantes de Medicina Humana, de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, fue afectada por el estrés académico. El nivel moderado fue el predominante (82.7 %), seguido del severo en menor proporción (15.3 %).

Se han reportado coincidencias con los estudios de Blanco (2021), Escobar y Landa (2021), Niño, *et al.* (2021), Vizquerra y Ojeda (2022), Rodríguez y Sánchez (2022) y Allende, *et al.* (2022), llevados a cabo durante la crisis sanitaria mundial por el SARS-CoV-2. Estos revelaron una alta incidencia de estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana; donde, entre más de las dos terceras partes (63 %) y casi la totalidad de ellos (97 %), presentó episodios de estrés académico del nivel moderado y en menor medida del severo.

Sin embargo, existen unas pocas investigaciones como las de Pérez, *et al.* (2020), Sandoval, *et al.* (2021) y Oblitas y Zambrano (2022), cuyos resultados se contraponen a los de los estudios anteriores, debido a que encontraron bajos niveles de estrés académico en los estudiantes de Medicina Humana; donde, solo entre el 13 % y el 24 % de ellos, presentó manifestaciones sintomáticas del tipo moderado.

La intrincada situación de salud a raíz de la COVID-19, ha generado grandes repercusiones en la salud mental de los estudiantes de Medicina Humana; las cuales se han visto reflejadas en los altos índices de estrés académico encontrados. La adaptación forzada al nuevo sistema de educación virtual, la interrupción de las prácticas preprofesionales y la limitación de recursos tecnológicos, han sido algunos de los factores desencadenantes directos (Luque, *et al.*, 2022). A estos se suman la constante presión por las medidas del confinamiento, el temor al contagio y muerte, y la crisis económica y social (LaMotte, 2021).

No obstante, es importante señalar que el grado de afectación del estrés académico, difiere de una población a otra, en función a las características específicas de cada una de ellas, al tiempo y al contexto en el que se analiza. (Universidad de Chile, 2015).

Al analizar la posible correlación entre el sexo y el estrés académico, haciendo uso de la prueba estadística Chi cuadrado, se recabó el siguiente resultado: $X^2 = 2.841$, $Gl = 2$, $p = 0.242$; determinando así, la inexistencia de una correlación estadística ($p = > 0.005$). Sin embargo, se identificó que la población femenina presentó mayores niveles de estrés académico en relación a la población masculina; tanto del tipo moderado (49 % y 33.7 % respectivamente), como del severo (9.2 % y 6.1 % respectivamente).

Inferencias similares fueron encontradas en las investigaciones de Espinoza, *et al.* (2020), Blanco (2021), Escobar y Landa (2021), Allende, *et al.* (2022), Rodríguez y Sánchez (2022) y Molano, *et al.* (2022); realizadas en estudiantes de Medicina Humana, durante el curso de la pandemia por la COVID-19. Estas dejaron en evidencia que la población femenina fue más afectada por el estrés académico, tanto del nivel moderado como del severo, en comparación con la masculina. Sin embargo, este grupo de investigaciones difieren al mismo tiempo del presente estudio, debido a que identificaron la existencia de una correlación estadística significativa, entre el sexo y el estrés académico ($p = < 0.005$).

Por otro lado, Miranda (2019) concluyó que, los estudiantes de Medicina Humana del sexo masculino, mostraron mayores niveles de estrés académico moderado, en relación al sexo femenino (87.3 % y 73.7 % respectivamente). No obstante, fueron las mujeres, las que presentaron una mayor proporción de estrés académico del nivel severo en comparación con los varones (26.3 % y 8.5 % respectivamente).

