

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024

TESIS

Para optar al Título Profesional de Licenciado en Enfermería

AUTOR:

Br. Rubén David Castro Gómez

TUMBES, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de
enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024

TESIS APROBADA EN FORMA Y ESTILO POR:


Dra. Urbina Rojas, Yrene Esperanza

Presidente



Dra. Puican Pachon, Aura Edelmira

Secretaria



Dra. Guevara Herbias, Bedie Olinda

Vocal



TUMBES, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



Estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de
enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024

**LOS SUSCRITOS DECLARAMOS QUE LA TESIS ES ORIGINAL EN
SU CONTENIDO Y FORMA:**

Br. Castro Gómez, Rubén David autor

Dra. Guevara Herbias, Bedie Olinda asesora

TUMBES, 2024

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los 04 días del mes diciembre del dos mil veinticuatro, siendo las 12 horas 00 minutos, en la modalidad presencial: Sala de Profesores de la Escuela Profesional de Enfermería, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 0337- 2024/ UNTUMBES – FCS Dra. Yrene Esperanza Urbina Rojas (Presidenta), Dra. Aura Edelmira Puican Pachon (Secretaria), Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias (Vocal) y Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid (Accesitario). Reconociendo en la misma resolución, a la Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias como asesora, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada "Estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024", para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería, presentada por el bachiller:


BR. RUBÉN DAVID CASTRO GÓMEZ

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de las sustentantes y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara al BR. RUBÉN DAVID CASTRO GÓMEZ: **APROBADO** con calificativo: **BUENO**


En consecuencia, queda **APTO** para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciado en Enfermería, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las 12 Horas 45 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 04 de diciembre del 2024.


Dra. Yrene Esperanza Urbina Rojas
DNI N° 18057623
ORCID N° 0000-0001-6834-6284
(Presidenta)


Dra. Aura Edelmira Puican Pachon
DNI N° 16546512
ORCID N° 0000-0001-5291-1744
(Secretaria)


Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias
DNI N° 00214727
ORCID N° 0000-0002-5381-4679
(Asesor – Vocal)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

REPORTE DE TURNITIN

Estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024

por Br. Rubén David Castro Gómez



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

Fecha de entrega: 22-nov-2024 12:17a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2528297824

Nombre del archivo: INFORME_DE_TESIS_-_CASTRO_GOMEZ.docx (469.71K)

Total de palabras: 14978

Total de caracteres: 86070

Estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

26%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

18%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Nacional de Tumbes

Trabajo del estudiante

5%

2

repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet.

2%

3

repositorio.uwiener.edu.pe

Fuente de Internet.

2%

4

dspace.unitru.edu.pe

Fuente de Internet.

2%

5

Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista

Trabajo del estudiante

1%

6

Submitted to Universidad Marcelino Champagnat

Trabajo del estudiante

1%

7

repositorio.unap.edu.pe

Fuente de Internet.

1%

8

Submitted to Universidad Ricardo Palma

Trabajo del estudiante

Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

		1 %
9	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1 %
14	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	up-rid.up.ac.pa Fuente de Internet	<1 %
18	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

19 Marcos, Fiorella Sthefany Valladolid. <1 %
"Ansiedad Estado Rasgo y Estres en Tecnicos
de Enfermeria del Hospital de Emergencias
Jose Casimiro Ulloa", Universidad Inca
Garcilaso de La Vega, 2021
Publicación

20 Submitted to Universidad Catolica de Trujillo <1 %
Trabajo del estudiante

21 Astete Jaramillo, Ruben Dario | Pastor
Caballero, Deysi | Talavera Durand, Christian
Joel | Vallejo Quispe, Raul. "Calidad en el
servicio al cliente de las empresas financieras
en el sector microfinanciero en Lima
metropolitana", Pontificia Universidad
Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru),
2021
Publicación

22 Submitted to Universidad Tecnologica de los <1 %
Andes
Trabajo del estudiante

23 repositorio.umch.edu.pe <1 %
Fuente de Internet

24 Submitted to Universidad Cesar Vallejo <1 %
Trabajo del estudiante

25 repositorio.uss.edu.pe <1 %
Fuente de Internet



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

26	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.uti.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
28	Yolima Judith Llorente Pérez, Jorge Luis Herrera Herrera, Diana Yelipza Hernández Galvis, Maite Padilla Gómez et al. "Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019", Revista Cuidarte, 2020 Publicación	<1 %
29	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
30	Dominga Elsa Velázquez, Lida Graciela Valenzuela. "Perceptions of university students on critical thinking skills", Praxis Educativa, 2024 Publicación	<1 %
31	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Bedie Olinda Guevara Herbias

DNI: 0024727

ORCID: 0000-0002-5381-4679

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

La suscrita, Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias.


Docente auxiliar adscrito al Sector Académico de Enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias de la Salud.

Certifica, que:

La tesis “Estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024”, presentado por el bachiller en enfermería Castro Gómez, Rubén David, aspirante al Título Profesional de Licenciado en Enfermería:

Ha sido guiado por mi persona; en vista de ello autorizo su exhibición y solicitud de registro a la Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Tumbes, con fines de exploración y aceptación respectiva.

Tumbes, enero del 2024



Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias

Asesora de tesis

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Castro Gómez, Rubén David, bachiller egresado de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Nacional de Tumbes, identificado con DNI N°75310408; autor de la tesis titulada “Estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024”.

Declara bajo juramento lo siguiente:

1. El proyecto de investigación propuesto es creación propia del autor.
2. Se utilizó la norma internacional de citados y referencias para la bibliografía respetando las fuentes consultadas con el propósito de ilustrar y comparar, y respeto de esta manera lo citado por los diversos autores.
3. El proyecto no ha sido plagiado, y es realizado totalmente por el autor con la conducción y asesoramiento docente.
4. El estudio propuesto no tiene es un auto plagio; es decir, no tiene publicaciones previas ni presentado para algún certamen académico.
5. Los datos que se expondrán en los resultados serán reales, sin ningún grado de falsedad, duplicado o copia, por lo tanto, las conclusiones que se arriben en el informe serán de gran aporte a la realidad actual.

Finalmente, de detectarse falsedad en la presente declaratoria se asumirán las derivaciones de estos actos, acatando cualquier sanción impuesta por las instancias competentes de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, diciembre del 2024



Br. Rubén David Castro Gómez

DEDICATORIA

En primer lugar, agradezco a Dios por darme la oportunidad de culminar mis estudios, también a mis padres y hermanas, que siempre me apoyaron en toda mi carrera para poder conseguir mis metas.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora de tesis, la prestigiosa Universidad Nacional de Tumbes y sobre todos a mis maestros para que no tramiten sus conocimientos para formar profesionales competentes que ayuden al desarrollo y beneficios del país.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
RESUMEN	xvi
ABSTRACT	xvii
I. INTRODUCCIÓN	18
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	23
2.1. Bases teóricas	23
2.2. Antecedentes	30
III. MATERIAL Y METODOS	38
3.1. Enfoque y tipo de estudio	38
3.2. Diseño de investigación	38
3.3. Población, muestra y muestreo	38
3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos	40
3.5. Procedimiento para el recojo de información	40
3.6. Procesamiento y análisis de datos	41
3.7. Aspectos éticos	41
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	43
4.1. Resultados	43
4.2. Discusión	48
V. CONCLUSIONES	51
VI. RECOMENDACIONES	52
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53
VIII. ANEXOS	64

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.	43
Tabla 2. Relación entre la dimensión situaciones de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.	44
Tabla 3. Relación entre la dimensión factor físico de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.	45
Tabla 4. Relación entre dimensión factor psicológico de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.	46
Tabla 5. Relación entre el afrontamiento ante el estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.	47

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024. El enfoque fue cuantitativo, de tipo descriptivo, con un corte correlacional, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 104 estudiantes de la escuela de enfermería, a quienes se les aplicó los cuestionarios establecidos en el estudio. Los resultados obtenidos mostraron que, el análisis inferencial de las variables estrés académico y hábitos de estudio, se logró obtener como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.278), lo que indica que se acepta la hipótesis nula. Por otro lado, para las situaciones de estrés y hábitos de estudios, se logró obtener como p-valor un resultado mayor a 0.05, lo que indica que no existe relación. Del mismo modo con la relación entre los factores físicos, psicológicos y el afrontamiento ante el estrés. Se concluyó que en gran el estrés académico no se encuentra relacionado con las características de los hábitos de estudio.

Palabras Clave: estrés, hábitos de estudio, enfermería.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between the level of academic stress and the study habits of nursing students at the National University of Tumbes, 2024. The approach was quantitative, descriptive, with a correlational, cross-sectional approach. . The sample was made up of 104 nursing school students, to whom the questionnaires established in the study were applied. The results obtained showed that, the inferential analysis of the variables academic stress and study habits, it was possible to obtain a result greater than 0.05 (0.278) as a p-value, which indicates that the null hypothesis is accepted. On the other hand, for stress situations and study habits, it was possible to obtain a p-value greater than 0.05, which indicates that there is no relationship. In the same way with the relationship between physical and psychological factors and coping with stress. It was concluded that academic stress is largely not related to the characteristics of study habits.

Keywords: stress, study habits, nursing.

1. INTRODUCCIÓN

El estrés representa una problemática de salud mental que perjudica a más de la mitad de la población, el cual se encuentra presente en todos los aspectos inclusive el educativo ya que este se considera un factor grave que produce diversas patologías como el insomnio, problemas alimenticios, depresión, ansiedad, ataques de pánico, resfriados, problemas en la circulación, problemas cardiovasculares, digestivos, diabetes, entre otras¹.

En el aspecto educativo, el estrés produce una respuesta común ante diversos eventos a los que son expuestos los estudiantes universitarios tales como exámenes, exposiciones, trabajos, etcétera; sin embargo, cuando estos eventos sobrepasan a los estudiantes universitarios el estrés se puede agudizar generando como resultado reacciones fisiológicas, cognitivas y conductuales que tienen alguna repercusión en el proceso académico².

A nivel mundial, el estrés representa un problema de salud que tiene que atenderse con urgencia ya que al volverse la sociedad más competitiva se requiere de una mayor exigencia en las actividades cotidianas, una evidencia de ello fue una prueba que se aplicó a 97,357 estudiantes universitarios la cual arrojó como resultado que más del 32% han coincidido que el estrés académico es una gran dificultad para lograr el éxito universitario lo que repercute en sus hábitos alimentarios, tiempo de descanso, consumo de sustancias nocivas y autoconcepto académico³.

En el continente latinoamericano, diversas investigaciones refieren que el estrés académico muestra un aumento considerable de casos de estrés, un estudio evidenció que en México más del 80% de los estudiantes universitarios poseen un nivel de estrés moderado, esta situación es similar en los países latinoamericanos los estudiantes universitarios presentan distintos niveles de estrés que se asocian a la carga académica que tienen y esto trae como consecuencia afectaciones en su salud física y mental⁴.

