

Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional

Coping strategies against stress in Nursing students at a public university

Estratégias de enfrentamento ao estresse em estudantes de Enfermagem em uma universidade pública

Dariana Astrid Ramos-Maquera¹

<https://orcid.org/0000-0002-9407-3985>

Resumen

Objetivo: Determinar la relación de las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería de una universidad nacional, en el 2020. **Material y métodos:** Enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional, no experimental de tipo transversal. La muestra fue por conveniencia integrada por 192 estudiantes. Como instrumento se utilizó el cuestionario “Estrés en los estudiantes universitarios” del Inventario modificado de Arturo Barraza de Estrés Académico de Hernández, Polo y Pozo, y el “Cuestionario de afrontamiento al estrés” de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot, se miden ambas variables con respuesta de opción de la escala Likert para aplicarlo virtualmente mediante Google Forms, para la relación de las variables se utilizó la prueba Chi-cuadrado. **Resultados:** Respecto al nivel de estrés, la mayoría de estudiantes, representados por el 65,3 %, presenta un nivel de estrés medio, seguido por el 19,2 % con un nivel de estrés alto y el 15,5 % con un nivel bajo. Respecto a las estrategias de afrontamiento, la mayoría de estudiantes, representados por el 86 %, presenta estrategias de afrontamiento regulares, seguido por el 13,5 % con estrategias de afrontamiento adecuadas y el 0,5 % ponen en práctica estrategias inadecuadas. **Conclusión:** La prueba Chi-cuadrado es significativa ($p = 0,000 < 0,044$), por lo tanto, existe una relación indirecta entre las estrategias de afrontamiento y estrés en estudiantes de Enfermería.

Palabras clave: estrés, estrategias, afrontamiento, estudiantes

Abstract

Objective: To determine the relationship of coping strategies against stress in Nursing students of a national university, in 2020. **Material and methods:** Quantitative, descriptive, correlational, non-experimental cross-sectional approach. The sample consisted of 192 students for convenience. The instrument used was the questionnaire "Stress in university students" from the Modified Inventory of Arturo Barraza of Academic Stress by Hernández, Polo and Pozo, and the "Questionnaire for coping with stress" by Bonifacio Sandín and Paloma Chorot, both variables are measured with Likert scale option response to be applied virtually through Google Forms, the Chi-square test was used for the relationship of the variables. **Results:** Regarding the level of stress, the majority of students, represented by 65.3 %, present a medium stress level, followed by 19.2 % with a high stress level and 15.5 % with a low level. Regarding coping strategies, the majority of students, represented by 86 %, present regular coping strategies, followed by 13.5 % with adequate coping strategies and 0.50 % put inappropriate strategies into practice. **Conclusion:** The Chi-square test is significant ($p = 0.000 < 0.044$), therefore, there is an indirect relationship of the coping strategies against stress in Nursing students.

Keywords: stress, coping, strategies, students

Resumo

Objetivo: Determinar a relação das estratégias de enfrentamento do estresse em estudantes de Enfermagem de uma universidade nacional, em 2020. **Material e métodos:** Abordagem quantitativa, descritiva, correlacional,

¹ Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna, Perú

Este artículo se publica bajo la Licencia de Creative Commons Atribución 4.0 Internacional



não experimental de tipo transversal. A amostra foi por conveniência integrada por 192 estudantes. Como instrumento foi utilizado o questionário "Stress nos estudantes universitários" do Inventário modificado de Arturo Barraza de Stress Académico de Hernández, Polo e Pozo, e o "Questionário de enfrentamento ao stress" de Bonifacio Sandín e Paloma Chorot. As duas variáveis com resposta de opção da escala Likert são medidas para serem aplicadas virtualmente através do Google Forms, utilizando-se o teste Chi-quadrado para a relação das variáveis. **Resultados:** Em relação ao nível de estresse, a maioria dos alunos, representada por 65,3 %, apresenta nível de estresse médio, seguido de 19,2 % com nível de estresse alto e 15,5 % com nível de estresse baixo. Em relação às estratégias de enfrentamento, a maioria dos alunos, representada por 86 %, apresenta estratégias de enfrentamento regulares, seguidos de 13,5 % com estratégias de enfrentamento adequadas e 0,5 % colocam em prática estratégias inadequadas. **Conclusão:** O teste Qui-quadrado é significativo ($p = 0,000 < 0,044$), portanto, existe uma relação indireta entre as estratégias de enfrentamento e estresse em estudantes de enfermagem.

