

## **El estrés en los estudiantes de Trujillo, en tiempos de pandemia (covid-19)**

GIL CRUZ CARHERINE ALEXANDRA [cgilcru@ucvvirtual.edu.pe](mailto:cgilcru@ucvvirtual.edu.pe)  
([orcid.org/0000-0002-0506-9264](https://orcid.org/0000-0002-0506-9264))

HERNANDEZ CUEVA JOSÉ EMANUEL [Jhernandezcu12@ucvvirtual.edu.pe](mailto:Jhernandezcu12@ucvvirtual.edu.pe)  
([orcid.org/0000-0002-8152-8143](https://orcid.org/0000-0002-8152-8143))-Ingeniería Industrial

JUAREZ ALDEA MILENA YARAVIT [mjuarezal17@ucvvirtual.edu.pe](mailto:mjuarezal17@ucvvirtual.edu.pe)  
([orcid.org/0000-0002-0633-1340](https://orcid.org/0000-0002-0633-1340))-Administración

LINARES ZULOETA ANAYELY [ablinaresl@ucvvirtual.edu.pe](mailto:ablinaresl@ucvvirtual.edu.pe) ([orcid.org/2225-2200-2727-1313](https://orcid.org/2225-2200-2727-1313))- Administración

### **Resumen:**

Esta investigación titulada “El estrés en los estudiantes de Trujillo, en tiempos de pandemia (covid-19)”, tiene como objetivo saber si las actividades académicas que se llevan a cabo en la universidad representan para muchos estudiantes una fuente de estrés muy relevante debido a las altas demandas académicas, sociales y personales. En la actualidad este tema es muy relevante debido a las consecuencias que trae en el rendimiento académico, salud física y psicológica en la calidad de vida de los estudiantes. El estado de ánimo en los estudiantes se vio afectada por un virus, el cual llevo a que se forje una cuarentena, de esta manera los estudiantes se están enfrentando a un escenario novedoso, pero a la vez con bastantes dificultades como las limitaciones en cuanto a la accesibilidad y conectividad al internet, la percepción desfavorable de didáctica, estrategias y metodologías de enseñanza de los docentes, así como la sobrecarga de trabajos y la continua exposición a las computadoras, laptops y celulares. Puesto de esta manera el estrés es la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas; incluso, pueden generar estrés hechos positivos que exigen un gran cambio o implican algún proceso de adaptación físico o mental.

**Palabras Clave:** estrategias y metodologías de enseñanzas, proceso de adaptación mental y físico.

## **Abstract:**

This research entitled "Stress in Trujillo students, in times of pandemic (covid-19)", aims to find out if the academic activities carried out at the university represent for many students a very relevant source of stress due to high academic, social and personal demands. At present this topic is very relevant due to the consequences that it brings in academic performance, physical and psychological health in the quality of life of students. The mood in the students was affected by a virus, which led to a quarantine being forged, in this way the students are facing a novel scenario, but at the same time with enough difficulties such as limitations in terms of the accessibility and connectivity to the Internet, the unfavorable perception of didactics, strategies and teaching methodologies of the teachers, as well as the overload of work and the continuous exposure to computers, laptops and cell phones. Put in this way, stress is the psychological, physiological or emotional response of a person when trying to adapt to internal or external pressures; They can even generate stress, positive events that require a great change or imply some process of physical or mental adaptation

**Keywords:** teaching strategies and methodologies, mental and physical adaptation process.

## **INTRODUCCIÓN**

Esta investigación está realizada por los estudiantes de la Carrera de administración del IV ciclo.

Las actividades académicas que se llevan a cabo en la universidad representan para muchos estudiantes una fuente de estrés muy relevante debido a las altas demandas académicas, sociales y personales. Por ello, últimamente ha sido un tema que ha generado mucho interés por parte de investigadores y docentes debidos especialmente a las consecuencias que trae en el rendimiento académico, salud física y psicológica en la calidad de vida de los estudiantes.

Ahora bien, las condiciones en las que se desenvolvían los estudiantes han sufrido un cambio bastante radical, ya que debido a la pandemia del COVID-19 el Gobierno peruano ha decretado algunas medidas para disminuir la tasa de contagios, entre las cuales figuran la virtualización de la educación, tanto en la

educación básica como la superior universitaria y no universitaria. De esta manera los estudiantes se están enfrentando a un escenario novedoso, pero a la vez con bastantes dificultades como las limitaciones en cuanto a la accesibilidad y conectividad al internet, la percepción desfavorable de didáctica, estrategias y metodologías de enseñanza de los docentes, así como la sobrecarga de trabajos y la continua exposición a las computadoras, laptops y celulares. Dichas condiciones han generado mayor preocupación y estarían afectando su desempeño e incrementando los niveles de estrés en los estudiantes.