Los hábitos de estudio hacen referencia a las conductas de los estudiantes de enfermería las cuales se relacionan y determinan al momento que estos van logrando sus objetivos académicos, son llamados también una experiencia académica que realizan los estudiantes para obtener aprendizajes por medio de los procedimientos de organización, gestión del tiempo, espacios, técnicas y métodos de estudio que demandan de disciplina y dedicación. La poca práctica de los hábitos de estudios evidencia que los estudiantes no dividen su tiempo de forma correcta para poder realizar y cumplir con todas sus actividades académicas, no emplean técnicas de estudio, se distraen fácilmente o en algunos casos estudian a la última hora⁵.

Respecto al estrés académico, los estudiantes universitarios requieren tener mayor demanda cognitiva y social ya que ellos van a requerir consolidar su aprendizaje y esforzarse para culminar de forma satisfactoria sus estudios siendo de mayor prevalencia que el estrés académico. Este puede considerarse un proceso en el cual el universitario y resultados de diferentes estresores, pueden producir una inestabilidad general que se manifiesta mediante de signos y síntomas, en el cual exige al estudiante afrontar estas situaciones para poder recuperarse⁵.

Los estudiantes universitarios evidencian un número máximo de situaciones que pueden causar estrés lo que produce efectos negativos en su estado emocional y algunos cambios en su conducta lo que puede traer repercusiones en su desarrollo académico, gran parte de los jóvenes abandona la universidad y esto se ha transformado en una gran preocupación en varios países ya que perjudica sus indicadores de desempeño académico y aprendizaje⁶.

Los estudiantes universitarios que atraviesan situaciones que les producen estrés académico en un intento para poder adaptarse a circunstancias nuevas ponen en movimiento diversas estrategias de afrontamiento que permiten superar de manera exitosa los requerimientos de las universidades. Los estudiantes de primer ciclo deben poder implementar diversas políticas de afrontamiento diferentes desde las que se disponen hasta el momento para

poder superar de forma exitosa los requerimientos nuevos que se les demandan. No obstante, varios estudiantes carecen de estrategias o tienen conductas académicas ineficientes que les permiten adaptarse a las nuevas demandas, además de emplear adecuadamente los recursos de afrontamiento psicosociales que puedan resultar ineficaces ya que esto puede ser un condicionante para la aparición de trastornos, somáticos, mentales o desadaptación social⁷.

Por otro lado, se dice, el estrés se encuentra presente en las diferentes etapas académicas, sin embargo, la etapa universitaria se les exige a los estudiantes universitarios poder reformar sus hábitos de estudios y estilos de vida que le permitirán cumplir con el rigor de estudio y esta situación está acompañada de eventos que pueden provocar ansiedad como lo es la sobrecarga académica, nuevas relaciones sociales, el adaptarse y cumplir con las exigencias de los docentes, reuniones grupales y de ejecución de actividades entre otros eventos que produzcan estrés⁸.

El estudiar una carrera relacionado al área de salud es caracterizado por una gran exigencia académica y el procedimiento del aprendizaje se ve afectado por distintos factores como el poco tiempo para cumplir con los requerimientos académico, evaluaciones y su impacto que genera en los estudiantes sobre las evaluaciones, lo que podría generar un bajo rendimiento académico⁹.

El estrés académico generalmente comienza cuando los estudiantes universitarios consideran las demandas del entorno educativo como estresantes, lo que provoca un desequilibrio sistémico (situación estresante) y síntomas desagradables (indicadores de desequilibrio), lo que obliga a los estudiantes a usar una variedad de estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio perdido⁹.

Los altos niveles de estrés académico en los universitarios están directamente relacionados con mayores niveles de depresión y ansiedad, menor autoestima y menor eficacia académica, entre otros problemas de salud y bienestar. Asimismo, el estrés excesivo también tiene un efecto negativo en el

desempeño académico porque está relacionado con un bajo rendimiento académico, una disminución de la motivación para seguir estudiando, deserción y desenganche de los estudiantes⁹.

En Latinoamérica, los investigadores han demostrado que las circunstancias que causan mayor estrés a los estudiantes suelen estar relacionadas con factores individuales e interpersonales en el entorno académico, como la sobrecarga académica, las calificaciones de los maestros y la personalidad de los maestros. En comparación con los síntomas físicos y comportamentales, los síntomas de ansiedad, preocupación constante e inquietud fueron los más reportados en relación a las reacciones o síntomas de estrés. Por otro lado, la habilidad asertiva y la creación de un plan y ejecución de tareas son las estrategias de afrontamiento más utilizadas (entre las 6 evaluadas por SISCO)⁹.

Por otro lado, a nivel local, en la Universidad Nacional de Tumbes existe gran cantidad de universitarios en la carrera de enfermería, por eso es de suma importancia determinar el conocimiento que posee cada uno de ellos, lo cual nos ayudaría a evidenciar si los promedios de cada uno de los estudiantes pueden encontrarse relacionado con los niveles de estrés a los que se encuentran expuestos y a los hábitos de estudio que practican cotidianamente.

Según lo planteado anteriormente, se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024?

La presente investigación, se justifica teóricamente a través del uso de sustentos teóricos que respaldan las variables de estudio, términos conceptuales que se relacionan con el estrés académico y los hábitos de estudio, teóricas que se encuentren implícitas para la contratación de resultados que se obtendrán a la realización del estudio. Por otro lado, con respecto a la implicancia metodológica, mediante el uso determinado de enfoque de estudio cuantitativo, a través del análisis correlacional, se pudo

obtener información relevante para el estudio, estableciendo nuevas formas de recolectar los datos adecuadamente para su análisis.

Para el aspecto práctico, en el estudio, mediante el uso de herramientas como el cuestionario, se generó una nueva técnica que permitió la recolección de datos en base a las características precisas estudiadas del fenómeno, para su concreta interpretación y descripción en la investigación. Por último, en el contexto social, el estudio mejoró la problemática descubierta a través de los resultados, estableciendo acciones que permitieron la reducción del impacto del fenómeno en el grupo participante en el estudio, también, intervino directamente en su uso dentro de estudios próximos que busquen conseguir los mismo.

El objetivo general del estudio fue determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024. Por otro lado, en los objetivos específicos tenemos el identificar la relación entre la dimensión situaciones de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería. También, se buscó identificar la relación entre la dimensión factor físico de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería. Por otro lado, se identifico la relación entre la dimensión factor psicológico de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería. Finalmente, se identifico la relación entre el afrontamiento ante el estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería.

2. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Bases teóricas

El estrés suele ser definido como experiencias diversas en las que predomina el nerviosismo, agobio, inquietudes, tensión y otras sensaciones parecidas que pueden desencadenar una desmesurada carga académica, laboral o de otra índole, además se atribuyen sensaciones de miedo, angustia, pánico, temor, etc¹⁰.

Por otro lado, para Sandín¹¹, define al estrés como diversas reacciones fisiológicas que permiten preparar al cuerpo humano para la labor de hacer frente a solicitudes internas o externas, todos se encuentran vulnerables a diversos factores internos y externos que puedan ocasionar estrés y presentan una gran sintomatología. Esta es considerada como la enfermedad del momento ya que gran parte de los individuos la padecen y experimentan situaciones abrumadoras o frustrantes tanto en su vida personal como personal y académica, ya que no existe un equilibrio entre el descanso y la tensión.

El estrés académico es aquel que se produce por diversas actividades que han ocurrido dentro del área educativa ya que no solo los estudiantes pueden sufrir este problema si no también los docentes. Por lo cual, el enfoque psicosocial de este tipo de estrés hace énfasis en los factores psicosociales que pueden desencadenarse y se pueden percibir como la molestia que los estudiantes presentan originado por factores emocionales, físicos, sociales o incluso ambientales que puedan ejercer algún tipo de presión significativo en la competencia personal para afrontar el contexto escolar y el rendimiento académico además de la habilidad metacognitiva para resolver diversos inconvenientes como en deceso de un ser querido, semana de parciales, conflictos con los compañeros o docentes, búsqueda de la identidad, entre otros¹².

El estrés académico produce una gran carga laboral que no se puede desplazar y en un caso de gran complicación este produce un desequilibrio a nivel físico y psicológico, lo que trae repercusiones en la productividad personal, enfermedades psicológicas y velocidad. En el ámbito de la salud la ansiedad y el estrés negativo indican que la persona está sufriendo y tiene dificultades para adaptarse por completo a factores que pueden perjudicar su estado de salud¹³.

Por esto, es importante resaltar que el personal de enfermería tiene que poder ser más comprensivo con los pacientes, para poder ayudarlos a manejar sus niveles de estrés, aunque se sabe que el estrés es un componente fisiológico que produce el cuerpo humano para la acción colocando al cuerpo humano en un estado de alarman constante para la supervivencia. Varias investigaciones han mostrado que el estrés desempeña un rol significativo en el desarrollo de varias enfermedades como las úlceras gástricas y el acrecentamiento de la tensión arterial, por lo que se le atribuye en su mayoría las patologías a los niveles de estrés y estilos de vida¹⁴.

Las situaciones estresantes se dan cuando una persona padece estrés y están bajo situaciones en las que las demandas ambientales sobrepasan sus medios de tal manera que no proporciona a una respuesta eficiente frente a varios requerimientos. Esto se produce cuando existe una gran demanda de destrezas, habilidad, conocimientos, entre otros, así como el individuo valora y evalúa de manera correcta sus propios recursos siendo incapaz de poder enfrentar dicha situación e identifican esta situación como estresante¹⁵.

Los estresores se pueden clasificar en dos tipos, el primero son las exigencias internas que se caracterizan por el individuo propio cuando se tienen altas expectativas de logro o se necesita tener el control y esfuerzase, el segundo tipo son los requerimientos externos, estos son las características que se han ido mostrando en el entorno y en las cuales se destacan por cumplir con el tiempo establecido, tal así como realizar trabajos en grupos, exponer ante colegas, temas abordados en clase, tiempo límite para obligaciones académicos, etc. Por otro lado, se tiene a las situaciones estresantes que no

son de ámbito académico tales como, separación, lesión o enfermedad personal, despido laboral, reconciliaciones, bienestar salud de los integrantes de la familia, adicciones, embarazo, entre otros¹⁶⁻¹⁷.

González et al¹⁸, menciona algo similar, compartiendo que los estresores estudiantiles son todos aquellos recursos que no son suficientes en los estudiantes para hacer frente a distintos requerimientos que necesita el ambiente educativo, siendo en varias veces percibidos como amenazantes seguido de una excesiva demanda académica y reflejada de forma general en la obligatoriedad para poder participar en clases, realizar trabajos de estudio, poco tiempo libre, entre otros.

Los estresores académicos en la universidad son diversos, ya que en la etapa universitaria se está en constante ganancia de aprendizaje en donde varios de sus integrantes han hecho a un lado la época de la adolescencia o una parte minoritaria la sigue cursando en los primeros semestres académicos. Por ellos, esta nueva experiencia permite acarrear factores diversos que pueden resultar estresantes además de afectar el procedimiento de aprendizaje, por lo que existe un riesgo elevado de que los estudiantes estén expuestos a niveles elevados de estrés y presenten síntomas como cansancio, tensión, nerviosismo, agitación, sudoración, entre otras sensaciones parecidas, dentro de los estresores que están presentes en esta etapa se tiene a la acumulación de tareas, ambiente familiar hostil, siendo todos estos estresores que contribuyen al estado de estrés¹⁹.

