

## Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19

### Academic stress level in nursing students during the COVID-19 pandemic

José A. Asenjo-Alarcón<sup>1,a</sup>, Orlando Linares-Vásquez<sup>1</sup>, Yonathan Y. Díaz-Dávila<sup>1</sup>

#### Resumen

**Introducción.** La pandemia de COVID-19 ha calado negativamente en la salud emocional de la población, con respuestas diferentes e inapropiadas según el grupo afectado. La investigación tuvo como objetivo estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, durante la pandemia de COVID-19. **Métodos.** Estudio observacional, transversal, realizado en 122 estudiantes de enfermería de I a X ciclo, respondieron al Inventario de Estrés Académico SISCO SV. **Resultados.** El nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue severo en mujeres (64,4%) y varones (77,2%), en la dimensión síntomas fue severo en mujeres (42,5%) y leve en varones (48,6%) y en la dimensión estrategias de afrontamiento fue severo en mujeres (62,1%) y varones (60,0%). Los estresores más frecuentes fueron: sobrecarga de tareas y trabajos (66,4%), tiempo limitado para trabajos (64,8%), nivel de exigencia de profesores (58,2%), exámenes o prácticas (58,2%), formas de evaluación de profesores (54,1%), tipo de trabajos solicitados (54,1%) y profesores muy teóricos (53,3%); el síntoma más frecuente fue los dolores de cabeza (45,1%); las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: escuchar música o ver televisión (54,9%), navegar en internet (53,3%), habilidad asertiva (51,6%), concentrarse en resolver la situación (49,2%) y encomendarse a Dios (48,4%). El nivel de estrés académico global fue severo en mujeres (51,7%) y varones (48,6%). **Conclusión.** Los estudiantes de enfermería de ambos sexos presentaron un nivel de estrés académico severo en las dimensiones y en la valoración global.

**Palabras clave:** estrés psicológico, estudiantes de enfermería, pandemias; infecciones por coronavirus. (Fuente: DeCS BIREME).

#### Abstract

**Introduction.** The COVID-19 pandemic has had a negative impact on the emotional health of the population, with different and inappropriate responses depending on the affected group. The research aimed to estimate the level of academic stress in nursing students from the National Autonomous University of Chota, Peru, during the COVID-19 pandemic. **Methods.** Observational, cross-sectional study, carried out in 122 nursing students from I to X cycle, they responded to the SISCO SV Academic Stress Inventory. **Results.** The level of academic stress in the stressors dimension was severe in women (64.4%) and men (77.2%), in the symptom dimension it was severe in women (42.5%) and mild in men (48.6%) and in the dimension of coping strategies, it was severe in women (62.1%) and men (60.0%). The most frequent stressors were: task and work overload (66.4%), limited time for work (64.8%), level of demand from teachers (58.2%), exams or practices (58.2%), teacher evaluation forms (54.1%), type of jobs requested (54.1%) and highly theoretical teachers (53.3%); the most frequent symptom was headaches (45.1%); the most used coping strategies were: listening to music or watching television (54.9%), surfing the internet (53.3%), assertive ability (51.6%), concentrating on solving the situation (49.2%) and entrust themselves to God (48.4%). The level of global academic stress was severe in women (51.7%) and men (48.6%). **Conclusion.** Nursing students of both sexes presented a level of severe academic stress in the dimensions and in the global assessment.

**Keywords:** stress psychological, students nursing, pandemics, coronavirus infections. (Source: MeSH NLM).

<sup>1</sup>Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú.

#### ORCID:

<sup>a</sup><https://orcid.org/0000-0002-1059-4258>

#### Correspondencia a:

José Ander Asenjo Alarcón

**Dirección Postal:** Pasaje Santa Rosa, Chota, Cajamarca, Perú.

**Email:** [ander1213@hotmail.com](mailto:ander1213@hotmail.com)

**Fecha de recepción:** 14 de diciembre de 2020

**Fecha de aprobación:** 20 de febrero de 2021

**Citar como:** Asenjo-Alarcón JA, Linares-Vásquez O, Díaz-Dávila YY. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Rev. Peru. Investig. Salud. [Internet]; 5(2): 59-66. Recuperado de: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/885>

2616-6097/©2021. Revista Peruana de Investigación en Salud. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC-BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Permite copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.



