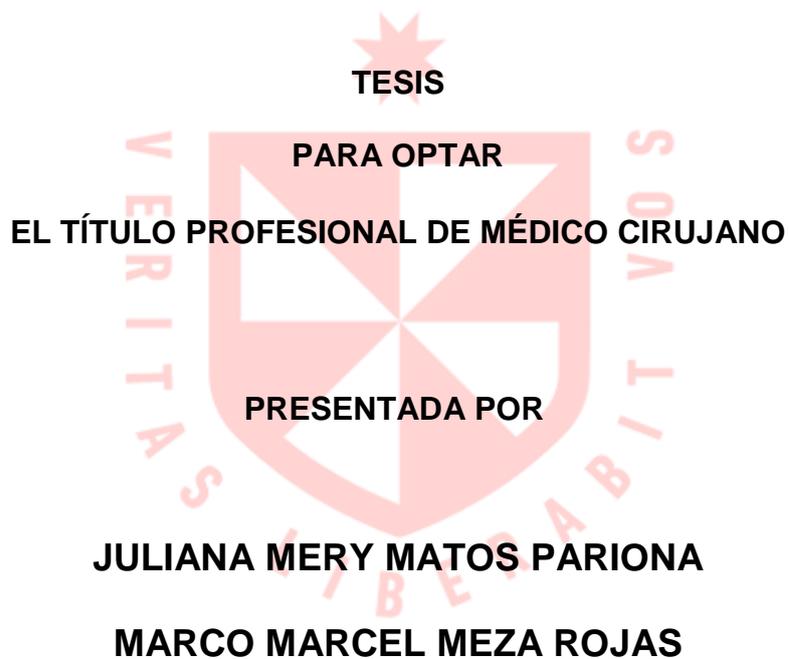


FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

**NIVEL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2021**



ASESOR

HENRY NELSON MORMONTOY CALVO

LIMA- PERÚ
2024



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

**NIVEL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2021**

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE MÉDICO CIRUJANO

PRESENTADA POR

JULIANA MERY MATOS PARIONA

MARCO MARCEL MEZA ROJAS

ASESOR

DR. HENRY NELSON MORMONTOY CALVO

LIMA, PERÚ

2024

JURADO EVALUADOR

Presidente

Dugmet Rebatta Trelles

Miembros

Roxana Paola Pariona Rospigliosi

Risof Rolland Solis Condor

DEDICATORIA

A nuestros padres, que nos apoyaron y ayudaron a lograr la meta.

AGRADECIMIENTOS

A nuestro asesor, el Dr. Henry Mormontoy, por contribuir en las orientaciones dando sugerencias que han sido clave para desarrollar la investigación.

CONTENIDO

JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	9
I. Materiales y métodos	10
II. Resultados	13
III. Discusión	19
IV. CONCLUSIONES	23
V. Recomendaciones	24
FUENTES DE INFORMACIÓN	25
ANEXOS	25

RESUMEN

Introducción: El estrés académico y la ansiedad son dos principales causas que afectan el estado mental en estudiantes universitarios, y desencadenan alteraciones tanto físicas como psicológicas que condicionan la calidad de vida y el aprendizaje. **Objetivo:** Describir el nivel de ansiedad, estrés y estresores académicos en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad San Martín de Porres. **Métodos:** La muestra estuvo conformada por 222 alumnos de quinto año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad San Martín de Porres. Para recabar información se utilizaron dos instrumentos, el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de ansiedad de Zung, por medio de una encuesta en línea. Los datos se analizaron mediante tablas de recuento, y el porcentaje con la ayuda del programa estadístico SPSS 25. **Resultados:** Los estudiantes de 22 – 26 años presentaron un estrés académico y ansiedad moderado con 86,1% y 86,6% respectivamente. El sexo masculino presenta mayor incidencia de estrés académico, siendo catalogado como leve. El femenino tiene 66,7% con respecto a la ansiedad. **Conclusión:** Los estudiantes de quinto año presentan niveles elevados de estrés académico y ansiedad moderada. En el sexo masculino predomina el estrés académico leve y en el femenino la ansiedad moderada, se observa mayormente entre 22 – 26 años, destacando el estrés académico y ansiedad moderada. Se requiere dar importancia significativa a las estrategias de afrontamiento para reducir estresores y síntomas.

Palabras claves: Salud mental, Estrés académico, Estresor, Ansiedad, Estrategia de afrontamiento. (Fuente DeCS BIREME).