Una gran sobrecarga de tareas requiere de una gran cantidad lo que a su vez va a provocar nivel de estrés mayor el cual va a aumentar o reducirse de acuerdo a cada persona, sin embargo, es aquí donde se va a requerir de una gran motivación por parte del estudiante²⁰.

Por otro lado, la competitividad entre estudiantes, las participaciones en el aula y las calificaciones pueden desencadenar situaciones conflictivas y estresantes para los estudiantes, por ende, en las épocas de exámenes todos los estudiantes quedan expuestos a padecer estrés en especial los

estudiantes que afirman no haber estudiado y saben que su calificación depende de sus exámenes. Así mismo, la sobre carga académica lleva a los estudiantes a sobre exigirse para cumplir con todas sus tareas, en caso de que alcancen con las expectativas del docente el estrés se acrecienta de forma considerable y se va acumulando²¹.

La carga académica se refiere a un grupo de exámenes, tareas, proyectos, técnicas de estudios y actividades extracurriculares que se han incluido en las asignaturas. Esta además debe ser considerada como la totalidad de horas que un maestro dedica a culminar con sus obligaciones establecidas en su proceso de formación y el cual eventualmente puede provocar estrés académico, este tipo de conductas tiene un impacto negativo en sus notas al no ser atendidas de forma correcta, esta se delimita de acuerdo al diseño curricular de la institución educativa²².

Para Uribe²³, la modalidad de estudios es la forma mediante la cual se ofrece cursar una materia o experiencia educativa que involucra los medios, tiempos y procedimientos bajo los que se deberá llevar a cabo el proceso de enseñanza en el aprendizaje. La cual está estrechamente relacionada al procedimiento de enseñanza, políticas de educación que hayan sido determinadas en dicho entorno, el uso de recursos didácticos, acciones que efectúan los docentes, estudiantes y directivos dentro y fuera del establecimiento educativo.

Por otro lado, es importante mencionar que existen varias modalidades de estudios; la primera es la modalidad presencial, en esta modalidad los elementos de docencia y práctica del aprendizaje se organizan en relación con el contacto directo y en tiempo real entre el maestro y el estudiante, la modalidad en línea, aquí es donde el maestro brinda sus conocimientos por medio del uso de tecnologías y medios virtuales para poder lograr una interacción entre el maestro y el estudiante en tiempo real²⁴.

Luego está la modalidad semipresencial esta combina el trabajo en el aula y el trabajo en línea la cual le va a permitir al estudiante controlar ciertos factores

como el lugar, espacio y momento para impartir enseñanzas; la modalidad a distancia en este modo de enseñanza los estudiantes no asisten de manera física a sus centros educativos este sistema recibe el material de estudio permitiendo que en el acto educativo se empleen nuevas técnicas y estrategias de aprendizaje centradas en el mismo estudiante²⁴⁻²⁵.

La dificultad para el descanso representa cualquier problema para dormir, presenta cambios o alteraciones en los hábitos y patrones del sueño, estos síntomas se asocian o involucran dificultades para conciliar el sueño, presentar sueño, presentar sueño o dormir en circunstancias no propicias además de experimentar un sueño excesivo en los periodos de vigilia²⁶.

Dichas dificultades se clasifican en 4 categorías la cual comprende los trastornos que se caracterizan por una dificultad para poder iniciar y mantener el sueño, en la segunda categoría, se incluyen las parasomnias, las cuales comprenden alteraciones para despertar y trastornos en las transiciones de las fases del sueño, la tercera categoría se comprende de trastornos del sueño los que suelen presentar como resultado una patología principalmente neurológica, finalmente, se tiene la cuarta categoría la cual describe los trastornos del sueño que son los que presentan poca información para establecerse como desordenes del sueño²⁶⁻²⁷.

De acuerdo a lo planteado por Torres²⁸, los factores psicológicos comienzan con una actitud positiva y el deseo, así como la organización personal, manejo del tiempo, el pensamiento constante de tener que estudiar es una parte fundamental en el aprendizaje cotidiano, el cual consiste en ver las necesidades propias, analizar en campos se tienen mayores problemas y las prioridades inmediatas como los exámenes, trabajos, entre otros.

Los problemas de salud mental se caracterizan por producir una modificación significativa de la cognición, regulación de emociones y conductas de un individuo estos problemas están asociados a la angustia o discapacidad funcional en distintas áreas, también están dentro de esta clasificación a los problemas de salud mental, discapacidades psicosociales y otros estados

mentales que se asocian a la angustia considerables, discapacidad funcional o riesgo de una conducta autolesiva²⁹.

Rondón³⁰ menciona que, las enfermedades de salud mental son la principal causa de discapacidad en el mundo, algunas de estas son la depresión, ansiedad demencia o adicción a las bebidas alcohólicas, se determina que en todo el mundo solo el 10% de la población necesita atención o tratamiento para la problemática de salud.

Para la OMS³¹, la depresión es una enfermedad mental la cual comprende un estado de ánimo deprimido o una pérdida de interés en las tareas de periodos prolongados, esta puede perjudicar en los distintos aspectos de la vida conteniendo a las relaciones familiares, amicales y comunitarias, además esta puede darse por problemas escolares o laborales o incluso causarlos.

La depresión puede afectar a cualquier persona, pero con mayor prevalencia a quienes han vivido abusos, pérdidas u otros eventos estresantes, además las mujeres son las más propensas a padecerla. El 4% de la población experimenta depresión incluido el 5% de los adultos y el 6% de los adultos mayores, a nivel mundial, más del 10% de las mujeres gestantes y las que acaban de dar a luz experimentan depresión, anualmente se suicidan alrededor de 700 000 personas³¹.

Aunque existan tratamientos eficaces en contra de estos trastornos más del 75% de los individuos que perjudicados tienen ingresos bajos y medios y no reciben ningún tipo de tratamiento, lo que impide una atención eficiente es la falta de inversión en la salud mental y en los proveedores de salud capacitados, así como la estigmatización que se asocia a los trastornos mentales³¹.

El afrontamiento es definido como los esfuerzos conductuales y cognitivos que cambian de manera constante y cambiante en la cual se permiten desarrollar para manejar circunstancias específicas internas o externas que son llamadas excedentes o desbordantes de los recursos del ser humano³²⁻³³.

El asertividad es la habilidad de poder revelar los anhelos de una persona de manera cordial, sincera y transparente expresando lo que se desea sin necesidad de ocasionar algún daño a las demás personas³⁴⁻³⁵.

Los hábitos de estudio hacen referencia al modo diario en la que los estudiantes actúan en busca de la obtención y la asimilación de conocimientos y este actuar se va a determinar según las estrategias, métodos y técnicas que se deben buscar y ejercer a los estudiantes a la hora de su crecimiento³⁶.

Según García³⁷, los hábitos de estudio son componentes fundamentales en el aprendizaje y la enseñanza, ya que estos permitirán la adquisición de nuevos conocimientos de manera rápida y efectiva, los estudiantes adquieren estos hábitos dentro y fuera de sus aulas y por medio de conductas repetitivas.

Los hábitos de estudio son acciones que los estudiantes toman de manera constante y autónoma para facilitar el proceso de aprendizaje, lo cual va a influir en la organización del tiempo, espacio, técnicas y métodos que se deben aplicar a la hora de estudiar, son definidos también como conductas que los estudiantes deben emplear en diferentes circunstancias académicas teniendo como propósito poder organizar el tiempo de estudio, plantear estrategias nuevas, seleccionar fuentes de información, mejorar las condiciones de estudio, atención y relajación del sujeto frente a las demandas académicas que se puedan presentar³⁸.

Las circunstancias sobre las cuales un individuo debe de lograr un aprendizaje es un proceso a largo plazo el cual es definido como hábitos educativos, no obstante, existen varias conductas en el proceso educativo que no apoyan de manera adecuada el desarrollo y la adquisición del aprendizaje lo que puede desencadenar periodos estresantes que afectan al desarrollo académico³⁹.

Los hábitos de estudio se adquieren con mucha perseverancia y constancia organizándose no solo a nivel físico si no también mental para poder alcanzar un objetivo planteado de forma eficiente, sin embargo, cuando los estudiantes aceptan de manera voluntaria que desean estudiar hay una mejor

concentración y atención, por ende, para ser un estudiante prodigio se va a necesitar que se programe el trabajo escolar. Para que se puedan formar los hábitos de estudio se va a requerir de mucha práctica y curiosidad acerca si lo que realiza está bien o mal incita a los estudiantes a ser más eficaces. Se sabe que el profesor es quien debe poder incitar y orientar a los estudiantes acerca de lo que estos pueden lograr por medio de unos buenos hábitos de estudio para que estos logren entender el fin de los mismos⁴⁰.

Los hábitos de estudio que pueden guiar, orientar a los procesos académicos se clasifican en dos tipos: El primero, son los hábitos positivos o adecuados estos se deben al uso de las estrategias eficiente y técnicas de estudio para poder alcanzar resultados óptimos dentro de las instituciones educativas, el estudiante con este tipo de hábitos muestra actitudes positivas destacando de manera significativa; el segundo tipo son los hábitos negativos o inadecuados, estos debido a su ineficiencia como producto del aprendizaje estrategias y técnicas de estudio que se desconocen logrando que existe una dificultad en los logros esperados⁴¹.

Los hábitos de estudio deben ser inculcados por lo maestros ya que mediante sus técnicas en el horario de clases el maestro puede implemente estrategias que permitan ayudar a los estudiantes a reforzar los conocimientos que se obtienen mediante apuntes, como subrayar las partes más relevantes, prestar atención a la explicación del maestro, así como consultar cuando el estudiante no capte alguna información. El docente es la pieza fundamental ya que es un guía de la formación del estudiante, por ello debe pulirlos hasta que adquieran hábitos de estudios que tengan repercusiones positivas en su formación académica⁴².

2.2. Antecedentes

A nivel internacional

Según Medina et al.⁴³ en su investigación titulada “Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación

Universitaria del Área Andina, Colombia 2021”. El objetivo de la investigación fue establecer la relación entre ambas variables de estudio. La metodología que se empleó fue de tipo cuantitativa correlacional y de tipo transversal con una muestra formada por 50 estudiantes. Los resultados obtenidos por los autores evidenciaron que los estudiantes tuvieron hábitos de estudio relacionados a la actividad académica y el estrés académico moderado. Finalmente, los autores han concluido que el 53% de los estudiantes presentan un nivel de estrés medio donde los estresores principales son la competencia entre compañeros, tiempo límite para entregar los trabajos y las responsabilidades académicas.

Kloster y Perrotta⁴⁴, en su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná, Argentina 2019”. El objetivo de la investigación fue caracterizar el estrés académico, los estresores principales y los modos de afrontamiento en los estudiantes universitarios para poder analizar las diferencias en el estrés académico. La metodología empleada fue de tipo descriptivo y comparativo con un corte transversal, la muestra se conformó por 163 estudiantes universitarios. Los resultados encontrados por ambos autores permitieron identificar que los estudiantes de primer año presentan un nivel de estrés mayor frente a los estudiantes que cursan el último año, además se determinó que los estudiantes que cursan el último año emplean con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento que los estudiantes de primer año. Los autores han concluido que los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico.