Palavras-chave: stress, estratégias, abordagem, estudantes

Introducción

Debido a las condiciones ambientales, sociales, personales y económicas que enfrentamos a diario, el estrés es un tema común actual en las investigaciones. Hay diferentes eventos que pueden considerarse estresantes, por tanto, es importante saber reconocer correctamente la presencia de estrés.

El estrés es considerado como una respuesta adaptativa normal a una amenaza que permite a una persona mejorar su desempeño,¹ puesto que es un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción y muchas veces provoca que nuestro cuerpo realice más esfuerzo del que debe, desencadenando así enfermedades.²

A nivel mundial, en España el 42 % de la población siente estrés con frecuencia, según el VII Estudio CinsaSalud.³ En Colombia, el 80 % de los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado y el 20 %, un nivel profundo. En cuanto a las manifestaciones del estrés, el 34,8 % manifiesta siempre somnolencia.³ Y en China, especialmente, el 8,1 % sufre de estrés moderado a severo,⁵ y los grupos de edad más afectados fueron los de 18-30 años y los mayores de 60 años.⁶

La situación del nivel de estrés en Perú no es ajena, ya que los hallazgos preliminares sobre salud mental durante la pandemia por COVID-19, se encontró que el 28,5 % de todos los encuestados refirieron presentar sintomatología depresiva,⁷ lo que puede ser debido al estrés por ver el incremento de casos positivos en noticieros o periódicos y al confinamiento social.

El entorno universitario se considera una fuente de estrés ya que implica contacto constante con la carga de trabajos, la presión y competitividad académica, lo que desequilibra su sistema nervioso. A su vez, esto conduce a una falta de control emocional y se convierte en una causa de enfermedades.^{8,9} Sin embargo, las estrategias de afrontamiento ante el estrés son herramientas que permiten disminuir estas consecuencias y facilitar el control emocional.¹⁰

Particularmente, los estudiantes de Enfermería se ven enfrentados a horarios académicos cargados, contando con poco tiempo para espacios de ocio y recreación, llegan a pasar todo el día entre la universidad y el ambiente en donde realizan sus prácticas.^{11,12} Además, muchos estudiantes refieren que los docentes no son muy comprensivos ante las situaciones problemáticas que pueden llegar a suceder, no sienten un apoyo más allá de lo académico, lo que los hace sentir mayor presión para lograr cumplir con sus trabajos a tiempo, lo que eleva sus niveles de estrés.

Es así que, ponen en práctica diferentes estrategias para afrontar el estrés, sin embargo, los mecanismos que usan podrían ser negativos como evadir una situación problemática, auto focalización negativa o ser excesivamente exigentes consigo mismos. Pero, también pueden ser positivos, como manifestar

sus emociones, búsqueda de apoyo social o en la religión, una reevaluación positiva y su focalización en la solución de su problema.

El estudiante se ve afectado de manera negativa en su salud mental y, por ende, en su rendimiento académico, en sus relaciones interpersonales y en todos los aspectos de su vida. En consecuencia, los resultados podrán ser considerados en futuras investigaciones e intervenciones para buscar disminuir el estrés, logrando que el estudiante de Enfermería mantenga un estilo de vida saludable y que culmine con éxito sus estudios universitarios, y que adquiera estrategias de afrontamiento que lo ayuden a lo largo de su vida a manejar circunstancias complicadas.