Tanto varones como mujeres están expuestos a padecer estrés académico, sin embargo, existen determinadas situaciones, que condicionan su aparición en mayor o menor grado, tal como lo mencionan Rovira, (2017), Magirena y Torchetti, (2020), quienes identificaron que factores como el entorno familiar (crianza, convivencia, situación económica, etc.), el contexto social (pandemia, cuarentena, educación virtual, etc.), estilos de vida (alimentación, ejercicio, descanso, etc.), alteraciones orgánicas (enfermedades), padecimientos psicológicos (ansiedad, depresión, etc.), y el componente hormonal (estrógenos, progesterona, prolactina, testosterona, cortisol, etc.), sientan las bases y estructuran el desarrollo del estrés. Así como el hecho de que las mujeres realizan tres veces más trabajo en la casa que los varones; las predispone en mayor medida a este padecimiento (Wong, 2018).

Un estudio de la Universidad de Chile (2015), determinó que causas académicas como no académicas están involucradas en la aparición del estrés académico, tanto en varones como en mujeres. Las causas académicas a su vez, se clasifica en dos tipos: por demandas internas o autoimpuestas (altas expectativas personales, enfoque en los objetivos y control de la situación) y por demandas externas o impuestas por el entorno (exigencias, competencias y responsabilidades académicas); mientras que las causas no académicas abarcan situaciones familiares, económicas, sociales, entre otras.

En relación a la incidencia del estrés académico en las dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, se encontró que, el nivel moderado fue el predominante con el 75.5 %, 67.3 % y 67.3 %, respectivamente, seguido del nivel severo: 14.3 %, 24.5 % y 28.6 %, respectivamente.

Resultados análogos obtuvieron los estudios de Miranda (2019), García, *et al.* (2019), Estrada, *et al.* (2021) y Calizaya, *et al.* (2021), quienes evidenciaron una mayor proporción de estrés académico del nivel moderado en relación al severo, en las dimensiones: factores estresores, manifestaciones sintomáticas y estrategias de afrontamiento. Empero, se contrasta con los aportes de Vásquez (2019) y Blanco (2021), quienes identificaron que la incidencia del estrés académico del nivel severo estuvo por encima del moderado.

Las causas más frecuentes de estrés académico fueron: la sobrecarga de tareas y trabajos académicos diarios (70.6 %), la realización de exámenes, prácticas o trabajos (66.1 %), la forma de evaluación de los docentes (63.9 %), el disponer de tiempo reducido para la realización de los trabajos (63.7 %) y el tipo de trabajo que dejan los docentes: análisis, proyectos, etc. (58.8 %).

Estos resultados coinciden, con los encontrados en una revisión sistemática de estudios sobre estrés académico, antes y durante la pandemia; tanto en estudiantes de Medicina Humana, como de otras carreras universitarias. Peña, *et al.* (2018), Miranda (2019), García (2019), Blanco (2021), Estrada, *et al.* (2021), Ascue y Navarro (2021), Rodríguez y Sánchez (2022), Moreno, *et al.* (2022), Calizaya (2022) y Luque, *et al.* (2022), concluyeron que las principales causas predisponentes del estrés académico fueron: el exceso de actividades académicas (tareas, trabajos, proyectos,

evaluaciones, prácticas, etc.), el grado de exigencia de los docentes y el tiempo limitado para cumplir con dichas demandas.

El cambio brusco e inesperado de la enseñanza presencial a la virtual, acentuó el efecto nocivo del estrés generado, en los estudiantes. De la misma manera, las dificultades tecnológicas que esta situación trajo consigo, intrincaron aún más el cumplimiento de las altas exigencias académicas impuestas a los estudiantes (Luque, *et al.*, 2022). Esto fue corroborado en el presente estudio, donde más de la mitad de los participantes, señalaron la existencia de deficiencias en la metodología de enseñanza virtual de los docentes.

Respecto a las manifestaciones sintomáticas del estrés académico: la somnolencia o mayor necesidad de dormir (63,67 %), dificultad para concentrarse (63.67 %), fatiga o cansancio crónico (63.26 %), inquietud o intranquilidad (62.44 %) y ansiedad o nerviosismo (62.04 %); fueron identificadas como las más prevalentes.