## Introducción

El contexto de la pandemia de COVID-19 ha tenido una injerencia importante en la salud mental de la población, siendo los estudiantes universitarios uno de los grupos más afectados por su propensión asidua a situaciones estresantes (1). Así mismo, el escenario académico ha sido trastocado a consecuencia de esta situación, no solo por los cambios introducidos sino también por las nuevas exigencias que los estudiantes tienen que afrontar (2).

Al respecto, en el Líbano se encontraron prevalencias importantes de estrés (12,7% de leve a moderado) en estudiantes universitarios como resultado de la pandemia de COVID-19, esencialmente por los cambios en la impartición de la enseñanza (3), en Jordania los niveles de estrés en los estudiantes fueron mayores (32%) en periodos de exámenes remotos (4). Los niveles de estrés se acentúan en los estudiantes que pertenecen a las ciencias de la salud, por tener un

vínculo cercano con la atención de pacientes y por la naturaleza de las materias; así lo demuestra un estudio desarrollado con estudiantes de enfermería en España, que obtuvo niveles altos de estrés durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19 en relación a los niveles de estrés presentados antes del encierro (5).

Latinoamérica no es ajena a esta realidad, pues un estudio desarrollado en Puerto Rico da cuenta de considerables problemas de estrés en estudiantes universitarios, asociados principalmente a estresores académicos como: acumulación de tareas (83,2%), gestión inadecuada de las materias online (65,3%), orientación deficiente por parte de sus universidades (70,1%) e inflexibilidad docente (67,1%), los que repercuten negativamente en la adquisición de las competencias profesionales (6). En México, la frecuencia de estrés entre los universitarios fue de 31,9% (7).

Así mismo, estudios realizados en Perú encontraron niveles altos de estrés (83,8%, 37,8% y 11% [severo en ciencias de la salud] respectivamente)

en universitarios durante la pandemia como consecuencia de la sobrecarga académica (93,2%), siendo mayor en aquellos estudiantes con escasos recursos tecnológicos o con limitaciones de acceso a la virtualidad, teniendo repercusiones somáticas, psicológicas (8,9,10), académicas y sociales, difíciles de sobrellevar por los estudiantes (11).

Las exigencias académicas se magnifican en los estudiantes de ciencias de la salud, por la naturaleza de su formación y de las disciplinas conexas, siendo el estrés el detonante principal de la enseñanza no presencial, pues ninguna escuela de educación superior estuvo preparada óptimamente para afrontar una situación pandémica, su adecuación fue repentina y provisoria, desencadenando sin duda alteraciones en la salud mental de los universitarios.

Los estudiantes de enfermería particularmente, deben adquirir capacidades y competencias en su formación académica para la práctica de la profesión, difíciles de lograr en un entorno no presencial (12,13). Los inconvenientes que se generan en este proceso, son los responsables de que los universitarios liberen su frustración a través de manifestaciones de estrés. Por ello, es necesaria la identificación oportuna de las condiciones a las que están expuestos y valorar su capacidad de resiliencia, como insumo para el establecimiento de medidas de intervención objetivas y eficaces del manejo del estrés, que permitan la continuidad formativa del futuro profesional de enfermería.

El estudio tuvo como objetivo estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, Perú, durante la pandemia de COVID-19.

## Metodología

Estudio observacional, transversal, realizado desde el 26 de octubre al 6 de noviembre del año 2020. La población de estudio fue de 371 estudiantes de I a X ciclo de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, matriculados en el semestre académico 2020 – I, la mayoría pertenecientes a la zona rural, en el norte del Perú. La muestra se calculó mediante la fórmula del tamaño de muestra ajustada con un nivel de confianza del 95%, una proporción esperada del 50% y una precisión de 5,2%, obteniéndose una muestra de 122 estudiantes, los que voluntariamente desearon participar y aceptaron el consentimiento informado. Se excluyeron a los estudiantes que no asistían regularmente a clases y aquellos que no pudieron acceder por una conexión limitada de internet.