La presente investigación se desarrolló con el respaldo de la modificación de la Ley General de Salud N.º 26842, Art. 11 “Toda persona tiene derecho a la recuperación, rehabilitación y promoción de su salud mental... La atención de la salud mental es responsabilidad primaria de la familia y del Estado”.¹³

Por tal razón, la presente investigación tiene como objetivo principal determinar la relación de las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, 2020; y como específicos, identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés, valorar el uso de estrategias de afrontamiento y valorar el nivel de estrés en estudiantes de Enfermería de la UNJBG.

Material y métodos

La investigación realizada tiene un enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional, no experimental de tipo transversal, el tipo de muestreo es por conveniencia con una muestra de 192 estudiantes de Enfermería de la UNJBG.

Para la aplicación de los instrumentos, se envió una solicitud de autorización a la Escuela Profesional de Enfermería de la UNJBG y, previo consentimiento informado, se realizó la aplicación del instrumento vía virtual mediante Google Forms. Se aplicó las adaptaciones propias del cuestionario: “Estrés en los estudiantes universitarios” del inventario modificado de Arturo Barraza de Estrés Académico de Hernández, Polo y Pozo, elaborado por la Psicóloga Juana María Marín Ferrera;¹⁴ y el “Cuestionario de afrontamiento al estrés” de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot.¹⁵ Se utilizó la escala Likert para ambas variables.

La validez de los instrumentos utilizados fue realizada por cinco profesionales de la salud especializados en el tema, se obtuvo una validez y concordancia alta en ambos instrumentos. Asimismo, para la confiabilidad, se aplicó el alfa de Cronbach donde se obtuvo 0,968 en el instrumento: “Estrés en los estudiantes universitarios” y 0,962 en el instrumento: “Cuestionario de afrontamiento del estrés”, puntajes que corresponden a una confiabilidad muy satisfactoria.

Se realizó el procesamiento de datos mediante el software SPSS versión 25 y Excel, donde se elaboró las tablas estadísticas de acuerdo a las variables de estudio. En el análisis bivariado, se utilizó la prueba Chi-cuadrado (95 % nivel de confianza) para medir la relación entre las variables.

Resultados

En la Tabla 1 se observa que el 84,5 %, la mayoría de estudiantes, son mujeres. En cuanto a la edad, el 49,7 % tiene entre 18-20 años. En cuanto a la cantidad de estudiantes por año de estudio, cuarto año representa el 36,7 % de la población total de estudio, seguido por segundo año con un 33,3 % y por último se encuentra tercer año con un 30 %. Con relación al entorno laboral, la mayoría de estudiantes (78,2 %) no trabaja. El 97,9 % de los estudiantes es soltero, mientras que un 2,1 % convive. El 97,4 % refiere no tener hijos y un 2,6 % afirma tener hijos.

Tabla 1
Datos generales de los estudiantes de Enfermería

Datos generales		N.º	%
Sexo	Femenino	163	84,50
	Masculino	30	15,50
	Total	193	100
Edad	18-20 años	96	49,70
	21-23 años	75	38,90
	24-26 años	15	7,80
	27-30 años	7	3,60
	Total	193	100
Año académico 2020-II	Segundo año	60	33,30
	Tercer año	47	30
	Cuarto año	86	36,70
	Total	193	100
Trabaja	No	151	78,20
	Sí	41	21,80
	Total	193	100
Estado civil	Soltero	189	97,90
	Conviviente	4	2,10
	Total	193	100
Hijos	Sí	5	2,60
	No	188	97,40
	Total	193	100

En la Tabla 2 se observa que la mayoría de estudiantes, representados por el 65,30 %, presenta un nivel de estrés medio, seguido por el 19,20 % con un nivel de estrés alto y el 15,50 % con un nivel bajo.