Se encontró similitudes con los resultados mostrados por Peña, *et al.* (2018), Miranda (2019), Blanco (2021), Moreno, *et al.* (2022), Rodríguez y Sánchez (2022), Calizaya (2022), Luque, *et al.* (2022) y Estrada, *et al.* (2021), quienes evidenciaron que las principales manifestaciones sintomáticas del estrés académico fueron: episodios de agotamiento crónico, sueño persistente, problemas de concentración, intranquilidad y estados de ansiedad o nerviosismo; tanto en los estudiantes de Medicina Humana como de otras carreras universitarias, antes y durante la pandemia.

El sobreesfuerzo físico y mental, las limitaciones en el empleo adecuado del reducido tiempo disponible, los periodos insuficientes de descanso y la escasa o nula realización de actividades recreativas (caminar, hacer ejercicio, meditar, relajarse, entre otros), han contribuido a un mayor impacto del estrés académico en la salud mental de los estudiantes; los cuales, de ser revertidos en cierto grado, tendrían efectos beneficiosos sobre el bienestar integral (Gallego, 2020).

En relación a las estrategias de afrontamiento empleadas para combatir el estrés académico, se identificó que, escuchar música o ver televisión (71.63 %), navegar en internet (71.63 %), concentrarse en resolver la situación que genera preocupación (70.20 %), la habilidad asertiva (68.36 %) y recordar situaciones semejantes que

sucedieron anteriormente y pensar en cómo se solucionaron (68.16 %), fueron las tácticas más frecuentes.

Resultados análogos a estos, fueron encontrados por Peña, *et al.* (2018), Miranda (2019), Mansilla (2020), Blanco (2021), Calizaya (2022), Rodríguez y Sánchez (2022), Luque, *et al.* (2022), Moreno, *et al.* (2022), quienes concluyeron que, escuchar música, ver televisión, conectarse a las redes sociales, enfocarse en la solución del problema que genera preocupación y hacer uso de habilidad asertiva; fueron los medios más utilizados, para hacer frente a las situaciones de estrés académico.

El aislamiento social obligatorio debido a la pandemia por la COVID-19, hizo que los estudiantes se vieran en la necesidad de buscar maneras de amortiguar los efectos del estrés. Para ello, hicieron uso de equipos y medios electrónicos (teléfonos celulares, aplicaciones de entretenimiento, redes de Wifi, televisión por cable, equipos de sonido, entre otros.); así como de la capacidad de enfoque en la resolución de problemas y la habilidad de expresar oportuna y adecuadamente sus opiniones, emociones y sentimientos (Luque, *et al.*, 2022).

Estudios realizados por Tejada, *et al.* (2020) y Tejada, *et al.* (2022), comprobaron la efectividad de la música, como método terapéutico en la reducción de los niveles de estrés académico, en estudiantes de Salud; ya que no solo mitigó los efectos de este, sino que también mejoró la productividad académica, la concentración, la autoestima, la resiliencia, la templanza, la habilidad comunicativa y las relaciones interpersonales.

V. CONCLUSIONES

1. El 82.7 % de estudiantes de Medicina Humana, de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, presentaron estrés académico del nivel moderado y en menor medida severo y leve (15.3 % y 2 % respectivamente).
2. No existe correlación estadística entre el sexo y el estrés académico: $X^2 = 2.841$, $G1 = 2$, $p = 0.242$, ($p = > 0.005$). No obstante, la población femenina presentó mayores niveles de estrés académico en relación a la población masculina; tanto del tipo moderado (49 % y 33.7 % respectivamente), como del severo (9.2 % y 6.1 % respectivamente)
3. El estrés académico del nivel moderado, fue el predominante en las dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (75.5 %, 67.3 % y 67.3 %, respectivamente), seguido del severo (14.3 %, 24.5 % y 28.6 %, respectivamente) y leve (10.2 %, 8.2 % y 4.1 %, respectivamente).

VI. RECOMENDACIONES

A la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas

- ✓ Elaborar planes y protocolos sobre salud mental en los estudiantes.
- ✓ Promover actividades sobre prevención y manejo del estrés académico, a través del Área de Bienestar Universitario y Deporte.
- ✓ Capacitar a los docentes sobre metodologías de enseñanza y fortalecimiento de competencias en el manejo de herramientas digitales, a través del Área de Docencia e Investigación.