La recopilación de datos se realizó cuando había transcurrido más de la mitad del semestre académico, en un período de impartición de

sesiones de aprendizaje exento de exámenes teóricos o prácticos de unidades didácticas. La técnica de recolección de datos fue la encuesta autoadministrada, asincrónica y anónima. El nivel de estrés académico se determinó mediante el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV) de Estrés Académico, adaptado al contexto peruano de la crisis por COVID-19 por Alania et al. (2020) (14). El inventario está constituido por tres dimensiones: Estresores con 15 ítems, síntomas (reacciones) con 15 ítems y estrategias de afrontamiento con 17 ítems. El puntaje por ítem es de 0 a 5 puntos, 0: Nunca, 1: Casi nunca, 2: Rara vez, 3: Algunas veces, 4: Casi siempre y 5: Siempre. El puntaje ponderado tanto para las dimensiones como para el puntaje global es de: 0% a 48%: Nivel leve de estrés, 49% a 60%: Nivel moderado de estrés y 61% a 100%: Nivel severo de estrés.

### Procedimiento de recolección de datos:

Los datos se recolectaron mediante un formulario creado en Google drive, elaborado y editado con una interface sencilla para facilitar el acceso de los participantes. El formulario se compartió por Facebook y WhatsApp en octubre y noviembre del 2020; fue anónimo, los participantes llenaron el formulario de forma asincrónica, aceptando el consentimiento informado. Finalmente, la información recopilada se descargó para su procesamiento respectivo.

### Análisis estadístico

La información obtenida se ingresó en una matriz de datos creada en el software estadístico SPSS v. 26 para Windows. Luego de la curación de datos, se aplicó el análisis estadístico univariado para obtener frecuencias absolutas y relativas e intervalos de confianza para proporciones al 95%.

### Aspectos éticos

Los principios éticos fueron abordados y respetados en todo el proceso investigativo, los participantes aceptaron el consentimiento informado y no proporcionaron información personal.

## Resultados

El estudio se realizó con 122 estudiantes de enfermería de diferentes ciclos académicos, el 71,3% fueron de sexo femenino y edad media de  $20,97 \pm 2,24$  años [17 a 29 años]. El nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue severo en mujeres (64,4% [54,3-74,5]) y varones (77,2% [63,3-91,1]), en la dimensión síntomas fue severo en mujeres (42,5% [32,1-52,9]) y leve en varones (48,6% [32,0-65,2]) y en la dimensión estrategias de afrontamiento fue severo en mujeres (62,1% [51,9-72,3]) y varones (60,0% [43,8-76,2]) (tabla 1).

**Tabla 1.** Nivel de estrés académico según dimensiones en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19

Dimensiones	Femenino (n=87)			Masculino (n=35)		
	n	%	IC 95%	n	%	IC 95%
<b>Estresores</b>						
Nivel leve	11	12,6	5,6-19,6	6	17,1	4,6-29,6
Nivel moderado	20	23,0	14,2-31,8	2	5,7	-2,0-13,4
Nivel severo	56	64,4	54,3-74,5	27	77,2	63,3-91,1
<b>Síntomas</b>						
Nivel leve	33	37,9	27,7-48,1	17	48,6	32,0-65,2
Nivel moderado	17	19,5	11,2-27,8	2	5,7	-2,0-13,4
Nivel severo	37	42,5	32,1-52,9	16	45,7	29,2-62,2
<b>Estrategias de afrontamiento</b>						
Nivel leve	13	14,9	7,4-22,4	4	11,4	0,9-21,9
Nivel moderado	20	23,0	14,2-31,8	10	28,6	13,6-43,6
Nivel severo	54	62,1	51,9-72,3	21	60,0	43,8-76,2