Zárate et al.⁴⁵ en su investigación titulada “Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud, España – 2019”. El objetivo de la investigación fue poder analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de salud. La metodología empleada fue de tipo cuantitativo, correlacional y de corte transversal con una muestra constituida por 741 estudiantes del primer año de estudios. Los resultados obtenidos por los autores evidenciaron que la relación entre la escasez de los hábitos de estudio y las reacciones fisiológicas y patológicas que se asocian a una mayor predisposición de padecer estrés académico, el

37% de los estudios si tienen hábitos de estudio y el 81% tienen estrés académico. Finalmente, los autores han concluido que al no satisfacer las demandas académicas que requiere el contexto universitario por medio de los hábitos de estudio, el estudiante se estresa y lo manifiesta de manera física, psicológica y en su comportamiento.

Para Fretel et al.⁴⁶ en su estudio titulado “Estrés académico en nuevos estudiantes en la Carrera de Enfermería. Caso UNAMAD, Bolivia 2022”. El objetivo de la investigación fue evaluar el nivel de estrés de los estudiantes de la carrera de enfermería. La metodología empleada fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental y de corte transversal, con una muestra formada por 60 estudiantes. Los resultados obtenidos por los autores evidenciaron que más del 50% de los estudiantes tiene estrés elevado. Finalmente, los autores han concluido que los cambios con respecto a las vivencias sociales y la exigencia académica del nivel superior con respecto al nivel secundario desencadena cambios emocionales en los estudiantes ingresantes de carrera de enfermería, así como un estrés elevado.

Castillo et al.⁴⁷ en su investigación titulada Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia 2019. El objetivo de la investigación fue describir el estrés académico de los estudiantes de enfermería. La metodología empleada fue de tipo descriptiva y de corte transversal con una muestra de 587 estudiantes. Los resultados obtenidos por los autores mostraron que con respecto al estrés el 91% de los estudiantes mencionó haber pasado por momento de preocupación o nerviosismo en el transcurso del ciclo académico, así mismo, el 42% reportó un nivel medio de estrés y la fuente principal fue la sobrecarga académica que se derivó de la demanda de tareas de las asignaturas teóricas y prácticas, por otro lado, la estrategia de afrontamiento más utilizada para canalizar el estrés fueron las actividades religiosas con un 42%. Los autores concluyeron que los estudiantes del programa de enfermería poseen niveles heterogéneos de estrés y se sienten nerviosos y preocupado por la carga académica de los ciclos académicos lo que puede traer repercusiones negativas para su bienestar físico y mental.

Moreta⁴⁸, en su investigación titulada Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de Ambato, Ecuador – 2020. El objetivo de la investigación fue determinar los factores principales de estrés académico en los estudiantes de enfermería. La metodología que se empleó fue de tipo cuantitativa, descriptiva y de corte transversal con una muestra formada por 162 estudiantes. Los resultados obtenidos por el autor han evidenciado que los factores estresantes fueron la sobrecarga académica que se manifiestan mediante mucho estrés con un 28%, esto seguido de la falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas reflejado en un 22%, la presión de realización de un examen con el 15% y el estímulo de menor estrés fue la intervención en aula con un 2% y la ejecución de otras actividades con un 4%. Finalmente, se ha concluido que los factores que han desencadenado estrés es la mala organización del tiempo, así como también la escasa atención del estudiante a las clases y su falta de autoconfianza.

A nivel nacional

Solano et al.⁴⁹ en su investigación titulada Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima – Perú 2022. El objetivo de la investigación fue poder determinar si existió una relación entre ambas variables de estudio. La metodología empleada fue de tipo descriptivo y correlacional con una muestra formada por 316 docentes. Los resultados obtenidos por los autores han evidenciado que el 77% de los estudiantes tiene un nivel de estrés de moderado a profundo y con respecto a los hábitos de estudio, el 13% presenta hábitos de estudio de un nivel muy negativo a negativo, lo que significa que los estudiantes muestran sus estrategias y técnicas habituales en la obtención de la información y el modo en que estos realizan sus tareas no les permite tener un resultado eficaz mientras que el 58% presenta hábitos con tendencias negativas. Los autores han concluido que los hábitos de estudio se relacionan de forma positiva con los estresores académicos y sus reacciones o síntomas más no con las estrategias de afrontamiento.

Para Hurtado⁵⁰, en su investigación titulada Estrés y rendimiento académico en estudiantes del sexto ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en tiempos post – pandemia, Perú 2023. El objetivo general del estudio fue determinar el estrés y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. La metodología empleada en dicha investigación fue de tipo cuantitativa y correlacional con una muestra formada por 182 estudiantes. Los resultados hallados por el autor mostraron que la relación entre la dimensión de los hábitos de estudio del estrés y el rendimiento académico existe un nivel regular de estrés con un 27% en donde ambas variables se relacionan en un 51% y la relación del estrés y el rendimiento académico existe una relación el dimensión de hábitos de estudio del estrés y el rendimiento académico donde existe un nivel regular de estrés con rendimiento académico en un 27%, ambas variables se relacionan en un 73% y el estrés y rendimiento académico se dan en un nivel regular en un 41% en donde las variables se relacionan en un 57%. El autor concluye que si existe una relación significativa entre ambas variables.

Tucto⁵¹, en su investigación titulada Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, Lima, 2021. El objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio. La metodología empleada fue de tipo cuantitativo y correlacional con un diseño no experimental y la muestra se conformó por 100 estudiantes. Los resultados obtenidos por el autor evidencian que el 35% y el 41% consideraron que el estrés académico y los hábitos de estudio en grado promedio. Finalmente, el autor ha concluido que si existe una relación significativa entre ambas variables.

Choque⁵², en su investigación titulada Estrés académico estudiantes de enfermería v y vi ciclo Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021, Perú. El objetivo de la investigación fue poder determinar el estrés académico en los estudiantes de la carrera de enfermería. La metodología empleada fue de tipo cuantitativa, descriptiva y de corte transversal con una muestra formada por 60 estudiantes. Los resultados obtenidos por el autor revelaron que el 57% de los estudiantes tiene una edad promedio de 19 a 22 años, el

87% son de sexo femenino el 70% de ellos son solteros y el 60% pertenecen al VI ciclo; el 66% de ellos tienen estrés severo y el 20% tiene estrés leve y el 14% presenta un estrés moderado. Con respecto a la dimensión de estresores el 72% de ellos tienen un estrés severo y el 20% presenta un estrés leve y solo el 8% presenta un estrés moderado, con respecto a los síntomas del estrés el 65% son severos, el 20% presenta síntomas leves y solo el 15% moderado, en la dimensión de afrontamiento el 53% de los estudiantes presenta un estrés severo y el 47% un estrés moderado. Finalmente, el autor ha podido concluir que gran parte de los estudiantes presenta un estrés severo.

Pezo y Solier⁵³, en su investigación titulada Niveles de estrés en los estudiantes ingresantes a la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, Perú 2019. El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería. La metodología que se empleó fue cuantitativa y descriptiva de corte transversal con un diseño no experimental con una muestra formada por 90 estudiantes ingresantes a la escuela de enfermería. Los resultados obtenidos por los autores revelaron que el 50% de los estudiantes padece de estrés elevado el 26% estrés normal y el 18% estrés bajo, el 4% estrés riesgo y solo el 2% estrés peligrosamente pobre. Ambos autores han podido concluir que el nivel de estrés que tienen los estudiantes es elevado, ya que el más del 50% refiere tener un estrés elevado con respecto a la dimensión de los estilos de vida y en la dimensión de ambiente el 47% refiere tener estrés elevado.

Según Cárdenas y Apaza⁵⁴, en su investigación intitulada Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima, Perú 2022. El objetivo del estudio fue poder determinar si hay una relación significativa entre ambas Variables. La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo, correlacional con un diseño no experimental la muestra estuvo conformada por 354 estudiantes. Los resultados obtenidos por ambos autores revelaron que el 29% de los participantes tiene un nivel de estrés leve frente al 45% que presenta un estrés

moderado y el 25% presenta un nivel de estrés severo, además el 41% de los estudiantes practica hábitos inadecuados de estudio y el 45% practica hábitos positivos de estudio. Finalmente, los autores han concluido que el estrés académico tiene una relación negativa con los hábitos de estudio.

Obregón⁵⁵, en su investigación titulada Los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico. La metodología empleada fue de tipo correlacional con un diseño no experimental y de corte transversal con un enfoque cuantitativo con una muestra de 92 estudiantes. Los resultados obtenidos por el autor han permitido mostrar que el 96% de estudiantes han desarrollado hábitos de estudio en un nivel medio y solo el 2% lo realiza en niveles elevados, por lo cual la mayoría percibe diferentes características en la preparación para el afrontamiento de formación académica. Finalmente, el autor ha concluido que si existe una relación significativa entre ambas variables de estudio.

A nivel local

Maza y Sanjinez⁵⁶, en su investigación intitulada Estrés y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019. El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de relación entre el estrés académico y el rendimiento académico. La metodología usada fue de tipo cuantitativa, descriptiva y correlacional con un corte transversal con una muestra formada por 125 estudiantes. Los resultados hallados por ambos autores mostraron que la circunstancia estresante para el estrés profundo tuvo un 48% de sobrecarga de tareas y trabajos escolares con respecto a las manifestaciones del estrés en las reacciones físicas para el estrés profundo en un 20% presentó un dolor de cabeza y migraña, las características psicológicas en un nivel leve en un 73% manifestó agresividad en un nivel moderado en un 33% ademan de referir un acrecentamiento o reducción en el consumo de alimentos; en las estrategias de afrontamiento de tuvo un nivel profundo en un

41%, además el nivel de estrés en la población de estudio tuvo estrés moderado en un 80%, además el 71% de los estudiantes tuvo un rendimiento académico regular frente al 22% del total de los estudiantes que presentó un rendimiento académico deficiente y solo el 7% presentó un rendimiento académico bueno. Finalmente, los autores concluyeron que no existe una relación significativa entre ambas variables.

3. MATERIALES Y MÉTODOS

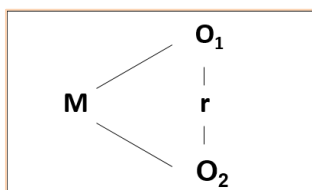
3.1. Enfoque y tipo de estudio

La investigación fue de enfoque cuantitativo. Se utilizó el tipo descriptivo correlacional, donde se pudo evaluar la relación entre las variables establecidas en el estudio.

3.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación utilizado en la presente investigación fue no experimental, con el uso de un corte transversal, considerando la no manipulación de las variables y el lapso de desarrollo del estudio.

El esquema del diseño a investigar es el siguiente:



Dónde:

M = Muestra

O₁ = Variable 1 (Estrés académico)

O₂ = Variable 2 (Hábitos de estudio)

r = Relación de las variables de estudio.

3.3. Población muestra y muestreo

Población

La cantidad total de la población estuvo conformada por 286 estudiantes matriculados hasta el semestre 2024-I en la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, según los datos registrados en la oficina de estadística de la Universidad Nacional de Tumbes.