Tabla 2
Nivel de estrés de los estudiantes de Enfermería

Nivel de estrés	N.º	%
Bajo	30	15,50
Medio	126	65,30
Alto	37	19,20
Total	193	100

En la Tabla 3, se observa que la mayoría de estudiantes, representados por el 86 %, presenta estrategias de afrontamiento regulares, seguido por el 13.5 % con estrategias de afrontamiento adecuadas y el 0.5 % ponen en práctica estrategias inadecuadas.

Tabla 3

Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería

Estrategias	N.º	%
Inadecuado	1	0,50
Medianamente inadecuado	166	86
Adecuado	26	13,50
Total	193	100

En la Tabla 4, se observa que la estrategia más utilizada es la focalización en la solución del problema con 75 %, seguida de la evitación representada por el 72,5 %, en tercer lugar, se encuentra la búsqueda de apoyo social y focalización negativa con 56 %.

Tabla 4

Estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes de Enfermería

Búsqueda de apoyo social	N.º	%
Adecuado	22	11,40
Medianamente inadecuado	111	57,50
Inadecuado	60	31,10
Total	193	100
Focalización negativa	N.º	%
Adecuado	85	44
Medianamente inadecuado	108	56
Inadecuado	0	0
Total	193	100
Focalizado en la resolución del problema	N.º	%
Adecuado	38	19,70
Medianamente inadecuado	145	75,10
Inadecuado	10	5,20
Total	193	100
Evitación	N.º	%
Adecuado	12	6,20
Medianamente inadecuado	140	72,50
Inadecuado	41	21,30
Total	193	100

En la Tabla 5, se observa que del 65,3 % que presentaron estrés académico medio, resalta el 89,7 % con estrategias de afrontamiento medianamente inadecuadas; del 15,5 % de los estudiantes que presentaron un estrés académico bajo prevalece el uso de estrategias medianamente inadecuadas con un 73,3 %; y, del 19,2 % de encuestados con estrés académico alto, el 83,8 % utilizan estrategias de afrontamiento medianamente inadecuadas, pero que a diferencia de los otros niveles de estrés, existe un 2,7 % que usa estrategias de afrontamiento inadecuadas. Estadísticamente, las variables de estudio tienen relación en su totalidad con un valor ($p = 0,000 < 0,044$).

Tabla 5

Nivel de estrés según el uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería

Nivel de estrés	Estrategias de afrontamiento							
	Inadecuadas		Medianamente inadecuado		Adecuadas		Total	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Bajo	0	0	22	73,30	8	26,70	30	100
Medio	0	0	113	89,70	13	10,30	126	100
Alto	1	2,70	31	83,80	5	13,50	37	100
Total	1	0,50	166	86	26	13,50	193	100

Discusión

En la Tabla 1, sobre datos generales de los estudiantes de Enfermería, se observa que, de los 192 encuestados, respecto al sexo, el mayor porcentaje (84,5 %) es de sexo femenino. Esto coincide con los resultados de Choque Y., en donde, respecto al sexo, un 94,6 % son mujeres, la cual constituyen el mayor grupo en género.¹⁸ Respecto a la edad, el mayor porcentaje (49,7 %) tienen entre 18 a 20 años, demostrando la presencia de juventud inmersa en una carrera profesional.

Respecto al año académico, el mayor porcentaje con 36,7 % son de cuarto año, mientras que el menor porcentaje con 30 % son de tercer año. Esto significa que conforme avanzan los años de estudio, la mayoría de estudiantes se va retirando de la carrera.

Respecto al trabajo, cabe resaltar que el mayor porcentaje de estudiantes (78,2 %) no trabaja. Lo cual difiere de Choque Y., quien evidencia que la mayoría de encuestados (60 %) trabaja para solventar sus estudios.¹⁸ En cuanto al estado civil, el mayor porcentaje (97,9 %) es soltero y, respecto a los hijos, el mayor porcentaje (97,4 %) no los tiene.