Los estresores más frecuentes fueron: sobrecarga de tareas y trabajos (66,4%), tiempo limitado para trabajos (64,8%), nivel de exigencia de profesores (58,2%), exámenes o prácticas (58,2%), formas de evaluación de profesores (54,1%), tipo de trabajos solicitados (54,1%) y profesores muy teóricos (53,3%) (tabla 2); el síntoma más frecuente fue los dolores de cabeza (45,1%) (tabla 3); las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: escuchar

música o ver televisión (54,9%), navegar en internet (53,3%), habilidad asertiva (51,6%), concentrarse en resolver la situación (49,2%) y encomendarse a Dios (48,4%) (tabla 4).

El nivel de estrés académico global fue severo tanto en mujeres (51,7% [41,2-62,2]) como en varones (48,6% [32,0-65,2]) (tabla 5).

**Tabla 2.** Estresores en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19

Estresores	Frecuencia					
	Nunca o casi nunca		Rara vez o algunas veces		Casi siempre o siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
Competitividad entre compañeros	22	18,0	60	49,2	40	32,8
Sobrecarga de tareas y trabajos	4	3,3	37	30,3	81	66,4
Personalidad y carácter de profesores	13	10,7	59	48,4	50	41,0
Formas de evaluación de profesores	3	2,5	53	43,4	66	54,1
Nivel de exigencia de profesores	7	5,7	44	36,1	71	58,2
Tipo de trabajos solicitados	4	3,3	52	42,6	66	54,1
Profesores muy teóricos	8	6,6	49	40,2	65	53,3
Participación en clase	16	13,1	64	52,5	42	34,4
Tiempo limitado para hacer trabajos	7	5,7	36	29,5	79	64,8
Exámenes, prácticas o trabajos	5	4,1	46	37,7	71	58,2
Exposición de un tema	11	9,0	64	52,5	47	38,5
Poca claridad de los trabajos	10	8,2	61	50,0	51	41,8
Profesores mal preparados	36	29,5	63	51,6	23	18,9
Asistir a clases aburridas o monótonas	16	13,1	59	48,4	47	38,5
No entender los temas que se abordan	14	11,5	65	53,3	43	35,2

**Tabla 3.** Síntomas (reacciones) en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19

Síntomas (reacciones)	Frecuencia					
	Nunca o casi nunca		Rara vez o algunas veces		Casi siempre o siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
Trastornos del sueño (insomnio, pesadilla)	23	18,9	57	46,7	42	34,4
Fatiga crónica (cansancio permanente)	26	21,3	50	41,0	46	37,7
Dolores de cabeza o migrañas	19	15,6	48	39,3	55	45,1
Dolor de estómago o diarrea	43	35,2	62	50,8	17	13,9
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	51	41,8	44	36,1	27	22,1
Somnolencia, mayor necesidad de dormir	24	19,7	53	43,4	45	36,9
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo	18	14,8	56	45,9	48	39,3
Sentimientos de depresión y tristeza	14	11,5	64	52,5	44	36,1
Ansiedad, angustia o desesperación	13	10,7	57	46,7	52	42,6
Dificultades para concentrarse	16	13,1	55	45,1	51	41,8
Agresividad o aumento de irritabilidad	37	30,3	56	45,9	29	23,8
Tendencia a contradecir, discutir o pelear	43	35,2	51	41,8	28	23,0
Aislamiento de los demás.	37	30,3	57	46,7	28	23,0
Desgano para realizar tareas	22	18,0	69	56,6	31	25,4
Aumento/reducción en consumo de alimentos	23	18,9	68	55,7	31	25,4