ABSTRACT

Introduction: Academic stress and anxiety are two main causes of the mental state in university students, this triggers both physical and psychological changes that condition the quality of life and learning. **Objective:** To describe the level of anxiety, stress and academic stressors in university students belonging to the Facultad de Medicina Humana Universidad San Martín De Porres –. **Methods:** The sample consisted of 222 fifth-year university students from the Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana. To collect the information, two instruments were obtained, the SISCO Inventory of Academic Stress and the Zung Anxiety Scale through a virtual survey. The data was analyzed using count and percentage tables with the help of the SPSS 25 statistical program. **Results:** Students aged 22-26 presented moderate academic stress and anxiety with 86.1% and 86.6% respectively. The male sex has a higher incidence of academic stress, being classified as mild, however, the female sex has 66.7% with respect to anxiety. **Conclusion:** Fifth-year medical university students show high levels of academic stress and moderate anxiety. In the male sex, mild academic stress predominates and in the female sex, moderate anxiety, in addition, the most affected age ranges from 22 to 26 years, highlighting academic stress and moderate anxiety. Give significant importance to coping strategies to reduce stressors and symptoms.

Keywords: Mental health, Academic stress, Stressor, Anxiety, Coping strategy. (Source MeSH NLM).

JULIANA MERY MATOS PARIONA

NIVEL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2021

My Files

My Files

Universidad de San Martín de Porres

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29427:409446100

Fecha de entrega

25 nov 2024, 3:58 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

25 nov 2024, 4:01 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

MATOS-MEZA F.docx

Tamaño de archivo

212.9 KB

Mèd. Henry Nelson Mormontoy Calvo MSP

10632743

<https://orcid.org/0000-0002-9230-337X>

29 Páginas

5,861 Palabras

31,454 Caracteres

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)
- ▶ Trabajos entregados

Exclusiones

- ▶ N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 20% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico y la ansiedad son dos principales causas que afectan el estado mental en los estudiantes universitarios, que desencadenan alteraciones, tanto físicas como psicológicas que condicionan la calidad de vida y el aprendizaje. Por lo tanto, el nivel académico se ve afectado en gran magnitud, ya sean por clases virtuales, sobrecargas de trabajo o incluso competencias con los compañeros.

Peinado en 2018, mediante una investigación de tipo descriptivo, recolecta información en 69 universitarios para detallar si existe algún tipo de repercusión con respecto al estrés académico en el aprendizaje. Se obtiene que el mismo hecho de hacer un examen sustitutorio conlleva a una situación que genera mayor nivel de estrés, ansiedad e inquietud debido a la sobrecarga y tiempo limitado para realizar sus deberes, y se concluye que el aprendizaje de los estudiantes es influido de manera significativa por el estrés académico. (1)

Velazco en 2019, mediante una investigación, realiza una encuesta para explicar el porcentaje de estrés académico en 1207 estudiantes que forman parte de diversas universidades, con la finalidad de establecer la presencia de un vínculo entre regulación emocional y estrés académico, la que determina que existe un elevado porcentaje de estrés académico, donde las mujeres son las más afectadas con respecto a su rendimiento académico.(2)

Arroyo y Millán en 2020, mediante un estudio transversal y descriptivo identifican el porcentaje de ansiedad en una población de 356 jóvenes de una universidad de Huancayo. Para esto utilizan una escala donde se mide la ansiedad social, la que demuestra que el 49% expresa ansiedad social grave, 25 % moderado y leve un 26%. Se concluye que los participantes universitarios presentan alteraciones de ansiedad social que afectan su desarrollo académico y personal. (3)

Debemos tener en consideración que los estudiantes universitarios a causa de una situación de estrés y ansiedad prolongada experimentan una alteración del estado mental, donde las emociones se afectan de manera primordial, de tal manera que se ve implicado su rendimiento académico, asimismo predisponen a un aislamiento de ideas de cómo enfrentar el problema.

Por lo tanto, la investigación contribuye como introspección para prever complicaciones futuras en el ámbito de la salud mental y comprender que existen estrategias para enfrentarlas.

Por tal razón, se plantea como objetivo describir el nivel de ansiedad, estrés y estresores académicos en estudiantes universitarios pertenecientes a la Facultad de Medicina Humana de la Universidad San Martín de Porres. De igual manera, tiene como fin describir el nivel de ansiedad y estrés académico durante las clases, así como conocer los factores asociados a la presencia de estrés académico y ansiedad, e identificar la presencia de estresores académicos en estudiantes universitarios.

I. Materiales y métodos

La siguiente investigación fue de tipo cuantitativo.