Muestra

La muestra fue de 104 estudiantes de la escuela de enfermería de la UNTUMBES, dentro de los semestres de estudios vigentes. Se tomo en cuenta a los estudiantes desde el primer ciclo hasta 9no, los cuales estuvieron vigentes a la actualidad de la aplicación de la investigación.

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

En donde:

n= muestra.

N= tamaño de la población.

Z= nivel de confianza.

p= probabilidad de éxito.

q= probabilidad de fracaso.

d²= error máximo.

$$n = \frac{286 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (286 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$
$$n = 104$$

Muestreo

En la investigación se utilizó un tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple, considerando la cantidad total de estudiantes, los semestres en estudio y la disponibilidad de tiempo.

Criterios de inclusión

- Alumnos que se encontraron matriculados en el semestre 2024-I.
- Alumnos de la escuela de enfermería que se encontraron presentes dentro de la universidad al aplicar el cuestionario.

Criterio de exclusión

- Alumnos de la escuela de enfermería que no desearon participar de forma

voluntaria en el estudio.

- Alumnos de enfermería con impedimentos para participar en el estudio.

3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos

Para el desarrollo de la investigación se utilizó la técnica de la encuesta y el cuestionario como instrumento, haciendo hincapié en el estudio que dichas herramientas fueron tomadas de la investigación realizada por Barraza⁵⁹, donde los autores establecen describir características de variables similares a las trabajadas.

Al ser cuestionarios presentados con anterioridad y al encontrarse validados, considerando las modificaciones realizadas en el presente estudio, se realizó la validación por juicio de expertos para evaluar el nivel de aplicación en la investigación. De igual forma, para el análisis de confiabilidad, fue necesario la realización de una prueba piloto para su evaluación de fiabilidad y uso dentro del trabajo investigativo.

3.5. Procedimiento para el recojo de información

Inicialmente, el instrumento fue tomado de la investigación planteada por Barraza⁵⁹, luego se aplicaron cambios correspondientes teniendo en consideración lo que se desea recopilar. Una vez se evaluó el instrumento mediante juicio de expertos, se presentó un documento a la directora de escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, solicitando el permiso correspondiente para la realización de la recolección de la información. Cuando se cuenta con el permiso correspondiente, se realizaron las coordinaciones necesarias con los docentes que se encuentren dictando curso en el presente semestre, con la finalidad de poder aplicar los cuestionarios de manera oportuna dentro de los horarios de universidad. Pactada la fecha para la aplicación, se procedió a dialogar con los estudiantes, presentar la investigación, su finalidad y evaluar la participación mediante el consentimiento informado. Cada cuestionario tuvo una duración máxima de 20 minutos, considerando la naturaleza de las preguntas y la cantidad.

3.6. Procesamiento y análisis de información

Cuando los datos fueron recopilados, el primer paso fue colocarlos dentro de una hoja de excel para su análisis de estadística descriptiva e inferencial. A partir de la realización de la data en el programa Microsoft excel 2019, se inició con la obtención de tablas y figuras, las cuales tienen como finalidad dar respuesta a los objetivos establecidos en la investigación; por otro lado, para la resolución de la hipótesis se realizó la estadística inferencial, mediante la prueba estadística de chi-cuadrado se analizó el nivel de independencia de las variables estrés académico y hábitos de estudio, teniendo la interpretación de cada punto descubierto.

3.7. Aspectos éticos

Criterios de rigor ético: Para la presente investigación fue necesario el uso del código de ética establecido en el gobierno del Perú según DS 0011 – 2011 y en diversos países, con la finalidad de preservar y salvaguardar la privacidad, confidencialidad y anonimato de los participantes en la investigación.

- 1. Principio de defensa de la persona humana y el respeto a su dignidad;** el autor salvaguardo la integridad de los participantes, respetando su participación dentro del estudio.
- 2. Principio de primacía del ser humano y de defensa de la vida física;** el autor considero a los estudiantes de enfermería como seres únicos y deberá proteger su integridad y defender su participación sin ninguna afectación a nivel físico.
- 3. El principio de autonomía y responsabilidad personal;** para el autor dentro de la investigación cada participante contó con autonomía en su participación, sin intervención alguna en sus respuestas, y considerando la responsabilidad de cada uno.

- 4. Principio de beneficencia y ausencia de daño;** la investigación contribuyo al beneficio de los participantes, a la mejora en su calidad de vida en relación al fenómeno en estudio, y manteniendo cuidado con el ocasionar daño a algún participante.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 1. Relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.

V1. Estrés académico	V2. Hábitos de estudio						TOTAL	
	Adecuados		Poco adecuados		Inadecuados			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alto	3	42.9%	12	12.5%	0	0.0%	15	14.4%
Medio	4	57.1%	83	86.5%	1	100.0%	88	84.6%
Bajo	0	0.0%	1	1.0%	0	0.0%	1	1.0%
TOTAL	7	100.0%	96	100.0%	1	1	104	100.0%

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

(P-valor = 0.278)

La tabla 1, se evidencia que, del total de los participantes, de 88 estudiantes con un nivel de estrés medio, 83 poseen hábitos de estudio poco adecuados; mientras que, de 15 estudiantes con un nivel alto de estrés académico, 12 mostraron hábitos de estudio poco adecuados. Mediante análisis inferencial, se logró obtener como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.278), lo que indica que se acepta la hipótesis nula.

Tabla 2. Relación entre la dimensión situaciones de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.

D1. Situación de estrés	V2. Hábitos de estudio						TOTAL	
	Adecuados		Poco adecuados		Inadecuados			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alto	4	57.1%	28	29.2%	0	0.0%	32	30.8%
Medio	3	42.9%	68	70.8%	1	100.0%	72	69.2%
Bajo	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
TOTAL	7	100.0%	96	100.0%	1	100.0%	104	100.0%

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

(P-valor = 0.241)

La tabla 2, se evidencia que, del total de los participantes, de 72 estudiantes con un nivel de estrés medio, 68 poseen hábitos de estudio poco adecuados; mientras que, de 32 estudiantes con un nivel alto de estrés académico, 28 mostraron hábitos de estudio poco adecuados. Mediante análisis inferencial, se logró obtener como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.241), lo que indica que se acepta la hipótesis nula.

Tabla 3. Relación entre la dimensión factor físico de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.

D2. Factor físico de estrés	V2. Hábitos de estudio						TOTAL	
	Adecuados		Poco adecuados		Inadecuados			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alto	2	28.6%	19	19.8%	0	0	21	20.2%
Medio	5	71.4%	62	64.6%	1	1	68	65.4%
Bajo	0	0.0%	15	15.6%	0	0	15	14.4%
TOTAL	7	100.0%	96	100.0%	1	1	104	100.0%

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

(P-valor = 0.748)

La tabla 3, se evidencia que, del total de los participantes, de 68 estudiantes con un nivel medio de factor físico, 62 poseen un nivel poco adecuado de hábitos de estudio; mientras que, de 21 estudiantes con un nivel alto de factor físico de estrés, 19 mostraron hábitos de estudio poco adecuados. Mediante análisis inferencial, se logró obtener como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.748), lo que indica que se acepta la hipótesis nula.

Tabla 4. Relación entre dimensión factor psicológico de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.

D3. Factor psicológico de estrés	V2. Hábitos de estudio						TOTAL	
	Adecuados		Poco adecuados		Inadecuados			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alto	3	42.9%	17	17.7%	0	0.0%	20	19.2%
Medio	4	57.1%	59	61.5%	1	100.0%	64	61.5%
Bajo	0	0.0%	20	20.8%	0	0.0%	20	19.2%
TOTAL	7	100.0%	96	100.0%	1	100.0%	104	100.0%

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

(P-valor = 0.371)

La tabla 4, se evidencia que, del total de los participantes, de 64 estudiantes con un nivel medio de factor psicológico, 59 poseen un nivel poco adecuado de hábitos de estudio; mientras que, de 20 estudiantes con un nivel alto de factor psicológica de estrés, 17 mostraron hábitos de estudio poco adecuados. Mediante análisis inferencial, se logró obtener como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.371), lo que indica que se acepta la hipótesis nula.

Tabla 5. Relación entre el afrontamiento ante el estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.

D4. Afrontamiento antes el estrés	V2. Hábitos de estudio						TOTAL	
	Inadecuados		Poco adecuados		Adecuados			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alto	0	0.0%	15	15.6%	3	42.9%	18	17.3%
Medio	1	100.0%	77	80.2%	4	57.1%	82	78.8%
Bajo	0	0.0%	4	4.2%	0	0.0%	4	3.8%
TOTAL	1	100.0%	96	100.0%	7	100.0%	104	100.0%

Fuente: Recolección de datos mediante cuestionario a estudiantes de enfermería de la UNTUMBES.

(P-valor = 0.434)

La tabla 5, se evidencia que, del total de los participantes, de 82 estudiantes con un nivel medio de afrontamiento ante el estrés, 77 poseen un nivel poco adecuado de hábitos de estudio; mientras que, de 18 estudiantes con un nivel alto de afrontamiento ante el estrés, 15 mostraron hábitos de estudio poco adecuados. Mediante análisis inferencial, se logró obtener como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.434), lo que indica que se acepta la hipótesis nula.

4.2. Discusión

En relación al nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes; se evidencio que, a través de un análisis inferencial, con la obtención de un p-valor mayor a 0.05 (0.278), se demostró que no existe relación significativa entre las variables de estudio.

Algo similar lo encontrado por Medina et al⁴³, en su investigación titulada Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina, Colombia 2021. Los estudiantes presentan un nivel de estrés medio donde los estresores principales son la competencia entre compañeros, tiempo límite para entregar los trabajos y las responsabilidades académicas.

Diferente los mostrado por Kloster y Perrotta⁴⁴, en su investigación titulada Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná, Argentina 2019. Los autores han concluido que los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico.

El estrés académico produce una gran carga laboral que no se puede desplazar y en un caso de gran complicación este produce un desequilibrio a nivel físico y psicológico, lo que trae repercusiones en la productividad personal, enfermedades psicológicas y velocidad. En el ámbito de la salud la ansiedad y el estrés negativo indican que la persona está sufriendo y tiene dificultades para adaptarse por completo a factores que pueden perjudicar su estado de salud¹³.

En relación a las situaciones de estrés y los hábitos de estudios en los educandos; se evidencio que, mediante análisis inferencial, se obtuvo como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.241), concluyendo que no existe relaciones entre las características evaluadas.

Algo similar lo encontrado por Zárate et al⁴⁵, en su investigación titulada Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud, España – 2019. El 37% de los estudios si tienen hábitos de estudio y el 81% tienen estrés académico,

demostrando que no existe relación significativa entre los hábitos y las situaciones de estrés.

Las situaciones estresantes se dan cuando una persona padece estrés y están bajo situaciones en las que las demandas ambientales sobrepasan sus medios de tal manera que no proporciona a una respuesta eficiente frente a varios requerimientos. Esto se produce cuando existe una gran demanda de destrezas, habilidad, conocimientos, entre otros, así como el individuo valora y evalúa de manera correcta sus propios recursos siendo incapaz de poder enfrentar dicha situación e identifican esta situación como estresante¹⁵.