**Tabla 4.** Estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19

Estrategias de afrontamiento	Frecuencia					
	Nunca o casi nunca		Rara vez o algunas veces		Casi siempre o siempre	
	N°	%	N°	%	N°	%
Habilidad asertiva (defender preferencias)	8	6,6	51	41,8	63	51,6
Escuchar música o ver televisión	6	4,9	49	40,2	67	54,9
Concentrarse en resolver la situación	6	4,9	56	45,9	60	49,2
Elogiar forma de actuar	7	5,7	73	59,8	42	34,4
Encomendarse a Dios o asistir a misa	11	9,0	52	42,6	59	48,4
Buscar información sobre la situación	12	9,8	62	50,8	48	39,3
Solicitar apoyo de familia o amigos	11	9,0	58	47,5	53	43,4
Contar lo que pasa a otros	16	13,1	66	54,1	40	32,8
Establecer soluciones concretas	10	8,2	66	54,1	46	37,7
Evaluar lo positivo/negativo de propuestas	8	6,6	64	52,5	50	41,0
Mantener el control de emociones	12	9,8	73	59,8	37	30,3
Recordar situaciones similares	8	6,6	72	59,0	42	34,4
Hacer ejercicio físico	20	16,4	73	59,8	29	23,8
Elaborar un plan para enfrentar la situación	18	14,8	72	59,0	32	26,2
Tratar de obtener lo positivo de la situación	7	5,7	67	54,9	48	39,3
Navegar en internet	10	8,2	47	38,5	65	53,3
Jugar videojuegos	66	54,1	38	31,1	18	14,8

**Tabla 5.** Nivel de estrés académico global en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19

Nivel de estrés	Femenino (n=87)			Masculino (n=35)		
	n	%	IC 95%	n	%	IC 95%
Nivel leve	17	19,5	11,2-27,8	6	17,1	4,6-29,6
Nivel moderado	25	28,7	19,2-38,2	12	34,3	18,6-50,0
Nivel severo	45	51,7	41,2-62,2	17	48,6	32,0-65,2

## Discusión

Se encontró un nivel severo de estrés en la dimensión estresores en mujeres y varones, siendo los de mayor concurrencia la sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado para trabajos, nivel de exigencia de profesores, exámenes o prácticas, formas de evaluación, tipo de trabajos solicitados y profesores muy teóricos.

Resultados similares encontraron Rosario-Rodríguez et al. (6) con estresores equivalentes como la acumulación de tareas (83,2%), gestión inadecuada de las materias online (65,3%) e inflexibilidad docente (67,1%). Lovón et al. (8), Castillo et al. (15) y Emiro et al. (16) también reportan a la sobrecarga académica (93,2%, 48,2% y 35,7% respectivamente) como el principal estresor en los estudiantes. Ángel-Lainez et al. (17) reportan como estresor más frecuente al tipo de trabajos solicitados (54%) y los exámenes (42%). Los estresores se intensifican en condiciones de aislamiento social, porque se suprimen la interacción con pares y las actividades sociales presenciales que fomentan el aprendizaje colaborativo.

La sobrecarga de tareas y trabajos son mayores a medida que los estudiantes avanzan a ciclos superiores de su formación académica, porque los contenidos son acumulativos y el estudiante debe llegar con conocimientos previos sólidos para tener un rendimiento óptimo; la sobrecarga académica puede deberse a la procrastinación, dado que es una práctica muy común entre los estudiantes y sumado a ello el tipo de trabajos solicitados con tiempo limitado para su presentación puede conllevarles a la fatiga o cansancio, si no se realizan acciones pertinentes para una gestión eficiente de su tiempo (18).

Las formas de evaluación, los exámenes, nivel de exigencia y la metodología de los profesores también destacan como estresores importantes a tener en cuenta en los estudiantes, en el estudio se excluyó el periodo de exámenes para controlar los sesgos en los resultados. El estrés se intensifica a medida que se acerca el momento del examen, y fluctúa dependiendo del nivel comprensivo que el estudiante tenga de los contenidos, para responder favorable o desfavorablemente ante esta situación (19).