A la Facultad de Ciencias de la Salud

- ✓ Realizar actividades informativas sobre el estrés académico, dirigidas a los docentes y estudiantes del Programa de Medicina Humana.
- ✓ Llevar a cabo tamizajes periódicos de estrés académico a los estudiantes de Medicina Humana.
- ✓ Coordinar atención psicológica para los estudiantes que evidencien estrés académico en los tamizajes.

A la Escuela Profesional de Medicina Humana

- ✓ Implementar un programa de lucha contra el estrés académico, en el plan de estudios.
- ✓ Promover cursos, talleres y actividades integradoras permanentes, enfocados en la prevención y manejo del estrés académico.
- ✓ Crear conciencia educativa en los docentes y estudiantes, con el fin de desarraigar la idea de que ser estudiante de medicina significa “no tener tiempo para otra cosa más, que no sea estudiar”.

A los estudiantes

- ✓ Participar de los servicios ofrecidos por la universidad, como el de Psicología y Bienestar Universitario y Deporte.
- ✓ Solicitar ayuda en caso de presentar situaciones de estrés académico.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alania, R., Chanca, A., Condori, M., Fabián, E., Rafaele, M., Ortega, D., Roque, D., Villavicencio, A., y Zorrilla, A. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialium*, 5(1), 242-260. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M., y Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Allende, F., Acuña, J., Correa, L., y De La Cruz, J. (2022). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista de la Facultad de Medicina*. 70(3), 1-31. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
- Ascue, R., y Navarro, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21 *Inventario Sistémico Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 Ítems*. ECORFAN. http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A., Martínez, J., Silva, J., Camargo, E. y Antuna, R. (2011). Estresores académicos y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *VE-IUNAES*. 5(12): 33-43.

- Blanco, P. (2021). *Estrés académico y salud mental en estudiantes de medicina de la universidad de Santander de Bucaramanga en tiempos de pandemia (COVID 19)*. [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Bolivariana]. <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/9897>
- Calizaya, J., Monzón, G., Ortega, G. y Alemán, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en periodo de confinamiento por COVID-19. *UNIVERSIDAD, CIENCIA y TECNOLOGÍA*, 23-30. <http://doi:10.47460/uct.v25i110.472>
- Canales, F., Alvarado, E., y Pineda, E. (1994). Metodología de la investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud. (2da. Ed). Organización Panamericana de la Salud.
- Castillo, P., (2016). *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas 2016*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/1277>
- Cobo, R., Vega, A. y García, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 277-284. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.322>
- Escobar, R. y Landa, B. (2021). *Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Continental, Huancayo, Perú]. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9142>
- Espinosa, Y., Mesa, D., Díaz, Y., Caraballo, L. y Mesa, M. (2020). Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. *Revista Cubana de Salud Pública*. <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2659>

- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT*, 40(1), 89-93. http://saber.ucv.pe/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351
- Gallego, J., Campillo, M., Carrión, A., Balanza, S., Rodríguez, M., Simonelli, A. y Rivera, J. (2020). The COVID- 19 Pandemic and Its Impact on Homebound Nursing Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.17(20), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207383>
- García, H., Hernández, L., Och, J., Cocom, S. y García, A. (2019). Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. *REVISTA SALUD QUINTANA ROO*, 12(41), 13-17.
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *ESPACIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO*, 9(25), 158–179. <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- LaMotte, S. (21 de julio de 2021). *El 2020 fue un año récord para el estrés, especialmente para las madres*. CNN. <https://cnnespanol.cnn.com/2021/07/21/2020-ano-record-estres-especialmente-madres-trax/>
- Luque, O., Bolívar, N., Achahui, V., y Gallegos, J. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4, e200, 1-7. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Magirena, S. y Torchetti, S. (2020). *¿Cómo influyen las hormonas en el estado de ánimo de las mujeres?* OSDE. <https://www.osde.com.ar/salud-y-bienestar/como-influyen-las-hormonas-en-el-estado-de-animo-de-la-1625.html>
- Mansilla, A. (2020). Impacto del Covid-19 en los hábitos y costumbres de estudiantes universitarios durante el tiempo de cuarentena 2020. *Hacedor - AIAPAEC*. 4(2), 1-11. <https://doi.org/10.26495/rch.v4i2.1478>