En la Tabla 2, sobre estrés académico, se muestra que la mayoría tiene un nivel de estrés medio (65,3 %), seguido por el nivel de estrés alto (19,2 %) y finalmente con un nivel de estrés bajo (15,5 %). Lo que coincide en los resultados de Chiquija Y., en donde se obtuvo que la mayoría de estudiantes con 80,43 % también presenta un nivel de estrés medio, seguido por un nivel de estrés alto con 10,87 % y en su minoría el nivel de estrés bajo con 8,7 %.¹⁹ Estos resultados respaldan nuestra investigación, demostrando que la mayoría de los estudiantes de Enfermería sí presenta un nivel de estrés medio; que según Hinojosa L., se debe a

una preparación inadecuada del estudiante y por sobrecargas en sus estudios.²⁰ Además, en el estudio de Quito J., Tamayo M., Buñay D., et al. existe presencia de estrés académico en el 90 % de estudiantes de bachillerato.²¹

Los resultados coinciden, debido a que los estudiantes de Enfermería en las distintas universidades tienen horarios completos de mañana y tarde, que ocupan, en su mayoría, horas para desarrollar las prácticas clínicas que pueden llegar a sobrepasar la cantidad de horas establecidas. Esto provoca la falta de tiempo para poder desarrollar los trabajos académicos, sus actividades cotidianas en el hogar y/o actividades recreativas, influye en la concentración durante los estudios y, posiblemente, llegan a presentarse enfermedades psicológicas como depresión o tristeza, o manifestaciones físicas como el cansancio y somnolencia.

En la Tabla 3, se muestra el uso de estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes, en su mayoría es regular con un 86 %, adecuado con 13,5 % e inadecuado con 0,5 %. Este resultado es similar a la investigación de Chuquiya Y., en donde se encontró que el 78,3 % de estudiantes presenta estrategias de afrontamiento adecuadas y el 21,7 % presentan un nivel inadecuado de estrategias de afrontamiento. Por lo que, se evidencia que la mayoría de estudiantes maneja un buen uso de las estrategias de afrontamiento.¹⁹

Calixta Roy refiere que todo ser humano tiene la capacidad de recuperarse, es decir, que los estudiantes tienen la capacidad de afrontar la situación que provoca el estrés si es que se pone en práctica el uso de estrategias adecuadas de manera intencional, debido a la importancia de tener dominio de sí mismo ante cualquier situación a enfrentar en relación a sus estudios, compañeros universitarios o vida personal.²²

Asimismo, en la Tabla 4, sobre las estrategias de afrontamiento usadas, se muestra que la estrategia de afrontamiento más usada es la focalización en la solución del problema con 75 %, y la menos usada es la focalización negativa con 56 %.

En el trabajo de investigación de Chávez G. y Amado R., se obtuvieron resultados similares, ya que la mayoría de estudiantes en su trabajo usan estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas a la solución del problema; sin embargo, en su investigación ningún estudiante usa la evitación como estrategia de afrontamiento, lo que difiere de nuestros resultados, en donde el segundo lugar lo ocupa esta estrategia.¹⁶ Además, en la tesis de Ayca C., se evidenció que la mayoría de estudiantes hace mayor uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en la solución del problema, por lo que, coincide y apoya los resultados de la presente investigación.¹⁷

Ante esto, la mayoría de estudiantes hace un uso regular de las estrategias de afrontamiento, las cuales son de relevancia para disminuir o controlar el nivel de estrés que pueda presentar a lo largo de sus años de estudio. La estrategia de afrontamiento que se usa con mayor frecuencia es focalizada en la solución del problema, este tipo de estrategia debe ser reforzado ya que provoca una óptima adaptación ante situaciones estresantes.