De la misma manera, en la dimensión síntomas el nivel de estrés fue severo en mujeres y leve en varones, el síntoma más frecuente fue los dolores de cabeza. Resultados opuestos a los encontrados por González-Jaimes et al. (7), con síntomas moderados a severos de problemas para dormir (36,3%) en mujeres y ansiedad (40,3%) en varones. Ángel-Lainez et al. (17) y Emiro et al. (16) también obtuvieron resultados opuestos con reacciones físicas de rascarse, morderse las uñas o frotarse e inquietud (24,9%), como principal respuesta física en los estudiantes, pues no todos los individuos responden de la misma manera frente a situaciones semejantes.

Las respuestas psicosomáticas de los estudiantes frente al estrés académico pueden conjugarse con la incertidumbre y el temor al contagio del COVID-19, por lo que el impacto se magnifica, haciéndose más difícil de identificar y de sobrellevar. He aquí la importancia del acompañamiento y el seguimiento cercano de los tutores para favorecer el aprendizaje significativo y el manejo adecuado de las reacciones en los estudiantes (20), pues su formación integral amerita una preparación sólida para brindar apoyo a otros individuos cuando sean requeridos (21).

En la dimensión estrategias de afrontamiento, el nivel de estrés también fue severo en ambos tipos de participantes, indicativo de que no existe un adecuado manejo del estrés o las acciones realizadas no son suficientes. Algunas estrategias efectuadas por los estudiantes fueron escuchar música o ver televisión, navegar en internet, habilidad asertiva, concentrarse en resolver la situación y encomendarse a Dios. Resultados equivalentes en algunas categorías obtuvieron Castillo et al. (15) con el 41,7% de estudiantes que canalizan el estrés mediante actividades religiosas, Ángel-Lainez et al. (17), Emiro et al. (16) y Espinoza et al. (22) encontraron que los estudiantes buscan información sobre la situación, presentan una habilidad asertiva (51,4%) y una actitud resiliente (79,4%), respectivamente.

Las estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes son momentáneas y buscan salir de la situación confrontante de forma inmediata, pero no siempre las mismas respuestas pueden favorecer en todas las circunstancias; por lo tanto, se requiere de estrategias consolidadas para hacer frente de forma exitosa a situaciones diversas. La habilidad



asertiva trabajada eficientemente durante los años de formación académica puede ser una excelente herramienta para los estudiantes, a la hora de hacer frente a situaciones adversas y ayudar a otros en la solución de sus problemas (23).

Otras estrategias como escuchar música, ver televisión o navegar en internet también favorecen el manejo del estrés si están bien orientadas, con la finalidad de que los estudiantes se liberen de la carga académica, pero a la vez requiere de una supervisión cuidadosa para que no incurran en la desidia o adicción, lo que podría repercutir negativamente en su rendimiento académico (24,25). Así mismo, la espiritualidad o tener fe en un ser supremo proporciona la fortaleza y la convicción para sobrellevar adecuadamente situaciones estresantes en esta etapa de la vida.

El nivel de estrés académico global también fue severo en mujeres y varones. La valoración en algunos estudios fue de presencia o ausencia de estrés, es así que Espinoza et al. (22) y González-Jaimes et al. (7) encontraron estrés en el 66,7% y 31,9% de estudiantes, respectivamente. Opuestamente a nuestro estudio, Gonzales (10) encontró niveles severos de estrés en solo el 11% de estudiantes de ciencias de la salud.

El estrés en los estudiantes de enfermería se ha intensificado durante la pandemia de COVID-19 por la naturaleza de su formación, porque deben enfrentarse a las actividades académicas y a la percepción del riesgo de contagio simultáneamente (26). Debido a que, además de que se están formando como profesionales deben interiorizar que pertenecen a una profesión de servicio, de responsabilidad social y de valores éticos, para salvaguardar la salud y la vida de sus conciudadanos (27).

El nivel de estrés en los estudiantes de enfermería es más marcado en tiempos de pandemia. Resultados preocupantes que llaman a la acción, para un manejo adecuado de los estresores, identificación oportuna de los síntomas y la puesta en práctica de estrategias efectivas de afrontamiento, esto puede lograrse mediante la aplicación de programas basados en la atención plena de los estudiantes (28).