- Miranda, K. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de medicina de una universidad nacional de Lima Metropolitana*, 2018. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3721>
- Molano, N., Chalapud, L., y Astaiza, M. (2022). Nivel de estrés durante la pandemia covid-19 en universitarios del suroccidente colombiano. *Hacia promoc. Salud.*, 27(1), 38-51. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.4>.
- Moreno, E., Naranjo, T., Poveda, S., y Izurieta, D. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Electrónica*, 44(3), 1-15.
- Niño, S., Garayar, H., Alarco, J., Cortez, A., Prado, F., García, J. (2021). Actitudes hacia la pandemia y su relación con la resiliencia en estudiantes de medicina peruanos. *Investigación en Educación Médica*, 10(39),43-51. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2021.39.21351>
- Oblitas, N. y Zambrano, T. (2022). *Trastornos emocionales en estudiantes de medicina de IV, V y VI año de la universidad de San Martín de Porres Filial Norte durante la pandemia 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/9734>
- Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Reyna, L. y García, K. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación*, 15(92), 1-8. <https://www.nureinvestigacion.es//OJS/index.php/nure/article/view/1299>
- Pérez, M., Gómez, J., Tamayo, O., Iparraguirre, A., y Besteiro, E. (2020). Alteraciones psicológicas en estudiantes de medicina durante la pesquisa activa de la Covid-19. *MEDISAN*, 24(4), 537-538. <http://www.medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3159>

- Rodríguez, E. y Sánchez, M. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 21(45), 51-69. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- Rovira, I. (2017). *Las 6 hormonas del estrés y sus efectos en el organismo*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/neurociencias/hormonas-de-estres>
- Sandoval, K., Morote, P., Moreno, M. y Taype, A. (2021). Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. xxx(xx), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005>
- Supo, J. (2012). *Seminarios de Investigación Científica: Metodología de la investigación para las ciencias de la salud*. CreateSpace Independent Publishing Platform. <http://red.unal.edu.co/cursos/ciencias/1000012/un3/pdf/seminv-sinopsis.pdf>
- Tejada, S., Santillán, S., Díaz, R., Chávez, M., Huyhua, S. y Sánchez, M. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 14 (1), 86-90. <http://repositorio.usat.edu.pe/handle/usat/2651>
- Tejada, S., Díaz, R., Huyhua, S., Hinojosa, C., y Vega, A. (2022). Beneficios de la musicoterapia desde la mirada de los estudiantes universitarios de enfermería. *Medicina Naturista*, 16(1), 21-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8257029>
- Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *ELSEVIER*, 26(10), 105.
- Universidad de Chile, (20 de mayo de 2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Vásquez, M. (2019) *Estrés académico en estudiantes, primer año medicina humana, de una universidad particular, Chiclayo, setiembre-diciembre 2019*. [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/3376>

Vizquerra, T. y Ojeda, M. (2022). *Uso de terapias mente-cuerpo y trastornos mentales en estudiantes de medicina humana durante la pandemia por covid-19*. [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Sur]. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2349>

Wong, K. (2018). *Las mujeres están más estresadas que los hombres, según estudios*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2018/11/20/espanol/mujeres-estresadas.html>

ANEXO

ANEXO N° 01

Tabla 04: Frecuencia de los factores estresores que predisponen a padecer estrés académico, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021.

