

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

**Estrés académico en tiempos de post pandemia
COVID-19: estrategias de afrontamiento en
estudiantes Facultad de Ciencias Médicas Unasam,
Huaraz, Ancash, Perú, 2023**

Academic stress in post-pandemic times COVID-19: coping strategies in
students Faculty Of Medical Sciences Unasam, Huaraz, Ancash, Perú, 2023

Marcelo Ido Arotoma Ore

marotomo@unasam.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-0881-1233>
Universidad Nacional Santiago Antúnez
de Mayolo, Huaraz
Perú

Flora Flores Tiznado

fflorest@unasam.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-0829-0626>
Universidad Nacional Santiago Antúnez
de Mayolo, Huaraz
Perú

Nelly Nancy Rosas Oncoy

nrosaso@unasam.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0003-0249-7922>
Universidad Nacional Santiago Antúnez
de Mayolo, Huaraz
Perú

Irma Patricia Mendoza Albornoz

ipatriciama@unasam.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0003-2268-9083>
Universidad Nacional Santiago Antúnez
de Mayolo, Huaraz
Perú

María Inés Velásquez Osorio

minesvo@unasam.edu.pe
<https://orcid.org/0009-0006-8873-4528>
Universidad Nacional Santiago Antúnez
de Mayolo, Huaraz
Perú

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4144>

Artículo recibido: 13 de junio de 2025

Aceptado para publicación: 08 de julio de
2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4144>

Estrés académico en tiempos de post pandemia COVID-19: estrategias de afrontamiento en estudiantes Facultad de Ciencias Médicas Unasam, Huaraz, Ancash, Perú, 2023

Academic stress in post-pandemic times COVID-19: coping strategies in students Faculty Of Medical Sciences Unasam, Huaraz, Ancash, Perú, 2023

Marcelo Ido Arotoma Ore

marotomo@unasam.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-0881-1233>

Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz
Perú

Flora Flores Tiznado

fflorest@unasam.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-0829-0626>

Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz
Perú

Nelly Nancy Rosas Oncoy

nrosaso@unasam.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-0249-7922>

Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz
Perú

Irma Patricia Mendoza Albornoz

ipatriciama@unasam.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-2268-9083>

Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz
Perú

María Inés Velásquez Osorio

minesvo@unasam.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0006-8873-4528>

Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz
Perú

Artículo recibido: 13 de junio de 2025. Aceptado para publicación: 08 de julio de 2025.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El estudio tiene como objetivo evaluar el estrés académico en los estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, ubicada en Huaraz, Ancash, Perú. Se analiza el impacto que tuvieron el aislamiento y la educación a distancia durante la pandemia de Covid-19 en su bienestar académico. Para ello, se realizó una investigación descriptiva y correlacional con una muestra de 292 estudiantes de los ciclos II al VIII, aplicando el análisis de estrés académico SISCO SV-21. Los resultados revelan que el 51,4% de los estudiantes enfrentó un nivel moderado de estrés académico tras la pandemia, principalmente debido a la carga de tareas y exámenes prácticos. En cuanto a los síntomas, el 65,4% experimentó fatiga crónica, ansiedad y dolores de cabeza. Respecto a las estrategias de afrontamiento, el 75,7% presentó un nivel grave de estrés, utilizando mecanismos como la autoconfianza, escuchar música, ver televisión, centrarse en la resolución de problemas y buscar confirmación externa. Además, se identificó que el 47,3% de los estudiantes con alto estrés logró aplicar estrategias efectivas para


sobrellevarlo ($p = 0,0001$).

Palabras clave: pandemia, estresores, síntomas, pandemia

Abstract

The study aims to evaluate academic stress among Nursing and Midwifery students at the Faculty of Medical Sciences of the Santiago Antúnez de Mayolo National University, located in Huaraz, Ancash, Peru. It analyzes the impact of isolation and distance learning during the COVID-19 pandemic on their academic well-being. To this end, a descriptive and correlational study was conducted with a sample of 292 students from cycles 2 to 8, applying the SISCO SV-21 academic stress analysis. The results reveal that 51.4% of the students faced a moderate level of academic stress after the pandemic, mainly due to the workload of assignments and practical exams. Regarding symptoms, 65.4% experienced chronic fatigue, anxiety, and headaches. Regarding coping strategies, 75.7% presented severe stress, using mechanisms such as self-reliance, listening to music, watching television, focusing on problem-solving, and seeking external confirmation. In addition, it was identified that 47.3% of students with high stress managed to apply effective strategies to cope with it ($p = 0.0001$).

Keywords: pandemic, stressors, symptoms, pandemic

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons. 