En conclusión, los estudiantes de enfermería de ambos sexos presentaron un nivel de estrés académico severo en las dimensiones y en la valoración global. Condiciones que podrían influir negativamente en la salud mental de los estudiantes y en su capacidad para responder favorablemente a las infecciones.

Los estresores más frecuentes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos, tiempo limitado para trabajos, nivel de exigencia de profesores, exámenes o prácticas, formas de evaluación, tipo de trabajos solicitados y profesores muy teóricos; el

síntoma más frecuente fue los dolores de cabeza y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes fueron escuchar música o ver televisión, navegar en internet, habilidad asertiva, concentrarse en resolver la situación y encomendarse a Dios. Conociendo las características del estrés académico en los estudiantes se sugiere a los responsables de la institución, la puesta en marcha de intervenciones que coadyuven a su gestión adecuada, oportuna y eficiente.

### Fuente de financiamiento

La presente investigación estuvo financiado por los autores.

### Contribución de los autores

José Ander Asenjo Alarcón, participó en la concepción y diseño del estudio, análisis e interpretación de datos, revisión crítica del contenido intelectual y aprobación de la versión final.

Orlando Linares Vásquez y Yonathan Yoel Díaz Dávila, participaron en la concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, revisión crítica del contenido intelectual y aprobación de la versión final.

### Conflicto de Interés

Declaramos no tener conflicto de interés

### Referencias bibliográficas

1. Changwon S, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *J Med Internet Res*. 2020;22(9):e21279. DOI: <https://doi.org/10.2196/21279>
2. Balhara YPS, Kattula D, Singh S, Chukkali S, Bhargava R. Impact of lockdown following COVID-19 on the gaming behavior of college students. *Indian J Public Health*. 2020;64(Supplement):S172-S176. DOI: [https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH\\_465\\_20](https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_465_20)
3. Fawaz M, Samaha A. E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nurs Forum*. 2020;1-6. DOI: <https://doi.org/10.1111/nuf.12521>
4. Elsalem L, Al-Azzam N, Jum'ah AA, Obeidat N, Sindiani AM, Kheirallah KA. Stress and behavioral changes with remote E-exams during the Covid-19 pandemic: A cross-sectional study among undergraduates of medical sciences. *Ann Med Surg (Lond)*. 2020;60:271-279. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amsu.2020.10.058>
5. Gallego-Gómez JI, Campillo-Cano M, Carrión-Martínez A, Balanza S, Rodríguez-González-Moro MT, Simonelli-Muñoz AJ, et al. The COVID-