Observacional, descriptivo, en vista que se estudió a una determinada población, siendo lo principal la recolección de información que nos brindó características importantes y sin realizar comparaciones.

Transversal, porque la medición se realizó en un solo momento.

Prospectivo, puesto que la información se recolectó, a medida que fueron sucediendo los hechos.

La población de estudio fueron 222 estudiantes pertenecientes a quinto año de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad San Martín de Porres – durante el 2021, los datos, incluyendo los correos institucionales, se obtuvieron de un total de 522 participantes en relación a toda la población de estudiantes universitarios que cursan quinto año, por medio de una hoja de cálculos en Excel, y mediante la opción de número aleatorio se realizó la selección, obteniendo la

muestra de 222 participantes, a los cuales posteriormente se les contactó por medio del correo institucional.

Tamaño Muestral:

Usando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$
$$n = \frac{522 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (522 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 221.54$$

$$N = 522$$

$$Z = 1.96$$

$$p = 0.5$$

$$q = 0.5$$

$$e = 0.05$$

Nuestra muestra es de 222 estudiantes universitarios pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín De Porres – Facultad De Medicina Humana.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del quinto año que estuvieron matriculados en el ciclo 2021 de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana.
- Mayor de 18 años.
- Todo participante dispuesto a colaborar en la recolección de datos con los requisitos mencionados anteriormente.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que no firmaron el consentimiento.
- Encuestas con datos faltantes.

Para la obtención de datos, se aplicó una encuesta en línea, la cual estaba compuesta por 2 instrumentos que medían el estrés académico y la ansiedad, conformado por 31 y 20 ítems, respectivamente, teniendo una duración de 15

minutos aproximadamente, realizada a través de Google Forms y enviada por medio de los correos institucionales de los participantes a partir del mes de diciembre del 2021, adjuntado con un previo consentimiento informado, por lo cual hubieron 25 estudiantes que no presentaron exclusivamente estrés académico. Debido a que al momento de realizar la encuesta no manifestaron la voluntad para desarrollar el Inventario SISCO del Estrés Académico, en cambio sí fueron aptos para contestar las preguntas con respecto a la Escala de ansiedad de Zung.

Instrumentos:

Se usaron dos instrumentos validados como lo son el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de ansiedad de Zung, que fueron enviados a través de los correos institucionales.

- **Inventario SISCO del Estrés Académico:**

El cuestionario constaba de 31 ítems, cuantificado del 1 al 5, en relación con características presentes en estudiantes de educación superior con respecto al estrés, por lo cual se midieron distintas reacciones, ya sean psicológicas, físicas o de comportamiento. El instrumento presentó un puntaje de confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90 que demostró “excelente confiabilidad”.

- **Escala de ansiedad de Zung:**

La Escala de Ansiedad de Zung, cuestionario formado por 20 ítems, cada uno cuantificado por una escala de un total de 4 puntos (1 a 4), todo relacionado a las características de ansiedad que puede ser presentada como signo o síntoma. La escala demostró que el participante al tener una puntuación menor a 45 presentó una nula ansiedad, 45 – 79 una mínima moderada, 60 – 74 moderada a severa, pero sí arroja un puntaje mayor 75, y demostró una ansiedad de grado máximo.

La Escala de Autovaloración de Ansiedad, validada anteriormente por Astocóndor en 2001, presentó un puntaje de confiabilidad de 0.66 frente al ASI

(Anxiety Sensitivity Index) y SAS (Statistical Anxiety Scale) que significa “muy confiable”.

Una vez obtenidos los datos recolectados mediante la encuesta virtual a través de Google Forms, se utilizó la aplicación Microsoft Excel 2016, por medio de este y el uso de una hoja de cálculo, se procedió a desarrollar una base de datos. Por consiguiente, se empleó el programa estadístico SPSS 25, mediante el cual se analizaron los datos obtenidos, utilizándose la descripción para variables cuantitativas, mínimo; máximo; media; mediana; desv. Desviación. De otro lado, para variables que fueron cualitativas y la creación de las tablas se hicieron uso de la frecuencia y el porcentaje.

Aspectos éticos:

La investigación fue revisada y aprobada por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad San Martín de Porres el 23 de junio del 2022, a través de una constancia de aprobación de Plan de Tesis. La encuesta fue enviada por Google Forms de manera anónima, y la información solo fue utilizada y manejada por los investigadores. Se remitió adjunta a un consentimiento informado, para no atentar contra los derechos de los participantes.