En relación al factor físico de estrés y los hábitos de estudios en los estudiantes; se encontró que, con un p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.748), indicando que se acepta la hipótesis nula, demostrando que no existe relación significativa.

Dato similar el encontrado por Fretel et al⁴⁶, en su estudio titulado Estrés académico en nuevos estudiantes en la Carrera de Enfermería. Caso UNAMAD, Bolivia 2022. los autores han concluido que los cambios con respecto a las vivencias sociales y la exigencia académica del nivel superior con respecto al nivel secundario desencadena cambios emocionales en los estudiantes ingresantes de carrera de enfermería, así como un estrés elevado.

Es importante mencionar que existen varias modalidades de estudios; la primera es la modalidad presencial, en esta modalidad los elementos de docencia y práctica del aprendizaje se organizan en relación con el contacto directo y en tiempo real entre el maestro y el estudiante, la modalidad en línea, aquí es donde el maestro brinda sus conocimientos por medio del uso de tecnologías y medios virtuales para poder lograr una interacción entre el maestro y el estudiante en tiempo real²⁴.

En relación al factor psicológico de estrés y los hábitos de estudios; se evidencio que, mediante análisis inferencial, el p-valor obtenido (0.371), indica que se acepta la hipótesis nula, demostrado que no existe relación significativa.

Al similar lo encontrado por Castillo et al⁴⁷, en su investigación titulada Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia 2019. Los autores concluyeron que los estudiantes del programa de enfermería poseen niveles heterogéneos de estrés y se sienten nerviosos y preocupado por la carga académica de los ciclos académicos lo que puede traer repercusiones negativas para su bienestar físico y mental.

Diferente a lo plateado por Torres²⁸, los factores psicológicos comienzan con una actitud positiva y el deseo, así como la organización personal, manejo del tiempo, el pensamiento constante de tener que estudiar es una parte fundamental en el aprendizaje cotidiano, el cual consiste en ver las necesidades propias, analizar en campos se tienen mayores problemas y las prioridades inmediatas como los exámenes, trabajos, entre otros.

En relación al afrontamiento ante el estrés y los hábitos de estudios en los estudiantes; se evidencio que, mediante análisis inferencial, se pudo obtener como p-valor un resultado mayor a 0.05 (0.434), lo que indica que se acepta la hipótesis nula.

Similar lo mencionado por Moreta⁴⁸, en su investigación titulada Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de Ambato, Ecuador – 2020. Se ha concluido que los factores que han desencadenado estrés es la mala organización del tiempo, así como también la escasa atención del estudiante a las clases y su falta de autoconfianza.

El afrontamiento es definido como los esfuerzos conductuales y cognitivos que cambian de manera constante y cambiante en la cual se permiten desarrollar para manejar circunstancias específicas internas o externas que son llamadas excedentes o desbordantes de los recursos del ser humano³²⁻³³.

5. CONCLUSIONES

1. Se determino que no existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.
2. Se identifico que no existe relación entre la dimensión situaciones de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.
3. Se identifico que no existe relación entre la dimensión factor físico de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.
4. Se identifico que no existe relación entre la dimensión factor psicológico de estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.
5. Se identifico que no existe relación entre el afrontamiento ante el estrés y los hábitos de estudios en los educandos de la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes.

6. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Universidad Nacional de Tumbes, tener en consideración que mediante los resultados se evidencio que no existe relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio, por ende, deberán realizar estudios continuos en otras escuelas, para poder medir con que otras variables se puede relacionar el estrés académico de los estudiantes.
2. Por otro lado, a la escuela de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, como sugerencia principal, se les sugiere implementar evaluaciones constantes a los estudiantes con la finalidad de conocer los niveles de estrés académico dentro de las aulas de dicha carrera profesional y verificar que variables pueden estar relacionadas, siendo conocedores de que los hábitos de estudio no representar una afectación directa.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Caldera J, Pulido B, Martínez G. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. [Internet]. México, Revista de Educación y Desarrollo. 2007 – [consultado julio 2024]. Disponible en: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
2. Caballero C y Suarez Y. Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación. [Internet]. Colombia, Revista de la Universidad del Magdalena - Duazary. 2019 – [consultado 01 de julio 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5121/512164564008/html/>
3. Organización Mundial de la Salud. La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. [Internet]. Ginebra, OMS.com. 2021 – [consultado mayo 2024]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42756>
4. Castillo Y, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. [Internet]. Colombia, Repositorio de la Pontificia Universidad Javeriana. 2018 – [consultado julio 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
5. Díaz A. Estrés académico y su relación con la Somnolencia diurna en estudiantes del VIII ciclo de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2018. [Internet]. Perú, Repositorio Institucional de la Universidad Norbert Wiener. 2019 – [consultado diciembre 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/3033?show=full>
6. Roso F, Pades A, García E. Emotional variables, dropout and academic performance in Spanish nursing students. [Internet]. EE. UU, Nurse Education

Today. 2016 – [consultado enero 2024]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691715004852?via%%203Di%20hub>

7. García R, Pérez F, Pérez J, Natividad L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. [Internet]. Colombia, Revista Latinoamericana de Psicología. 2012 – [consultado enero 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
8. Paredes M. Hábitos de estudio y motivación educativa en estudiantes de la universidad ESAN. [Internet]. Perú, Repositorio Académico de la Universidad de San Martín de Porres. 2018 – [consultado febrero 2024]. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4126>
9. Aponte D, Ávila M, Bermeo N, Blanco M. Relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales U.D.C.A en el segundo periodo académico del 2017. [Internet]. Colombia, Repositorio de la Universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A. 2017 – [consultado febrero 2024]. Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/847/trabajo%20final%20biblioteca%201.docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Pérez C y Villacrez K. Niveles de estrés y su relación con el estado de salud psicológico en el profesional de enfermería del Hospital Amazónico – 2014. [Internet]. Perú, Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali. 2015 – [consultado febrero 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/2037>
11. Sandín B. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. [Internet]. España, Repositorio de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. 2002 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf

12. Berrio N y Mazo R. Estrés Académico. [Internet]. Colombia, Revista de Psicología Universidad de Antioquia. 2011 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_abstract
13. Urbano E. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte – 2017. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2019 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. San Juan P y Ávila M. Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. [Internet]. España, Revista De Psicopatología Y Psicología Clínica. 2016 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/15401>
15. Pulido M, Serrano M, Valdés E, Chávez M, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes universitarios. [Internet]. México, Repositorio de la Universidad Veracruzana. 2013 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
16. Ibáñez J. Estrés académico y depresión en estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad Privada del Norte- 2021. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. 2022 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1793>
17. Molina T, Gutiérrez A, Hernández L, Contreras C. Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. [Internet]. España, Revista Anales de Psicología. 2008 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42951>

18. González R, Fernández R, González C, Rodríguez F. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. [Internet]. España, Repositorio de la Universidad de A Coruña. 2010 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach_Estresores.pdf
19. Cárdenas P y Apaza J. Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. [Internet]. Perú, Repositorio de tesis de la Universidad Peruana Unión. 2022 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5290>
20. Riveros M, Hernández H, Rivera J. Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2007 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2348649.pdf>
21. Román C, Ortiz F, Hernández Y. El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. [Internet]. Cuba, Revista Iberoamericana de Educación. 2008 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
22. Hernández F. Nivel de afectación que genera la carga académica en los estudiantes del 10-2 en las clases de Inglés del Colegio Humanístico Costarricense durante los meses de octubre y noviembre del 2018. [Internet]. Costa Rica, Repositorio de la Universidad Nacional de Costa Rica. 2020 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/20059/TESIS%2010485.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Uribe Y. La educación virtual y la satisfacción del estudiante en los cursos virtuales del Instituto Nacional Materno Perinatal 2017. [Internet]. Perú,

Repositorio digital de la Universidad Cesar Vallejo. 2018 – [consultado marzo 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21504/ValdezBEB.pdf?sequence=1>

24. Morán F. La Modalidad de Educación Semipresencial en el Sistema Nacional de Educación Ecuatoriano. [Internet]. España, Repositorio de la Universidad de Barcelona. 2018 – [consultado abril 2024]. Disponible en: <https://www.tesisenred.net/handle/10803/667012#page=1>
25. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés Académico. [Internet]. Cuba, Revista educación médica del centro - EDUMECENTRO. 2015 – [consultado abril 2024]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S207728742015000200013&script=sci_abstract
26. Bruque A. Prevalencia de trastornos del sueño en carreras afines a la salud en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador abril 2015, Quito - Ecuador. [Internet]. Ecuador, Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. 2015 – [consultado abril 2024]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10089/TESIS%20TRASTORNOS%20DE%20SUENO.pdf?sequence=1>
27. Valdivieso L, Lucas S, Tous J, Espinoza I. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil – primaria. [Internet]. España, Repositorio de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. 2020 – [consultado abril 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
28. Torres E. Autoestima y hábitos de estudio de los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas filial Ica, 2015. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Alas Peruanas. 2015 – [consultado abril 2024]. Disponible en:

https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/1280/Tesis_Autoestima_H%c3%a1bitos_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y

29. Organización Mundial de la Salud. Trastornos Mentales. [Internet]. Ginebra, OMS.com. 2022 – [consultado abril 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
30. Rondón M. Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. [Internet]. Perú, Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. 2006 – [consultado mayo 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342006000400001
31. Organización Mundial de la Salud. Depresión. [Internet]. Ginebra, OMS.com. 2023 – [consultado mayo 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
32. Rivas V, Jiménez C, Méndez H, Cruz M, Magaña M, Victorino A. Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. [Internet]. México, Repositorio de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. 2014 – [consultado mayo 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4578/457845146002.pdf>
33. Mayordomo T. Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital. [Internet]. España, Repositorio de la Universidad de Valencia. 2013 – [consultado mayo 2024]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/71013352.pdf>
34. Ospina A. Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo. [Internet]. Colombia, Repositorio de Católica de Colombia. 2016 – [consultado mayo 2024]. Disponible en:

<https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/5929a844-5aa9-4bb5-b93f-436e9bb61979>

35. Otero P. Comunicación Asertiva y Satisfacción del Usuario Externo en el Servicio de Medicina Física del Centro Médico Naval, Callao 2018. [Internet]. Perú, Repositorio digital de la Universidad Cesar Vallejo. 2018 – [consultado mayo 2024]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/32025/Otero_BPC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. Cartagena M. Relación entre la Autoeficacia en el Rendimiento Escolar y los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico en Alumnos de Secundaria. [Internet]. España, REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación. 2008 – [consultado mayo 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/551/55160304.pdf>
37. García Z. Hábitos de estudio y rendimiento académico. [Internet]. Colombia, Revista Boletín Redipe. 2019 – [consultado mayo 2024]. Disponible en: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/833>
38. Cruz F y Quiñones A. Hábitos de estudio y rendimiento académico en enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. [Internet]. Costa Rica, Repositorio de la Universidad de Costa Rica. 2011 – [consultado mayo 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44722178008.pdf>
39. Tomás J, Expósito M, Sempere S. Determinantes del rendimiento académico en los estudiantes de grado. Un estudio en administración y dirección de empresas. [Internet]. España, Revista de investigación educativa. 2014 – [consultado junio 2024]. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/view/177581>
40. Matencio G. Hábitos de estudio y rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del primer semestre del SENATI Centro de formación profesional San Ramón – 2016. [Internet]. Perú, Repositorio de la