En la Tabla 5, se refiere que del 15,5 % de los estudiantes que presentaron un estrés académico bajo, prevalece el uso de estrategias medianamente inadecuadas con un 73,3 %; del 65,3 % que presentaron estrés académico medio, resalta el 89,7 % con estrategias de afrontamiento medianamente inadecuadas. Del 19,2 % de encuestados con estrés académico alto, el 83,8 % utilizan estrategias de afrontamiento medianamente inadecuadas. Lo que demuestra que existe una relación, en su totalidad con un valor ($p = 0,000 < 0,044$), de las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería. Esto concuerda con el resultado de Condori J., donde se evidencia que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes ($p < .01$; $p < .05$).²³

En conclusión, existe relación de las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería. Además, se resalta que el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas, por parte de los estudiantes, logra en ellos un nivel de estrés bajo con 26,7 %, seguido por un nivel de estrés alto con 13,5 % y finalmente el nivel de estrés medio con 10,3 %. Por lo tanto, cabe recalcar que, pese al uso de estrategias de afrontamiento adecuadas, existen factores externos que pueden conllevar al incremento de los niveles de estrés.

Por consiguiente, se recomienda que las universidades fomenten talleres y/o programas encaminados a promover la salud mental orientada al uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. Además, se sugiere realizar periódicamente una evaluación psicológica a los estudiantes para medir su nivel de estrés, identificar los factores que puedan conllevar al estrés y guiarlos para la puesta en práctica de estrategias de afrontamiento adecuadas para el estudiante debido a que es necesario su estado mental óptimo para su aprendizaje.

Correspondencia

1. Castillo C, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investig en Educ médica* [Internet]. 2016 Oct [cited 2020 Aug 12];5(20):230–7. Available from: <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v5n20/2007-5057-iem-5-20-00230.pdf>
2. Smith C, Carlson BE. Stress, Coping, and Resilience in Children and Youth. <https://doi.org/10.1086/604249> [Internet]. 2015 Sep 30 [cited 2020 Aug 12];71(2):231–56. Available from: <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/604249>
3. Maset J. VII Estudio Cinfasalud sobre Estrés [Internet]. VII Estudio Cinfasalud: “Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés.” 2017 [cited 2020 Aug 12]. p. 27–31. Available from: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/estudio-cinfasalud-estres/>
4. Pedroza J, Cabrera L, Gutiérrez M. Nivel y factores que influyen en el estrés académico. *Rev Navarra Médica* [Internet]. 2019 Dec 20 [cited 2020 Aug 12];5(2):14–23. Available from: <https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/navarramedica/article/view/198>
5. Wang C, Pan R, Wang X, Tan Y, Xu L, Ho C, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 Mar 1 [cited 2020 Aug 12];17(5). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32155789/>
6. Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang Z, Xie B, Xu Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *Gen Psychiatry* [Internet]. 2020 Apr 1 [cited 2020 Aug 12];33(2):e100213. Available from: <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213>
7. Herrera E, Cutipé Cárdenas Y, Bromley C, Uribe R, Caballero J, Coronel M, et al. Orientaciones para brindar información y acompañamiento psicosocial a pacientes hospitalizados con infecciones por COVID-19 y sus familias. *Minist Salud* [Internet]. 2020 [cited 2020 Aug 12]; Available from: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.07.16.20155630v1>
8. Schweden TLK, Wolfradt U, Jahnke S, Hoyer J. Depersonalization under Academic Stress: Frequency, Predictors, and Consequences. *Psychopathology* [Internet]. 2018 Sep 1 [cited 2020 Aug 12];51(4):252–61. Available from: https://www.researchgate.net/publication/326001472_Depersonalization_Under_Academic_Stress_Frequency_Predictors_and_Consequences