En lo que se refiere a la población específica de universitarios de Trujillo, existe evidencia que resalta una tendencia de casi siempre indicar el grado de presencia del estrés académico, de lo cual se deduce que más del 50% de los universitarios presenta estresores y síntomas (Ancajima, 2017), datos que dentro de Trujillo estarían atribuidos al uso de un afrontamiento desadaptativo, el cual se presenta en un nivel alto en el 41.7% de los universitarios, seguido por el nivel medio en el 46.7%, de tal manera que solo el 11.6% procede con mecanismos funcionales, lo cual deja en evidencia, la ausencia de una gestión emocional oportuna (Marreros, 2016).

Así pues, el estrés es la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas; incluso, pueden generar estrés hechos positivos que exigen un gran cambio o implican algún proceso de adaptación físico o mental.

Así, (Barraza) menciona que dicha variable conlleva a un proceso sistémico con rasgos de adaptación, especialmente psicológico, que se evidencia de manera representativa y se da con mayor intensidad en la educación media y superior.

La prevalencia del estrés académico en los estudiantes de educación superior está determinada por una serie de estresores entre los cuales sobresalen las exigencias que provocan las tareas académicas y el limitado tiempo para su desarrollo, lo cual se denomina sobrecarga académica, los exámenes, la excesiva cantidad de horas diarias destinadas a las clases, lo cual limita el tiempo de estudio y la realización de los trabajos.

El estrés académico se evidencia en todos los grupos e influye en el normal desenvolvimiento de las personas dentro de las instituciones de educación, a tal

punto de que ha sido creado un nuevo campo disciplinar para su análisis denominado la cual permite conocer las relaciones entre el estrés con otras patologías como enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas de peso, trastornos del sueño, ansiedad entre otras.

Asimismo, el estrés académico se presenta en tres momentos: primero, el estudiante es sometido en la universidad a un conjunto de exigencias y demandas que, a su percepción, son considerados estresores. En un segundo momento los estresores provocan una situación estresante que se manifiesta a través de varios síntomas o reacciones, ya sean físicas (insomnio, fatiga, dolores de cabeza, dolor abdominal, onicofagia o somnolencia), psicológicas (inquietud, depresión, ansiedad, angustia e irritabilidad) y comportamentales (conflictividad, aislamiento, desgano o desórdenes alimenticios). Finalmente, el tercer momento está enmarcado por el desequilibrio sistémico que provoca que el estudiante ejecute estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. Es necesario señalar que cada persona suele utilizar.

Aclara que el estrés no es malo, porque nos ayuda a superar diversas exigencias y demandas que enfrentamos en nuestra vida. El problema surge cuando estas desbordan la posibilidad de control.

Según, Andina (2021) son varios los motivos por los que los estudiantes pueden sentirse estresados. Figuran desde grandes eventos hasta pequeñas dificultades que se presentan en el día a día, como iniciar una nueva etapa académica en la universidad, culminar los estudios, el fallecimiento o la enfermedad de algún familiar o amigo.

Pueden ocasionarse por otros aspectos involucrados al tema educativo, como rendir exámenes en poco tiempo, exposiciones, realizar trabajos de investigación, dificultad para comprender algunos temas y la competitividad entre los compañeros.

Además, se manifiestan señales conductuales, como poca motivación para estudiar, irritabilidad, aislamiento de los amigos, así como problemas de concentración y memoria.

Según Daphne Villalba, una palabra clave para comprender y afrontar el estrés es el control.

“Es importante reconocer que nosotros no podemos controlarlo todo. Hay varios métodos que se pueden aplicar para afrontar este sentimiento de tensión, como realizar una pausa y priorizar los problemas más urgentes. Deben preguntarse también qué han hecho en el pasado para superar situaciones difíciles y si hay alguien que pueda ayudarlos a resolver el problema”.

## **METODO**

### **Problematización:**

El estrés afecta nuestra salud, ya lo sabemos y lo estamos experimentando en las especiales circunstancias que estamos viviendo por la pandemia del Covid-19, uno de los principales generadores de estrés para el ser humano es el académico. Y si no es manejado de manera adecuada puede resultar perjudicial para el alumno, reacción desadaptativa, evitación e incluso el abandono de sus estudios.

Lo más importante es saber que el estrés se debe ver como un efecto y no una causa, señalando al respecto que: "en estos momentos hay circunstancias externas a nuestra persona, como el riesgo a contagio con un virus que podría enfermarnos gravemente.

Este estrés afecta a más del 70% de la población mundial, y en Perú produce graves problemas de salud junto con sus respectivos alcances económicos. Las soluciones actuales para afrontar el estrés no satisfacen los requisitos de empresas y trabajadores o simplemente toman medidas correctoras.

El presente Proyecto pretende afrontar esta problemática desde un punto de vista basado en el diseño industrial, proponiendo el desarrollo de una serie de productos que contribuyan a reducir este estrés laboral a la vez que mejoran la productividad de los trabajadores.

### **Planteamiento del problema:**

¿Cómo sería el protocolo en tiempos de pandemia-covid19 para reducir el estrés de los estudiantes universitarios de la UCV, Trujillo ,2021?