Universidad Peruana Cayetano Heredia. 2019 – [consultado junio 2024].
Disponible en:
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7764/Habitos_MatencioGeronimo_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y

41. Lucana F. Hábitos de estudio en los estudiantes del tercer grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Diego Quispe Tito - San Sebastián - Cusco 2021. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Andina del Cusco. 2021 – [consultado junio 2024]. Disponible en:
https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4297/Flora_Tesis_bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

42. Ramos E. Los hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del séptimo año de educación general básica de la unidad educativa “Picaihua”, del Cantón Ambato. [Internet]. Ecuador, Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato. 2021 – [consultado junio 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33891/1/TESIS%20Erick%20Stalin%20Ramos%20Fiallos%201803914223-signed-signed.pdf>

43. Medina L, Téllez E, Rubio B. Hábitos de estudio y el estrés académico en los estudiantes de Psicología de la Fundación Universitaria del Área Andina. [Internet]. Colombia, Fundación Universitaria del Área Andina. 2021 – [consultado junio 2024]. Disponible en:
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4100/Laura%20Alejandra%20Medina%20C%20Edwin%20Fabian%20Tellez%20y%20Bryan%20Rubio.2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

44. Kloster G y Perrotta F. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. [Internet]. Argentina, Repositorio de la Universidad Católica de Argentina. 2019 – [consultado junio 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

45. Zarate N, Soto M, Martínez E, Castro R, López N. Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. [Internet]. México, Repositorio de la Universidad Autónoma de Sinaloa. 2018 – [consultado junio 2024]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>
46. Fretel N, Aranciaga H, Torres E, Velásquez L, Rivera E. Estrés académico en nuevos estudiantes en la Carrera de Enfermería. Caso UNAMAD. [Internet]. Bolivia, Revista de Investigación en salud VIVE. 2022 – [consultado junio 2024]. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2664-32432022000100170
47. Castillo I, Barrios A, Alvis L. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. [Internet]. Colombia, Repositorio de la Pontificia Universidad Javeriana. 2017 – [consultado junio 2024]. Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
48. Moreta J. Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de Ambato. [Internet]. Ecuador, Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato. 2020 – [consultado julio 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31093/1/ESTRES%20ACADEMICO%20JENNYFER%20MORETA%20DA%20REVISI%C3%93N.pdf>
49. Solano O, Salas B, Manrique S, Núñez L. Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). [Internet]. Colombia, Repositorio de la Universidad del Rosario. 2021 – [consultado julio 2024]. Disponible en: <https://revistas.urosario.edu.co/xml/562/56270554002/html/index.html>
50. Hurtado J. Estrés y rendimiento académico en estudiantes del sexto ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en tiempos post – pandemia 2023. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Norbert Wiener. 2023 –

[consultado julio 2024]. Disponible en:
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8487/T061_70450059_T.pdf?sequence=1

51. Tucto J. Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de enfermería de la Universidad María Auxiliadora, Lima, 2021. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. 2023 – [consultado julio 2024]. Disponible en:
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/31802/ESTRES_ACADEMICO_TUCTO_COZ_JAVIER%281%29.pdf?sequence=3&isAllowed=y
52. Choque C. Estrés académico estudiantes de enfermería v y vi ciclo Universidad Privada San Juan Bautista noviembre 2021. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Privada San Juan Bautista. 2021 – [consultado julio 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/3620/T.%20TIPLE%20%20CHOQUE%20BOLIVAR%20CELIA%20MARIVEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Pezo L y Solier R. Niveles de estrés en los estudiantes ingresantes a la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali. 2020 – [consultado julio 2024]. Disponible en:
http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4551/UNU_ENFERMERIA_2020_TESIS_LELLY-PEZO_RINA-SOLIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y
54. Cárdenas P y Apaza J. Niveles de estrés académico y hábitos de estudio, en estudiantes universitarios, mayores de edad, en la ciudad de Lima. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Peruana de la Unión. 2022 – [consultado julio 2024]. Disponible en:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5290/Plinio_Tesis_Licenciatura_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

55. Obregón S. Los hábitos de estudio y el estrés académico en el alumnado de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022. [Internet]. Perú, Repositorio de la Universidad Norbert Wiener. 2022 – [consultado julio 2024]. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8762/T061_72783198_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
56. Maza P y Sanjinés L. Estrés y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018. [Internet]. Perú, Repositorio digital de la Universidad Nacional de Tumbes. 2018 – [consultado julio 2024]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/219>
57. UNC. Estrés Académico. [Internet]. Córdoba; Argentina. Repositorio de la Universidad Nacional de Córdoba. 2018 – [consultado julio 2024]. Disponible en: <https://acortar.link/WIVrsA>
58. Mondragón C, Cardoso D, Bobadilla S. Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016. [Internet]. RIDE. Rev. Iberoam. Investigación Desarrollo. 2017 – [consultado julio 2024]. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672017000200661#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20estudio%20son,proceso%20\(Cartagena%2C%202008\).](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672017000200661#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20estudio%20son,proceso%20(Cartagena%2C%202008).)
59. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. [Internet]. Revista de investigación y avances en psicológicos latinoamericana. 2008 – [consultado setiembre 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

8. ANEXOS

Anexo 01.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2024”**

Yo....., acepto participar en la investigación antes mencionada. Siendo realizada por el bachiller de pregrado de la Universidad Nacional de Tumbes, **RUBÉN DAVID CASTRO GÓMEZ**, y asesorada por la **Dra. BEDIE OLINDA GUEVARA HERBIAS**, teniendo como objetivo general: Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024.

Por lo tanto, participare de la encuesta que será realizada por el investigador, asumiendo que la información será solamente de conocimiento del investigador y su asesora, quienes garantizan el secreto respecto a mi privacidad, estando consiente que el resultado será publicado sin mencionar nombres de los participantes.

Tumbes, junio 2024.

Firma del participante

Anexo 02.

CUESTIONARIO PARA MEDIR ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS EDUCANDOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA.

Autor: Barraza A (2008)

Modificado: Castro R (2024)

Dentro de la presente investigación, se establece el siguiente instrumento con la finalidad de conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes de la escuela de enfermería, por tanto, se les sugiere total sinceridad en la resolución de las preguntas propuestas por el autor.

I. Datos sociodemográficos del estudiante

Edad: _____

Sexo: _____

Semestre: _____

Dimensión 1. SITUACIONES DE ESTRES

1. La competencia con los compañeros del grupo es adecuada.
 - a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre

2. La sobrecarga de trabajos universitarios es constante.
 - a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre

3. La personalidad y el carácter del profesor es asertiva.
 - a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces

- d) Casi siempre
 - e) Siempre
4. Las evaluaciones de los profesores (examen, ensayos, entre otros) generan estrés.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) son difíciles.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
6. No se logran entender los temas que se abordan en la clase.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
7. La participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) es dinámica.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
8. El tiempo es limitado para hacer el trabajo.
- a) Nunca

- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

Dimensión 2. FACTOR FÍSICO DE ESTRÉS

9. Los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) son constantes.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
10. La fatiga crónica (cansancio permanente) es continua.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
11. Presenta dolores de cabeza o migrañas.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
12. Presenta problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre

13. Suele rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
14. Presenta constantemente somnolencia o mayor necesidad de dormir.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre

Dimensión 3. FACTOR PSICOLÓGICO DE ESTRÉS

15. Presenta continuamente inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
16. Ha experimenta sentimientos de depresión y tristeza (decaído).
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
17. Presenta constantemente ansiedad, angustia o desesperación.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) Algunas veces
 - d) Casi siempre

e) Siempre

18. Presenta constantemente problemas de concentración.

a) Nunca

b) Rara vez

c) Algunas veces

d) Casi siempre

e) Siempre

19. Presenta sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

a) Nunca

b) Rara vez

c) Algunas veces

d) Casi siempre

e) Siempre

Dimensión 4. AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS

20. Muestra habilidad asertiva constantemente (defiende sus ideas o sentimientos sin dañar a otros).

a) Nunca

b) Rara vez

c) Algunas veces

d) Casi siempre

e) Siempre

21. Realiza de forma continua elaboración de planes de trabajo y ejecución de las tareas.

a) Nunca

b) Rara vez

c) Algunas veces

d) Casi siempre

e) Siempre

22. Realiza elogios así mismo.

a) Nunca

- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

23. Práctica constantemente la religiosidad (orar u asistir a misa).

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

24. Ante cualquier problemática busca información sobre la situación para la solución.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

25. Conversa acerca de la situación que le genera preocupación.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) Algunas veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Anexo 03.

CUESTIONARIO PARA MEDIR LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN LOS EDUCANDOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA.

Autor: Escajadillo A (2019)

Modificado: Castro R (2024)

Dentro de la presente investigación, se establece el siguiente instrumento con la finalidad de conocer los hábitos de estudio de los estudiantes de la escuela de enfermería, por tanto, se les sugiere total sinceridad en la resolución de las preguntas propuestas por el autor.

Dimensión 1. ACTIVIDADES DE ESTUDIO

1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes.
 - a) Si
 - b) No

2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé.
 - a) Si
 - b) No

3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlos.
 - a) Si
 - b) No

4. Busco de inmediato en el diccionario las palabras que no sé.
 - a) Si
 - b) No

5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.
 - a) Si
 - b) No

6. Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido.
 - a) Si
 - b) No

7. Leo parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria.
 - a) Si
 - b) No

8. Trato de memorizar todo lo que estudio.
 - a) Si
 - b) No

9. Repaso lo que he estudiado después de 4 u 8 horas.
 - a) Si
 - b) No

10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.
 - a) Si
 - b) No

11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados.
 - a) Si
 - b) No

12. Estudio solo para los exámenes.
 - a) Si
 - b) No

Dimensión 2. METODOLOGÍAS UTILIZADAS

13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro.
 - a) Si
 - b) No

14. Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido.
- a) Si
 - b) No
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.
- a) Si
 - b) No
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.
- a) Si
 - b) No
17. En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio preguntando a mis amigos.
- a) Si
 - b) No
18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea.
- a) Si
 - b) No
19. Dejo para el último momento la realización de mis tareas, por eso no las concluyo dentro del tiempo establecido.
- a) Si
 - b) No
20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.
- a) Si
 - b) No

21. Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.

a) Si

b) No

22. Cuando tengo tarea empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.

a) Si

b) No

Dimensión 3. FRECUENCIA Y CONSTANCIA

23. Estudio por lo menos dos horas al día.

a) Si

b) No

24. Espero que se fije fecha de un examen para ponerme a estudiar.

a) Si

b) No

25. Cuando hay examen oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.

a) Si

b) No

26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen.

a) Si

b) No

27. Repaso momentos antes del examen.

a) Si

b) No

28. Preparo un plagio por si acaso me olvido del examen.

- a) Si
- b) No

29. Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen.

- a) Si
- b) No

30. Confío en mi buena suerte, por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.

- a) Si
- b) No

31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.

- a) Si
- b) No

32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el curso.