9. Atuncar Manco GD. Actividad física, estrés percibido y autorregulación emocional en estudiantes universitarios de Lima. Pontif Univ Católica del Perú [Internet]. 2017 Jun 1 [cited 2020 Aug 12]; Available from: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8721>
10. Clarke C, De-Visser R, Sadlo G. From Trepidation to Transformation: Strategies Used by Occupational Therapy Students on Role-Emerging Placements. *Int J Pract Learn Heal Soc Care* [Internet]. 2019 Jul 31 [cited 2020 Aug 12];7(1):18–31. Available from: <https://publications.coventry.ac.uk/index.php/pblh/article/view/508>
11. Daya Z, Hearn J. Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout. *Med Teach* [Internet]. 2018 Feb 1 [cited 2020 Aug 12];40(2):146–53. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29113526/>
12. Duarte J, Varela Montero I, Braschi Diaferia L, Sánchez Muñoz E. Estrés en estudiantes de enfermería. *Educ Médica Super* [Internet]. 2017 [cited 2020 Aug 12];31(3):110–23. Available from: <http://scielo.sld.cuhttp://scielo.sld.cu>
13. Ministerio de Salud. Ley General de Salud Ley N° 26842. [cited 2020 Aug 13]; Available from: <http://www.essalud.gob.pe/transparencia/pdf/publicacion/ley26842.pdf>
14. Marín Ferrera J, Burgos Monago E. Estrés académico en los estudiantes universitarios [Internet]. [Extremadura]: Universidad de Extremadura; 2010 [cited 2020 Aug 13]. Available from: <https://es.scribd.com/doc/28105721/Estres-academico-en-los-estudiantes-universitarios>
15. Sandín B, Chorot P. Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Rev Psicopatología y Psicol Clínica* [Internet]. 2003 Jan 1 [cited 2020 Aug 13];8(1):39–53. Available from: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
16. Chávez Carreón GF, Amado Peralta RY. Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes Universitarios Trabajadores y No Trabajadores de la Universidad Católica de Santa María [Internet]. [Arequipa]: Universidad Católica de Santa María; 2017 [cited 2020 Aug 14]. Available from: <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/6408/76.0314.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Ayca C. Relación entre Estrés Académico Percibido y Estrategias de Afrontamiento en los Estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014 [Internet]. [Tacna]: Universidad Privada de Tacna; 2016 [cited 2020 Aug 14]. Available from: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/211/Ayca-Marón-Cristian-Manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Choque Y. Relación entre el estrés y el rendimiento académico en internos de enfermería de la Universidad Alas Peruanas Arequipa 2017 [Internet]. [Arequipa]: Universidad Alas Peruanas; 2017 [cited 2020 Aug 14]. Available from: https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/338/Tesis_Estrés_Rendimiento_Académico.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Chuquiya Y. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas – Juliaca – 2015 [Internet]. [Juliaca]: Universidad Alas Peruanas; 2015 [cited 2020 Aug 14]. Available from: <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/1675>
20. Hinojosa L. Factores estresantes que influyen en la actitud frente a la práctica profesional del estudiante de enfermería, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna – 2019 [Internet]. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. [Tacna]: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2020 [cited 2021 Oct 1]. Available from: <http://repositorio.unjbg.edu.pe/handle/UNJBG/3986>
21. Quito Calle JV, Tamayo Piedra M del C, Buñay Barahona DP, Neira Cardenas OS. Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Rev Electrónica Psicol Iztacala* [Internet]. 2017 Jul [cited 2021 Oct 1];20(3). Available from: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/61794>
22. Hernández J, Jaimes M, Carvajal Y, Suárez D, Medina P, Fajardo S. Modelo de adaptación

- de Callista Roy: instrumentos de valoración reportados por la literatura en escenarios cardiovasculares. *Rev Cult del Cuid* [Internet]. 2016 Jan [cited 2021 Oct 1];13(Nº1):6–21. Available from: <http://www.unilibre.edu.co/pereira/images/pdf/culturacuidado-revista2016.pdf>
23. Condori J. Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima metropolitana [Internet]. [Lima]: Pontificia Universidad Católica del Perú Facultad de Psicología; 2020 [cited 2021 Oct 1]. Available from: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/19143/CONDORI_MORAN_JUAN_FERNANDO%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Correspondencia

dramosm@unjbg.edu.pe

Fecha de recepción: 16/9/2021

Fecha de aceptación: 27/10/2021