**Variable Dependiente:** El Estrés

**Variable independiente:** Protocolos, Covid-19

**Objetivos:**

Los factores estresores actuales pueden ser menores o mayores, de tal manera se puede observar en el desarrollo de valoración cognitiva que da valor cerca de las solicitudes donde se ve sujeta la persona, tales situaciones puede ser un elemento base del estrés, entonces se diría que es natural expresarse de estrés universitario, laboral, quirúrgico y familiar; se puede decir que depende la circunstancia donde se encuentra la persona puede generar demandas o exigencias de comportamiento.

**Objetivo General:**

- ✓ Establecer protocolos relacionados al covid-19 para reducir el estrés de los estudiantes universitarios de la UCV, Trujillo, 2021

**Objetivos Específicos:**

- Determinar: El nivel de estrés en los estudiantes.
- Distinguir: Cómo se relaciona el protocolo covid-19, con respecto a las reacciones y emociones psicológicas en los estudiantes universitarios.
- Identificar: El grado de estrés que emite la pandemia a causa de la covid-19.
- Sugerir: A los estudiantes que sean proactivos, para así disminuir el estrés causado por la pandemia.















## Conclusión

Como conclusión el impacto del estrés en el rendimiento académico según el género, indica que los estudiantes de género masculino presentan niveles de estrés entre rar vez y algunas veces con rendimiento académico en logro esperado (45% y 10%), mientras que el sexo femenino presenta rara vez algunas veces estrés en logro esperado (50.72% y 21.74%), también presenta casi siempre estrés en inicio de aprendizaje (2.90%).

Los principales estresores académicos fueron sobrecarga de tareas y trabajos (20,18%), evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigaciones, etc.) (18.35%) y tipo de trabajos que le piden los profesores (consultas de tema, fichas de trabajo, ensayos, mapa conceptual, etc.) (10.09%).

El afrontamiento más importante es siempre realizar elogios a sí mismo (12.84%), casi siempre se tiene como estrategias importantes habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas y sentimientos sin dañar a otros) (31.19%), Elogios a sí mismo (20.18%) y búsqueda de información sobre la situación (18.35%).

## Referencias

Barraza, A. (2018). Inventario Sistémico Cognitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Obtenido de: Brooks-Coronavirus: Perú decreta cuarentena general en el país y el cierre de fronteras durante 15 días ante la pandemia de covid-19. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-51902989>

De la fuente, J., & Amate, J. (2019). Unpleasant past experience as a determinant of cognitive, behavioral and physiological responses to academic stress in professional examination candidates. Scopus, 472-482. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.3.32310>.

El peruano. (15 de marzo de 2020). Decreto de Urgencia N° 026-2020. Obtenido de Decreto de Urgencia que establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del Coronavirus (COVID-19) en el territorio Nacional: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566447/DU026-20201864948-1.pdf>

Gonzales, Cabanach, R., Souto- Gestal , A., Gonzáles - Doniz, L., & Franco-Taboada, V. (2018). Profiles of coping and academic stress among university students. Scopus, 421-433. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>

Lunley, M. A., & Provenza no, K. M. (2003). Stress Management Through Written Emotional Disclosure Improves Academic Performance Among College. Obtenido de: <https://bit.ly/3daYi9C>

Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios [Artículo científico]. Base de datos : <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/view/1395/1929>

Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidence of mindfulness in academic stress in university students:. Scopus, 116–128. Obtenido de <file:///C:/Users/fredy/Downloads/Incidence-of-mindfulness-in-academic-stress-in-university-students-A-controlled-study--Incidencia-del-mindfulness-en-el-estr-s-acadmico-en-estudiantes-universitarios-Un-estudio-controladoTerapia-Psicologica.pdf>

Perlacios, C. (2020) Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios [Tesis de maestría, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. Repositorio UN: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/11212/UPpecrce.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Psychometric Properties of SISCO-II Inventory of Academic Stress. Scopus, 101-116. doi: <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>.

Ancajima, L. (2017). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. (Tesis de para optar el título de licenciada en psicología). Universidad César Vallejo, Trujillo Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/650/ancajima\\_cl.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/650/ancajima_cl.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Marreros, L. (2016). afrontamiento al estrés en los estudiantes de estomatología de los niveles preclínica y clínica de la universidad privada antenor orrego. 37 (Tesis para optar el título profesional de cirujano dentista). Universidad Private Antenor Orrego, Trujillo, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2396/1/RE\\_ESTO\\_LIA.MARREROS\\_AFRONTAMIENTO.AL.ESTRES.EN.LOS.ESTUDIANTES.DE.ESTOMATOLOGIA\\_DATOS.PDF](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2396/1/RE_ESTO_LIA.MARREROS_AFRONTAMIENTO.AL.ESTRES.EN.LOS.ESTUDIANTES.DE.ESTOMATOLOGIA_DATOS.PDF)

Estrés, un efecto en tiempos de pandemia. (n.d.). Pucv.Cl. Retrieved October 25, 2021, from <https://www.pucv.cl/uuaa/ciencias/noticias/estres-un-efecto-en-tiempos-de-pandemia>