II. Resultados

En el grupo de alumnos encuestados de quinto año, se pudo observar que dentro de las 3 categorías existen porcentajes que no presentan estrés académico. Sin embargo, nos dieron como resultado que el grupo más afectado se encontró entre las edades de 22 – 26 años, siendo la categoría de estrés académico severo la más afectada con un 88,6%, y el grupo con menor afectación estuvo entre las edades de 32 – 41 años con un total de 3,8%. (Tabla 1)

Se observó que existe un porcentaje más representativo con respecto a la ansiedad severa, siendo un 87,5% de los participantes entre 22 – 26 años. En cambio, existe un porcentaje que no presenta ansiedad con relación a las tres categorías, siendo tipificado como ansiedad nula. (Tabla 2).

Acerca del sexo de los participantes, se reportó en mujeres con 55,4%, de los cuales se dio a conocer que el sexo con una mayor incidencia fue el masculino, con un 75,0%, donde la categoría estrés académico leve es la más representativa. (Tabla 3). Por otro lado, con respecto a la ansiedad se logró observar que el sexo con una afectación alta fue el femenino, en relación con la ansiedad con 66,7%, catalogándose como ansiedad leve. Sin embargo, dentro de los géneros también se observó que no hay presencia de estrés académico, ni ansiedad. (Tabla 4).

La mayor cantidad de participantes estaba residiendo en Lima con un 95,5% del total. (Tabla 5).

Conforme al tipo de familia presentado por los estudiantes en el presente estudio, alrededor del 70,7% es parte de una familia nuclear equivalente a 157 participantes. Se identificó que hay estudiantes sin presencia de estrés académico en los distintos tipos de familia, no obstante, del porcentaje que sí presentaron estrés académico, pertenecen a una familia nuclear, teniendo la categoría significativa al estrés académico moderado con un 70,6%.

De igual manera, en la misma categoría la familia unipersonal representa el menor porcentaje de estrés académico moderado con 2,1 (Tabla 6). Con respecto a la ansiedad, se llegó a recaudar información en donde los universitarios pertenecientes a una familia nuclear tienen un nivel de ansiedad severa con 62,5%, de igual forma, existieron participantes que no expresaron ansiedad siendo la más resaltante la familia nuclear. (Tabla 7)

En cuanto a Internet estable, se observó que 95,9% representado por 213 estudiantes lo tienen. (Tabla 8).

En relación con el nivel de estrés académico, se observó que 14% de los estudiantes no lo presentó. Por otro lado, el 64,4% de 143 participantes de los cuales fueron catalogados como estrés académico moderado. (Tabla 9)

De acuerdo con la información recolectada, se apreció que el mayor porcentaje con respecto a la presencia de ansiedad, lo obtuvo la ansiedad moderada equivalente a 13.5% del total de participantes. Sin embargo, el porcentaje

resaltante fue 82,9% concordante con estudiantes que no presentan ansiedad durante la encuesta. (Tabla 10).

Se analizaron los estresores obteniendo que un 14,0% representa un nivel nulo; 3,2 un nivel leve; 49,1% moderado y 33,8% severo, de los cuales el más resaltante es 49,1% equivalente a un estresor moderado presente en los participantes. (Tabla 11)

Se determinaron los niveles de síntomas que afectan a los estudiantes universitarios los cuales dieron como resultado, nulo 13,5%; leve 8,1%; moderado 61,3% y severo 17,1%. El nivel moderado representó el mayor porcentaje. (Tabla 12)

En cuanto a las estrategias de abordaje mencionadas por la población de estudio se determinó que los niveles fueron: 14,0% nulo; 2,3% leve; 65,3% moderado y 18,0% fuerte, enfatizando el nivel moderado con 65,3% de estudiantes con alguna estrategia de afrontamiento. (Tabla 13)

Tabla 1. Distribución de la edad con relación al estrés académico en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

			ESTRÉS ACADÉMICO				
EDAD			Nulo	Leve	Moderado	Severo	Total
22 – 26	n		24	4	123	39	190
	%		77,5	100,0	86,1	88,6	85,7
27 – 31	n		4	0	15	5	24
	%		12,9	0,0	9,8	11,3	10,9
32 – 41	n		3	0	5	0	8
	%		9,6	0,0	0,0	0,0	3,8
TOTAL	n		27	4	143	44	222
	%		100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabla 2. Distribución de la edad con relación a la ansiedad en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