| ESTRESORES | Puntos | % |
|--|---------------|----------|
| La sobrecarga de tareas y trabajos académicos diarios. | 346 | 70.6 |
| La realización de exámenes, prácticas o trabajos, etc. | 324 | 66.1 |
| La forma de evaluación de los docentes. | 313 | 63.9 |
| Tener tiempo limitado para hacer los trabajos. | 312 | 63.7 |
| El tipo de trabajo que dejan los docentes: análisis, proyectos, etc. | 288 | 58.8 |
| Exposición de un tema frente a los compañeros. | 287 | 58.6 |
| El nivel de exigencia de los docentes. | 281 | 57.3 |
| Que me enseñen docentes muy teóricos. | 267 | 54.5 |
| No entender muy bien lo que piden los docentes. | 259 | 52.9 |
| No entender los temas que se tratan en la clase. | 248 | 50.6 |
| Asistir o conectarse a clases cansadas. | 246 | 50.2 |
| Mi participación individual en clase. | 242 | 49.4 |
| La competitividad entre compañeros de clases. | 228 | 46.5 |
| La personalidad y el carácter de los docentes. | 219 | 44.6 |
| Que mis docentes no estén bien preparados. | 177 | 33.1 |

Fuente: Inventario SISCO SV

ANEXO N° 02

Tabla 05: Frecuencia de los síntomas provocados por el estrés académico, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021.

| SÍNTOMAS | PUNTOS | % |
|--|--------|-------|
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | 312 | 63.67 |
| Dificultades para concentrarse. | 312 | 63.67 |
| Fatiga crónica (cansancio permanente). | 310 | 63.26 |
| Inquietud (intranquilidad) | 306 | 62.44 |
| Ansiedad (nerviosismo). | 304 | 62.04 |
| Dolores de cabeza (migrañas). | 300 | 61.22 |
| Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla). | 291 | 59.38 |
| Aumento o disminución del consumo de alimentos. | 284 | 57.95 |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento). | 275 | 56.12 |
| Desgano para llevar a cabo las actividades académicas. | 266 | 54.28 |
| Aislamiento del entorno. | 264 | 53.87 |
| Rascarse, morderse las uñas, etc. | 249 | 50.81 |
| Sentimientos de agresividad o irritabilidad. | 245 | 50.00 |
| Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea. | 238 | 48.57 |
| Conflictos o tendencia a generar polémica. | 204 | 41.63 |

Fuente: Inventario SISCO SV

ANEXO N° 03

Tabla 06: Frecuencia de las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, 2021.

| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | PUNTOS | % |
|--|---------------|----------|
| Escuchar música o ver televisión. | 351 | 71.63 |
| Navegar en internet. | 351 | 71.63 |
| Concentrarse en solucionar la situación preocupante. | 344 | 70.20 |
| Habilidad asertiva (amparar las ideas, pensamientos, etc. | 335 | 68.36 |
| Recordar situaciones semejantes sucedidas anteriormente. | 334 | 68.16 |
| Búsqueda de información sobre la causa de preocupación. | 332 | 67.75 |
| Establecer soluciones específicas frente a los problemas. | 319 | 65.10 |
| Evaluar lo positivo y negativo de las alternativas. | 316 | 64.48 |
| Mantener el dominio sobre mis emociones. | 306 | 62.44 |
| Fijarse o tratar rescatar lo positivo de la circunstancia. | 305 | 62.24 |
| Elaboración de una estrategia para hacer frente al estrés. | 288 | 58.77 |
| La religiosidad (buscar a Dios o ir a la iglesia). | 283 | 57.75 |
| Elogiar mi forma de actuar frente a la circunstancia. | 270 | 55.10 |
| Hacer ejercicio físico. | 249 | 50.81 |
| Solicitar el apoyo de familiares o amigos. | 244 | 49.79 |
| Contar lo que me sucede a otras personas. | 239 | 48.77 |
| Jugar videojuegos. | 167 | 34.08 |

Fuente: Inventario SISCO SV

ANEXO N° 04

Inventario de Estrés Académico SISCO SV (Virtual)

Link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfvQD9KDMoah2Z4LqE4NuTfML_ZNNodz1Tuxvkiv7RqizRE-g/viewform

ESTRÉS ACADEMICO DURANTE LA COVID-19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MEDICINA HUMANA, CHACHAPOYAS - 2021

Estimado estudiante de Medicina se le invita a participar del presente estudio, que tiene como objetivo evaluar los niveles de Estrés académico durante la COVID-19 en los estudiantes de Medicina Humana de la UNTRM, 2021.