- 19 Pandemic and Its Impact on Homebound Nursing Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(20):7383. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17207383>
6. Rosario-Rodríguez A, González-Rivera JA, Cruz-Santos A, Rodríguez-Ríos L. Demandas Tecnológicas, Académicas y Psicológicas en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*. 2020;4(2):176-185. DOI: <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
7. González-Jaimes NL, Tejada-Alcántara AA, Espinosa-Méndez CM, Ontiveros-Hernández ZO. Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. Preprints. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
8. Lovón MA, Cisneros SA. Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*. 2020; 8(3): e588. DOI: <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE3.588>
9. Apaza CM, Seminario RS, Santa-Cruz JE. Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*. 2020;25(90). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
10. Gonzales JR. Nivel de depresión, ansiedad y estrés en jóvenes universitarios asociado a confinamiento social - Arequipa 2020 [Tesis de licenciatura] [Internet]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2020 [citado 14 de noviembre 2020]. Disponible en: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/10219/70.2634.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Luberto CM, Goodman JH, Halvorson B, Wang A, Haramati A. Stress and Coping Among Health Professions Students During COVID-19: A Perspective on the Benefits of Mindfulness. *Glob Adv Health Med*. 2020;9:1-5. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/2164956120977827>
12. Bustos S, Rivera N, Pérez C. Habilidad de cuidado en estudiantes de enfermería de una universidad tradicional de Chile. *Cienc. enferm*. 2016;22(2):117-127. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532016000200009>
13. Martínez N, Sánchez S, Borges Y, Pérez TM. Desarrollo de capacidades en estudiantes de enfermería para investigaciones en políticas y sistemas de salud. *Educ Med Super*. 2020;34(1):e1842. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21412020000100012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21412020000100012)
14. Alania RD, Llancari RA, Rafaele M, Ortega DID. Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*. 2020;4(2):111-130. DOI: <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
15. Castillo IY, Barrios A, Alvis LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*. 2018; 20(2):1-11. DOI: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
16. Emiro J, Amador O, Castañeda T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*. 2020;14(24):17-37. DOI: <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
17. Angel-Lainez JL, Muentes-Loor AD, Choez-Magallanes J, Valero-Cedeño NJ. Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Pol. Con*. 2020;5(6):750-761. DOI: <https://doi.org/10.23857/pc.v5i6.1994>
18. Quina MJ, Matos LPB, Rignonatti LF, Cremer E, Rolim A, Trevisan J, et al. Burnout among nursing students: a mixed method study. *Invest Educ Enferm*. 2020;38(1):e07. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n1e07>
19. Bali H, Rai V, Khanduri N, Tripathi R, Adhikari K, Sapkota B. Perceived Stress and Stressors among Medical and Dental Students of Bhairhawa, Nepal: A Descriptive Cross-sectional Study. *JNMA J Nepal Med Assoc*. 2020; 58(226): 383-389. DOI: <https://doi.org/10.31729/jnma.4911>
20. Imran N, Zeshan M, Pervaiz Z. Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pak J Med Sci*. 2020; 36(COVID19-S4): S67-S72. DOI: <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2759>
21. Li YS, Liu CF, Yu WP, Mills MEC, Yang BH. Caring behaviours and stress perception among student nurses in different nursing programmes: A cross-sectional study. *Nurse Educ Pract*. 2020;48:102856. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102856>
22. Espinosa Y, Mesa D, Díaz Y, Caraballo L, Mesa MA. Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. *Rev Cubana Salud Pública*. 2020;46:1-17. Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/2659>
23. Rohsig V, de Souza AB. Assertiveness training during early undergraduate years has the potential to increase students' confidence and ability to act as patient advocates. *Evid Based Nurs*. 2020;ebnurs-2019-103235. DOI: <https://doi.org/10.1136/ebnurs-2019-103235>
24. Chávez MFY, Manco LD. Efectos de un programa que utiliza la música como herramienta para reducir el estrés laboral [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2020 [citado 18 de enero de 2021]. Disponible en: [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652225/Ch%c3%a1vez\\_RM.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/652225/Ch%c3%a1vez_RM.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
25. Can YS, Iles-Smith H, Chalabianloo N, Ekiz D, Fernández-Álvarez J, Repetto C. How to Relax in

- Stressful Situations: A Smart Stress Reduction System. *Healthcare (Basel)*. 2020;8(2):100. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare8020100>
26. Al-Qahtani MF, Alsubaie ASR. Investigating Stress and Sources of Stress Among Female Health Profession Students in a Saudi University. *J Multidiscip Healthc*. 2020;13:477-484. DOI: <https://doi.org/10.2147/JMDH.S255781>
27. Aquino CR, Ospina RF. Estudiantes de medicina en tiempos de la COVID-19. *Educ Med Super*. 2020;34(2):[aprox. 0 p.] Disponible en: <http://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2339>
28. Alvarado-García PAA, Soto-Vásquez MR, Alza-Salvatierra S, Alvarado-Cáceres E, Rodríguez-Guzmán Y, Rosales-Cerquin LE. Atención plena y estrés académico: Un estudio multicéntrico en estudiantes de ciencias de la salud. *Medicina Naturista*. 2020;14(1):27-32. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7248972>