ANSIEDAD						
EDAD			Nulo	Moderado	Severo	TOTAL
22 – 26	n		157	26	7	190
	%		85,4	86,6	87,5	85,7
27 – 31	n		19	4	1	24
	%		10,2	13,3	12,5	10,9
32 – 41	n		8	0	0	8
	%		4,2	0,0	0,0	3,8
TOTAL	n		184	30	8	222
	%		100,0	100,0	100,0	100,0

Tabla 3. Distribución de género con relación al estrés académico en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

ESTRÉS ACADÉMICO							
SEXO			Nulo	Leve	Moderado	Severo	Total
Masculino	n		20	3	57	19	99
	%		64,5	75,0	39,9	43,2	44,6
Femenino	n		11	1	86	25	123
	%		35,5	25,0	60,1	56,8	55,4
Total	n		31	4	143	44	222
	%		100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabla 4. Distribución de género con relación a la ansiedad en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

ANSIEDAD						
SEXO			Nulo	Moderado	Severo	Total
Masculino	n		86	10	3	99
	%		46,7	33,3	37,5	44,6
Femenino	n		98	20	5	123
	%		53,3	66,7	62,5	55,4
Total	n		184	30	8	222

% 100,0 100,0 100,0 100,0

Tabla 5. Residencia actual de los estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

RESIDENCIA ACTUAL		
	Frecuencia	Porcentaje
Lima	213	95,5
Provincia	8	3,6
Otros	1	,5
Total	222	100,0

Tabla 6. Distribución del tipo de familia con relación al estrés académico en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

ESTRÉS ACADÉMICO											
TIPO DE FAMILIA	Familia	n	Nulo	Leve	Moderado	Severo	Total				
			%	%	%	%	%				
	Nuclear	23	74,2	2	50,0	101	70,6	31	70,5	157	70,7
	Monoparental	3	9,7	1	25,0	17	11,9	6	13,6	27	12,2
	Extensa	5	16,1	1	25,0	22	15,4	5	11,4	33	14,9
	Unipersonal	0	0,0	0	0,0	3	2,1	2	4,5	5	2,3
	Total	31	100,0	4	100,0	143	100,0	44	100,0	222	100,0

Tabla 7. Distribución del tipo de familia con relación a la ansiedad en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

ANSIEDAD									
TIPO DE FAMILIA	Familia	n	Nulo	Moderado	Severo	Total			
			%	%	%	%			
	Nuclear	136	73,9	16	53,3	5	62,5	157	70,7

Familia Monoparental	n	19	7	1	27
	%	10,3	23,3	12,5	12,2
Familia Extensa	n	26	6	1	33
	%	14,1	20,0	12,5	14,9
Familia Unipersonal	n	3	1	1	5
	%	1,6	3,3	12,5	2,3
Total	n	184	30	8	222
	%	100,0	100,0	100,0	100,0

Tabla 8. Resultados sobre la presencia de Internet estable en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021

INTERNET ESTABLE		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	213	95,9
NO	9	4,1
Total	222	100,0

Tabla 9. Nivel de estrés académico en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

ESTRÉS ACADÉMICO		
	Frecuencia	Porcentaje
Nulo	31	14,0
Leve	4	1,8
Moderado	143	64,4
Fuerte	44	19,8
Total	222	100,0

Tabla 10. Nivel de ansiedad en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

ANSIEDAD		
	Frecuencia	Porcentaje
Nula	184	82,9
Moderada	30	13,5
Severa	8	3,6

Extremo	0	0
Total	222	100.0

Tabla 11. Nivel de estresores en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

	ESTRESORES	
	Frecuencia	Porcentaje
Nulo	31	14,0
Leve	7	3,2
Moderado	109	49,1
Severo	75	33,8
Total	222	100,0

Tabla 12. Nivel de síntomas en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

	SÍNTOMAS	
	Frecuencia	Porcentaje
Nulo	30	13,5
Leve	18	8,1
Moderado	136	61,3
Severo	38	17,1
Total	222	100,0

Tabla 13. Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021.

	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	
	Frecuencia	Porcentaje
Nulo	31	14,0
Leve	5	2,3
Moderado	145	65,3
Fuerte	41	18,0
Total	222	100,0

III. Discusión

En el estudio realizado en estudiantes universitarios de quinto año de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana 2021, se

observó frecuencias y porcentajes de estrés académico, a su vez ansiedad obtenida mediante el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de ansiedad de Zung.