- a) Si
- b) No

33. Durante un examen se me confunden los temas y se me olvida lo que he estudiado.

- a) Si
- b) No

34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.

- a) Si
- b) No

35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.

- a) Si

b) No

36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.

a) Si

b) No

37. Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.

a) Si

b) No

38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.

a) Si

b) No

39. Me canso rápidamente y empiezo a hacer otras cosas.

a) Si

b) No

40. Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.

a) Si

b) No

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Anexo 04.

Validez de instrumento (juicio de expertos)

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: CHÁVEZ DIOSES, GASPAR.

PROFESIÓN: ESTADÍSTICO.

Título de la investigación: ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2024.

Instrumento: CUESTIONARIO PARA MEDIR ESTRÉS ACADÉMICO Y HABITOS DE ESTUDIO EN LOS EDUCANDOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DEFICIENTE: 0.00 – 0.2
REGULAR: 0.21 – 0.5
BUENO: 0.51 – 7
MUY BUENO: 0.71 – 8
EXCELENTE: 0.81 – 1.0

CRITERIO	INDICADORES	EVALUACIÓN
1. CLARIDAD	Esta formulado con lengua apropiado.	Muy bueno
2. OBJETIVO	Esta expresado en capacidad observables.	Muy bueno
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	Bueno
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	Bueno
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	Bueno
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	Muy bueno
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento.	Muy bueno
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los indicadores y dimensiones.	Bueno
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	Bueno

SUGERENCIAS:



Firma y sello
COD:

FECHA: 28/03/2024

Validez de instrumento (juicio de expertos)

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: GABY CECILIA NAVARRO VALDIVIEZO.

PROFESIÓN: ENFERMERA.

Título de la investigación: ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2024.

Instrumento: CUESTIONARIO PARA MEDIR ESTRÉS ACADÉMICO Y HABITOS DE ESTUDIO EN LOS EDUCANDOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DEFICIENTE: **0.00 – 0.2**

REGULAR: **0.21 – 0.5**

BUENO: **0.51 – 7**

MUY BUENO: **0.71 – 8**

EXCELENTE: **0.81 – 1.0**

CRITERIO	INDICADORES	EVALUACIÓN
1. CLARIDAD	Esta formulado con lengua apropiado.	Muy bueno
2. OBJETIVO	Esta expresado en capacidad observables.	Regular
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	Muy bueno
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	Bueno
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	Bueno
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	Muy bueno
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento.	Bueno
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los indicadores y dimensiones.	Bueno
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	Bueno

SUGERENCIAS:


Dra. Def. Gaby C. Navarro Valdiviezo
CEP 14101

Firma y sello

COD:

FECHA: 30/03/2024

Validez de instrumento (juicio de expertos)

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: ANDRES ELOY MORAN SAAVEDRA.

PROFESIÓN: ENFERMERO.

Título de la investigación: ESTRÉS ACADÉMICO Y HÁBITOS DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2024.

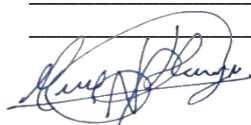
Instrumento: CUESTIONARIO PARA MEDIR ESTRÉS ACADÉMICO Y HABITOS DE ESTUDIO EN LOS EDUCANDOS DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DEFICIENTE: **0.00 – 0.2**
REGULAR: **0.21 – 0.5**
BUENO: **0.51 – 7**
MUY BUENO: **0.71 – 8**
EXCELENTE: **0.81 – 1.0**

CRITERIO	INDICADORES	EVALUACIÓN
1. CLARIDAD	Esta formulado con lengua apropiado.	Bueno
2. OBJETIVO	Esta expresado en capacidad observables.	Regular
3. ACTUALIDAD	Adecuado a la identificación del conocimiento de las variables de investigación.	Bueno
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica en el instrumento.	Muy bueno
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad con respecto a las variables de investigación.	Muy bueno
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las variables de investigación.	Bueno
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos de conocimiento.	Muy bueno
8. COHERENCIA	Existe coherencia entre los indicadores y dimensiones.	Bueno
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito de la investigación.	Bueno

SUGERENCIAS:



Firma y sello
COD: 108761

FECHA: 25/03/2024

Anexo 05.

Solicitud para aplicación de instrumento

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

SOLICITA: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.

SEÑORA

Dra. BEDIE OLINDA GUEVARA HERBIAS

Directora de la escuela de enfermería de la UNTUMBES.

El que suscribe, Br. Enf. **Rubén David Castro Gómez**, a usted me presento y expongo lo siguiente:

Que, me encuentro elaborando mi proyecto de investigación de pregrado **“Estrés académico y hábitos de estudio de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Tumbes, 2024”**, para ser acreedor al título profesional de Licenciado en Enfermería.

Por tal motivo solicito a usted la autorización correspondiente, accediendo a el desarrollo de la aplicación del instrumento de recolección de datos dirigida a los estudiantes de los diferentes ciclos de la escuela de enfermería.

Por lo expresado líneas arriba, ruego autorizar a quien corresponda se me extienda lo solicitado, por ser de justicia.

Tumbes, setiembre del 2024



Rubén David Castro Gómez

Bachiller en enfermería

Anexo 06. Prueba piloto

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO PARA MEDIR LA VARIABLE ESTRÉS ACADEMICO																										
PRUEBA PILOTO																										
Muestra	D1. SITUACIONES DE ESTRÉS						D2. FACTOR FISICO DE ESTRÉS						D3. FACTOR PSICOLOGICO DE ESTRÉS					D4. AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS					Suma de ítems			
	Ítems	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		22	23	24
1	3	4	4	5	3	3	3	2	1	3	1	1	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	2	76
2	3	3	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	4	2	3	4	2	74
3	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	81
4	4	5	4	5	4	2	5	4	3	4	5	5	5	4	5	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	103
5	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	79
6	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	5	4	5	4	5	81
7	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	1	2	3	4	3	4	3	3	2	4	4	5	4	2	4	78
8	4	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	4	5	4	4	4	4	64
9	1	3	5	5	2	2	3	5	1	2	4	2	4	4	1	3	2	2	1	4	5	5	2	4	5	77
10	4	3	4	3	2	2	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	4	5	4	4	4	2	67
11	4	3	4	4	3	2	4	5	4	5	2	2	4	4	2	1	2	2	3	4	5	5	1	3	2	80
12	1	3	3	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	69
13	2	5	5	4	4	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	4	4	1	3	2	58
14	2	3	3	3	2	2	4	2	3	2	2	1	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	60
15	5	3	5	3	3	2	4	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	55
VAR.P	1.32	0.62	0.56	0.77	0.46	0.60	0.51	1.00	1.32	1.02	1.66	1.20	1.47	1.26	1.31	1.02	1.05	0.64	0.96	0.65	0.65	1.44	1.49	0.52	1.60	134.12

K: El número de ítems	25
K - 1:	24
$\sum S_i^2$: Sumatoria de las Varianzas de los Ítems	25.08
S_T^2 : La Varianza de la suma de los Ítems	134.12
α : Coeficiente de Alfa de Cronbach	
$\alpha =$	0.847

PRUEBA KR-20 DE CONFIABILIDAD																																											
CUESTIONARIO PARA MEDIR NIVEL LOS HABITOS DE ESTUDIO																																											
Participantes	ITEMS																																								Suma de ítems		
	D1. ACTIVIDADES DE ESTUDIO												D2. METODOLOGIAS UTILIZADAS										D3. FRECUENCIA Y CONSTANCIA																				
	p.1	p.2	p.3	p.4	p.5	p.6	p.7	p.8	p.9	p.10	p.11	p.12	p.13	p.14	p.15	p.16	p.17	p.18	p.19	p.20	p.21	p.22	p.23	p.24	p.25	p.26	p.27	p.28	p.29	p.30	p.31	p.32	p.33	p.34	p.35	p.36	p.37	p.38	p.39	p.40			
1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	27
2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	25
3	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	21
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	26
5	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	16
6	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	17
7	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	18
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	20
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	26
10	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	19
11	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	17
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	22
13	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	15
14	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	11
15	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
p	0.533	0.6	0.67	0.6	1	0.73	0.8	0.53	0.33	0.67	0.73	0.6	0.47	0.8	0.33	0.13	0.07	0.07	0.13	0.2	0.13	0.67	0.73	0.53	0.33	0.8	0.2	0.27	0.6	0.8	0.47	0.4	0.47	0.73	0.13	0.33	0.13	0.47	0.6				
q	0.467	0.4	0.33	0.4	0	0.27	0.2	0.47	0.67	0.33	0.27	0.4	0.53	0.2	0.67	0.87	0.93	0.93	0.87	0.8	0.87	0.33	0.53	0.27	0.47	0.67	0.2	0.8	0.73	0.4	0.2	0.53	0.6	0.53	0.27	0.87	0.67	0.87	0.53	0.4			
pq	0.249	0.24	0.22	0.24	0	0.2	0.16	0.25	0.22	0.22	0.2	0.24	0.25	0.16	0.22	0.12	0.06	0.06	0.12	0.16	0.12	0.22	0.25	0.2	0.25	0.22	0.16	0.16	0.2	0.24	0.16	0.25	0.24	0.25	0.2	0.12	0.22	0.12	0.25	0.24			

K	40
k - 1	39
$\sum pq$	7.627
Vt	27.26
KR-20	0.739

Anexo 07. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Estrés académico.	El estrés académico se considera como la respuesta de los educandos frente a las adversidad y exigentes presentadas en la universidad, entre las cuales están, exámenes, trabajos, entre otros ⁵⁷ .	Para la medición de variable en estudio se utilizará la escala establecida en base a la cantidad de ítems evaluados, clasificándolo de la siguiente manera, a través del baremo estadístico: Alto = 93 – 125 Medio = 59 – 92 Bajo = 25 – 58	Situaciones de estrés	Carga académica.	Escala de Likert Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
				Modalidad de estudios.	
				Estado estudiantil.	
			Factor físico de estrés	Problemas de salud agudos o crónicos.	
				Dificultad para el descanso.	
			Factor psicológico de estrés	Problemas de salud mental.	
				Aislamiento.	
				Depresión.	
			Afrontamiento ante el estrés	Asertividad.	
				Solución de problemas.	
Capacidad de mejora.					

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
Hábitos de estudio.	Los hábitos de estudio son la forma en que los educandos acostumbran a estudiar, mediante el uso de técnicas y métodos que permiten la mejora en la captación de conocimiento, los manejos en situaciones adversas y el uso de herramientas para el estudio ⁵⁸ .	Para la medición de variable en estudio se utilizará la escala establecida en base a la cantidad de ítems evaluados, clasificándolo de la siguiente manera, a través del baremo estadística: Adecuados = 28 – 40 Poco adecuados = 14 – 27 Inadecuados = 0 – 13	Actividades de estudio.	Técnica de estudios.	Escala de Likert No (0) Si (1)
				Actividades antes y después del estudio.	
				Cooperación y trabajo en equipo.	
			Metodologías utilizadas.	Uso de métodos didácticos.	
				Creación e innovación en la metodología.	
			Frecuencia y constancia.	Cantidad de tiempo usado para el estudio.	
Frecuencia.					