Es importante mencionar que la recopilación de los datos que usted proporcione al responder el siguiente CUESTIONARIO, se rige bajo el principio ético de la confidencialidad; por lo que no representa ningún riesgo para usted.

No se brindará algún beneficio monetario por participar en el estudio, solo el beneficio de aportar en la investigación.

Al ser la participación VOLUNTARIA y NO OBLIGATORIA, puede retirarse del estudio en cualquier momento sin perjuicio alguno y en caso tuviera alguna interrogante se puede comunicar con el responsable del mismo: Yefferson Delgado Bustamante. Celular: 963182194. Correo electrónico: 7449256851@untrm.edu.pe

Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas, solo respuestas sinceras.

Después de haber leído detenidamente y en pleno uso de mis facultades: *

- Acepto voluntariamente participar en la investigación
- No acepto participar en la investigación

DATOS GENERALES

Correo electrónico institucional: *

Tu respuesta _____

Sexo: *

- Masculino
- Femenino

Edad: *

- 16 - 20
- 21 - 25
- 26 - 30
- > 30

Ciclo académico en curso: *

- Tercer ciclo
- Quinto ciclo
- Séptimo ciclo
- Noveno ciclo
- Onceavo ciclo
- Otro

¿Se encuentra matriculado en algún curso de los que se mencionan a continuación? *

- Fisiología Humana
- Fisiopatología
- Medicina Interna
- Cirugía Humana
- Ginecología - Obstetricia
- Ninguno

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV ADAPTADO AL CONTEXTO DE LA CRISIS POR COVID-19

Lea detenidamente y responda según considere

A. Durante el transcurso de este semestre ¿Ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

- Sí
- No

NOTA: Si en la pregunta anterior (A) su respuesta fue "SÍ" por favor responda todas y cada a una de las preguntas que se presentan a continuación y al terminar ENVÍE sus respuestas. Si su respuesta fue "NO"; deje sin responder las preguntas siguientes y vaya directamente a la opción "ENVIAR" al final del cuestionario.

B. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 señale su nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho:

- | | | | | | | |
|------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Poco | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Mucho |

DIMENSIÓN ESTRESORES

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responda a la siguiente pregunta:

¿CON QUÉ FRECUENCIA TE ESTRESAS?

1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

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.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

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.).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responderá preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

11. Exposición de un tema ante la clase.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

13. Que mis profesores/as están mal preparados/as(contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

15. No entender los temas que se abordan en la clase.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responda a la siguiente pregunta: ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE TE PRESENTAN LAS SIGUIENTES REACCIONES CUANDO ESTÁS ESTRESADO?

16. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

17. Fatiga crónica (cansancio permanente).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

18. Dolores de cabeza o migrañas.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

19. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

20. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

21. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

22. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

23. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

24. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

25. Dificultades para concentrarse.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

26. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

27. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

28. Aislamiento de los demás.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

29. Desgano para realizar las labores académicas.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

30. Aumento o reducción del consumo de alimentos.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responda a la siguiente pregunta:
¿CON QUÉ FRECUENCIA PARA FRENAR TU ESTRÉS TE ORIENTAS A:?

31. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

32. Escuchar música o distraerme viendo televisión.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

33. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

34. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

35. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

36. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

37. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

38. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

39. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

40. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

41. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

42. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

43. Hacer ejercicio físico.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

44. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

45. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

46. Navegar en internet.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

47. Jugar videojuegos.

- Nunca
- Casi nunca
- Rara vez
- Algunas veces
- Casi siempre
- Siempre

¡MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN, DIOS TE BENDIGA!