El mayor nivel de estrés académico presentado en 222 estudiantes fue representado por la categoría moderada, teniendo como resultado 64,4%. Por otro lado, en un trabajo del 2021, Estrada demostró que los estudiantes de su población presentaron 47,1% de nivel alto de estrés académico, generando malestar y disminución del rendimiento académico por una alteración del estado emocional. (3) La ansiedad predominante en los estudiantes de quinto año fue de tipo moderada, observada en 30 participantes. Sin embargo, en un trabajo realizado por Saravia en 78 alumnos de primer año de medicina se obtuvo que 52,6% tiene una ansiedad con alta predominancia, lo que es desencadenado por exigencias de la misma carrera, y la exigencia académica.(4)

En base a los estresores que afectaron a los alumnos de quinto año, los más destacados fueron la personalidad y el carácter del profesor con 39,6% representado por 88 participantes, seguido de no entender los temas que se abordan en la clase con 36,9% y, por último, el tipo de trabajo que piden los profesores con 33,8%, afectando así la calidad de aprendizaje durante el ciclo.

Los síntomas que generaron mayor impacto en la calidad de vida de los participantes fueron el trastorno en el sueño, como insomnio o pesadillas con 37,8%, desgano para realizar trabajos con 32,9%, y el aumento o reducción del consumo de alimentos con 32,4%.

Las medidas más usadas para enfrentar el problema frente al estrés académico fueron la habilidad asertiva como defender sentimientos o ideas sin generar daño a terceros con 36,0%, elaboración y ejecución de un plan y/o tareas con 31,5% y búsqueda de información sobre la situación con 33,8%, lo cual quiere decir que mientras más recursos tenga el alumno, mejor va a poder manejar los estresores y preservar su salud mental.

En la investigación se encontró una cierta coincidencia entre las frecuencias elevadas de estrés académico y ansiedad moderada ubicadas dentro del grupo de 22 – 26 años, representado por 123 y 26 participantes, respectivamente. El

hecho ocasiona que los alumnos de Ciencias de la Salud sean una población vulnerable expuestos a una alta afectación de su estado mental por causa de constantes exigencias académicas. (4).

Por otro lado, el sexo femenino tuvo mayor predominancia en la investigación con un total de 123 participantes, pero el masculino presentó un mayor nivel de estrés académico catalogándose con nivel leve con 75,0%. Mientras que, Velazco en 2019 a través de un estudio realizado en 1207 estudiantes de distintas universidades, reporta que el sexo femenino se caracteriza por un nivel elevado de estrés académico teniendo una incidencia de 3.22%. (2).

En la ansiedad y el sexo se determinó que el género predominante fue el femenino con 20 participantes de un total de 123 mujeres. A su vez, un estudio realizado por Huillca en 2019 demuestra una marcada diferencia entre los dos sexos con respecto a la ansiedad, sin embargo, las mujeres obtienen un rasgo mayor con 78,08% y un estado de 85,95%. (5) En un trabajo semejante, llevado a cabo por Saravia Bartra, el sexo femenino fue el más afectado por la ansiedad, obteniéndose 72,1%, lo cual se debería a las diferencias emocionales existentes entre ambos sexos, siendo las mujeres más propensas a desarrollarlo. (4).

Los participantes pertenecientes a una familia nuclear presentaron un elevado nivel de estrés académico moderado, con 101 de un total de 157 estudiantes que colaboraron en el presente estudio. De igual manera, con respecto a la ansiedad los que pertenecen al mismo tipo de familia se relacionaron con la categoría severa, con un alto porcentaje equivalente a 62,5% de 222 estudiantes.

Con respecto a la residencia actual y el tipo de Internet no se encontró asociación entre estas variables con el estrés académico y la ansiedad.

Las limitaciones que se tuvieron en el transcurso del desarrollo de la investigación fueron las respuestas tardías por parte de la población, debido a que, al momento de envío, los alumnos se encontraban en vacaciones y no estaban atentos al correo institucional, generándonos una data incompleta transitoria. Por otro lado, el sesgo en este caso se origina porque algunos participantes no contestaron la encuesta sobre estrés académico, pero sí respondieron al test de ansiedad. Esto podría influir en los resultados, ya que la ausencia de respuestas en la encuesta

de estrés académico podría dar lugar a una muestra que no refleje adecuadamente a la población en estudio.

IV. CONCLUSIONES

1. Los estudiantes de quinto año de medicina demuestran niveles con alta predominancia de estrés académico y ansiedad moderada, con resultados elevados a artículos anteriores de diferentes autores.

2. El estrés académico leve se presentó con mayor frecuencia en el sexo masculino.

3. La ansiedad moderada estuvo presente en el femenino, siendo el sector más perjudicado que cuya edad oscila en el rango de 22 – 26 años, siendo más representativo el estrés académico y ansiedad moderada.

Dentro de los factores asociados tenemos en cuenta a los estresores que afectaron de manera significativa a los participantes siendo las exigencias académicas las más relevantes, mientras que los síntomas se revelaron en la calidad de sueño y hábitos alimenticios. Por último, el enfoque en las estrategias de afrontamiento fue abarcado de manera oportuna por los estudiantes encuestados.

V. Recomendaciones

1. Debido a las exigencias académicas, se recomienda realizar consejería por parte del servicio psicológico de la facultad, con el fin de reducir los niveles de estrés académico y ansiedad, y fomentando estilos de vida saludables.
2. De igual manera, desarrollar capacitaciones continuas a los docentes para que tengan en consideración la problemática que afrontan los estudiantes.
3. Se sugiere darles más importancia a las estrategias de combate al problema, a fin de que para que pueda salir indemne de distintas situaciones que pongan en riesgo su salud mental.

FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Peinado Xuyá AL. el estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez [internet] [Tesis]. [Guatemala]: Universidad de San Carlos de Guatemala; 2018 [citado 21 de mayo de 2023]. Disponible en: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf
2. Velazco Cabrejos A. Relación entre estrés académico y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima, Cajamarca y Arequipa [Internet] [Tesis]. [Perú]: Pontificia Universidad Católica Del Perú; 2019 [citado 21 de mayo de 2023]. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14488/Velazco_Cabrejos_Relaci%c3%b3n_estr%c3%a9s_acad%c3%a9mico1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Estrada Araoz EG, Mamani Roque M, Gallegos Ramos NA, Mamani Uchasara HJ, Zuloaga Araoz MC. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica. 9 de abril de 2021;40(1):6.
4. Saravia-Bartra MM, Cazorla-Saravia P, Cedillo-Ramirez L. Nivel de ansiedad de estudiantes de medicina de primer año de una universidad privada del Perú en tiempos de covid-19. RFMH. 11 de septiembre de 2020;20(4):568-73.
5. Huillca Sancho GR. Ansiedad en estudiantes universitarios de una universidad pública y privada de Lima Metropolitana [Internet] [Bachiller en psicología]. [Lima - Perú]: Universidad de San Martín de Porres; 2019 [citado 22 de agosto de 2021]. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5381/HUILLCA_SG.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Anexo 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: NIVEL DE ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SAN MARTÍN DE PORRES – FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	Población y muestra	DISEÑO	INSTRUMENTO	RECOLECCION Y ANALISIS DE DATOS
¿Cuál es el nivel de ansiedad y estrés académico presentado en estudiantes universitarios?	<p>Objetivo general: Describir el nivel de ansiedad, estrés y estresores académicos en estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad San Martín De Porres – Facultad De Medicina Humana.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. • Describir el nivel de estrés académico durante las clases. • Conocer los factores asociados a la presencia de estrés académico y ansiedad. • Identificar la presencia de estresores académicos en estudiantes universitarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés académico • Ansiedad • Edad • Sexo • Entorno familiar • Internet • Residencia 	<p>Población de Estudio: 522 estudiantes universitarios pertenecientes a quinto año de la Universidad San Martín De Porres – Facultad De Medicina Humana.</p> <p>Muestra: 222 estudiantes universitarios de quinto año de la Universidad San Martín De Porres – Facultad De Medicina Humana</p>	<p>Investigación de tipo observacional, descriptivo, ya que se estudia a una determinada población, siendo lo principal la recolección de información que nos brinda características importantes y sin realizar comparaciones. Transversal, debido a que mide las variables una vez y no se hace seguimiento. Prospectivo, puesto que la información se recoge a medida que van sucediendo los hechos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inventario SISCO del Estrés Académico: 31 ítems Baremos para interpretar el nivel de estrés: <ul style="list-style-type: none"> ○ Leve: 0 – 48% ○ Moderado: 49% – 60% ○ Severo: 61% –100% • Escala de ansiedad de Zung: 20 ítems, escala de un total de 4 puntos (1 a 4), Puntuación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Normal: < 45 puntos ▪ Moderado: 45 - 59 puntos ▪ Severa: 60 - 74 puntos ▪ Extrema: > 75 puntos 	<p>Encuesta virtual de 15 minutos enviada a través de los correos institucionales de los participantes a partir del mes de diciembre, adjuntado un previo consentimiento informado.</p> <p>Uso de Microsoft Excel 2016, para generar una base de datos a través de una hoja de cálculo.</p> <p>Uso de SPSS 25, en el cual se analizarán los datos obtenidos para el desarrollo de gráficos de estadística descriptiva.</p>

Anexo 2: MATRIZ DE VARIABLES

Variable	Definición	Tipo por su naturaleza o por su relación	Indicador	Escala de medición	Categoría y sus valores	Medio de verificación
Edad	Edad que menciona el sujeto al momento del estudio	Cuantitativo	Años cumplidos	Ordinal	----	Encuesta virtual
Sexo	Características fenotípicas del sujeto colaborador.	Cualitativo	----	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino 	Encuesta virtual
Entorno familiar	Personas que conviven mutuamente dentro de un ambiente con un parentesco o vínculo biológico o adoptivo.	Cualitativo	Tipo de familia	Nominal	----	Encuesta virtual
Internet	Acceso a una conexión estable o inestable adquirida por el participante.	Cualitativa	Tipo de conexión a internet	Nominal	----	Encuesta virtual
Residencia	Distrito donde vive actualmente el participante.	Cualitativa	Distrito donde reside en los últimos 6 meses	Nominal		Encuesta virtual

Anexo 3: Instrumentos de recolección de datos

Datos Generales:

Edad:

Sexo:

Femenino

Masculino

Residencia actual:

Lima

Provincia

Distrito: _____

Tipo de familia:

Familia nuclear	Familia monoparental	Familia extensa	Familia unipersonal

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

(Dr. Arturo Barraza Macías)

El siguiente cuestionario tiene la finalidad de conocer las características del estrés académico presentado en estudiantes universitarios, por lo cual es necesaria la completa sinceridad.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde: (1) es nunca y (5) siempre.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es

algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala la frecuencia con la que experimentaste reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Reacciones físicas					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					

Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia para polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5. Señala con qué frecuencia utilizó las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación: donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

TEST DE ANSIEDAD DE ZUNG

Instrucciones

Seleccione el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana

No.	Ítems	Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.				
2	Me siento con temor sin razón.				
3	Despierto con facilidad o siento pánico.				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos.				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme.				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas.				
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura.				
8	Me siento débil y me canso fácilmente.				
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón.				
11	Sufro de mareos.				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar.				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente.				
14	Se me adormecen o hinchan los dedos de las manos y pies.				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión.				
16	Orino con mucha frecuencia.				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes.				
18	Siento bochornos.				
19	Me quedo dormido(a) con facilidad y descanso bien durante la noche.				
20	Tengo pesadillas.				

Anexo 4: Consentimiento informado

Estimado participante:

La presente investigación es realizada por Juliana Matos Pariona y Marco Meza Rojas, estudiantes de quinto año, pertenecientes a la carrera de Medicina Humana en la Universidad San Martín de Porres. El objetivo del estudio es describir el nivel de ansiedad, estrés y estresores académicos en estudiantes de la Universidad San Martín de Porres – Facultad de Medicina Humana durante el 2021.

Los resultados obtenidos serán tomados con total confidencialidad, utilizados sólo para fines educativos, y posteriormente publicados en un artículo científico, con el fin de que los investigadores puedan obtener el título de médicos cirujanos.

La participación es voluntaria, sin pérdida de beneficios al rehusarse o retirarse del estudio en caso hubiera alguna inconformidad, se procede a rellenar dos encuestas con un total de 51 ítems lo cual no tomará más de 15 minutos, por otro lado, ayudará a la obtención de entendimiento acerca del estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios.

En caso exista alguna duda, puede contactarse con los investigadores a través de los siguientes correos: juliana_matos@umsp.pe, marco_meza2@usmp.pe

Si por alguna razón siente que sus derechos fueron vulnerados con el presente tema de investigación, contactarse con: [ética_fmh@usmp.pe](mailto:etica_fmh@usmp.pe) o al presidente Dr. Amador Vargas Guerra a los teléfonos 365-2300 anexo 160 - 495 1390 (línea directa) al correo electrónico etica_fmh@usmp.pe. De lo contrario, presentarse al Comité de Ética en Investigación de la FMH- USMP (CIE), ubicado en Av. Alameda del Corregidor 1531, Urb. Los Sirios, III etapa – La Molina, Lima.

De ante mano agradecemos su participación.

Por lo anterior descrito:

Participo de forma voluntaria y consiente en esta investigación dando mi consentimiento informado para el uso de mis datos recolectados a través de la encuesta, teniendo el conocimiento del objetivo y fines de poder expresar mis dudas a los investigadores, de igual manera tener la libertad de rehusarme o retirarme del estudio en cualquier momento.