Cómo citar: Arotoma Ore, M. I., Flores Tiznado, F., Rosas Oncoy, N. N., Mendoza Albornoz, I. P., & Velásquez Osorio, M. I. (2025). Estrés académico en tiempos de post pandemia COVID-19: estrategias de afrontamiento en estudiantes Facultad de Ciencias Médicas Unasam, Huaraz, Ancash, Perú, 2023. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (3), 2637 – 2644. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4144>

INTRODUCCIÓN

Durante la pandemia de Covid-19, las actividades universitarias provocaron un elevado nivel de estrés en numerosos estudiantes, producto de las exigencias académicas, sociales y personales, según lo señalado por Suárez y Díaz (2015). Este fenómeno ha despertado un creciente interés entre investigadores y académicos, debido a su impacto en el desempeño académico, la salud física y mental, y la calidad de vida de los estudiantes, como destaca González (2017).

Estrada (2020) señala que, tras la adopción de medidas gubernamentales en Perú para contener la propagación del Covid-19, como la virtualización de la educación en todos los niveles, los estudiantes se enfrentaron a un nuevo contexto con restricciones en el acceso y estabilidad de la conexión a internet, dificultades para comprender comandos, estrategias y métodos de aprendizaje, además de una mayor carga laboral para los docentes. Estos factores, junto con el uso continuo del teléfono móvil para la comunicación, repercutieron en el rendimiento académico y elevaron los niveles de estrés.

Por su parte, Román (2018) define el estrés como una reacción psicológica, fisiológica o emocional ante presiones internas o externas, señalando que incluso eventos positivos que requieren adaptaciones significativas pueden generarlo. Barraza (2018) expone que estas variables desencadenan procesos sistémicos con propiedades adaptativas, especialmente en el ámbito psicológico, lo que resulta clave en la educación secundaria y universitaria.

El estrés académico se presenta en tres etapas: inicialmente, los estudiantes perciben ciertas exigencias como estresantes; posteriormente, el estrés puede manifestarse de manera física (insomnio, fatiga, dolores de cabeza y estómago, tendencia a morderse las uñas), psicológica (inquietud, depresión, ansiedad, irritabilidad) o conductual (conflictos, aislamiento, desagrado, trastornos alimentarios); finalmente, el desbalance sistémico exige la aplicación de estrategias de afrontamiento para restablecer el equilibrio, según lo expuesto por Barraza (2018).

En el contexto latinoamericano, un estudio realizado en México con 561 estudiantes de enfermería reveló que el 91.6% presentaba niveles de estrés, mientras que el 85.5% manifestó preocupaciones durante la evaluación, según lo reportado por Clemente (2021).

En la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, particularmente en la Facultad de Ciencias Médicas, las actividades académicas representaron una fuente considerable de estrés para numerosos estudiantes durante la pandemia de Covid-19. Este fenómeno, relacionado con las exigencias académicas, sociales y personales, ha captado el interés de investigadores y docentes debido a su impacto en el rendimiento académico, la salud física y mental, y la calidad de vida de los estudiantes.

METODOLOGÍA

Esta investigación se clasifica como básica y descriptiva, ya que analiza las características de los fenómenos en un momento específico. Es correlacional porque examina la relación entre variables sin intervención directa de los investigadores para modificar los eventos. Asimismo, es prospectiva, dado que se desarrolla con una visión a futuro y se evalúa al concluir el estudio.

El diseño del estudio es no experimental, ya que no se manipula la variable independiente, y de tipo transversal, puesto que la recolección de datos se realizó en un único momento. La población estuvo conformada por todos los estudiantes matriculados en el semestre académico 2022-II de las Escuelas Académico Profesionales de Enfermería y Obstetricia, sumando un total de 560 participantes.

El estudio tuvo como grupo objetivo a todos los estudiantes matriculados en la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la FCM-UNASAM durante el semestre 2022-II, con un total de 560 estudiantes. La selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico o intencional, conforme al

tipo de investigación, sus objetivos y alcance. La muestra estuvo conformada por 294 estudiantes, de los cuales 114 pertenecían a la escuela de enfermería y 178 a la de obstetricia.

Instrumento de recolección de datos

Para la recopilación de información, se empleó la técnica de encuesta con un cuestionario basado en la segunda edición del catálogo SISCO SV-21, adaptado por Arturo Barraza Macías en México. Este instrumento se diseñó para evaluar el estrés académico en el contexto post-Covid-19 y se aplicó a estudiantes de los ciclos II al VIII de las Escuelas de Obstetricia y Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo.

El cuestionario incluía 14 ítems relacionados con síntomas de estrés académico, 15 sobre factores estresores y 17 sobre estrategias de afrontamiento. Las respuestas fueron valoradas mediante la escala de Likert con cinco niveles: 1 (Nunca o casi nunca), 2 (Rara vez o algunas veces), 3 (Casi siempre o siempre).

RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de estrés académico en estudiantes de la FCM-UNASAM, en tiempos de post pandemia COVID-19, por Escuelas Académico Profesionales, 2023

| Estrés | Escuelas | | | | Total | |
|--------------|------------|------|-------------|------|-------|-------|
| | Enfermería | | Obstetricia | | | |
| | nº | % | nº | % | nº | % |
| Bajo | 11 | 3,8 | 18 | 6,2 | 29 | 9,9 |
| Moderado | 41 | 14,0 | 72 | 24,7 | 113 | 38,7 |
| Alto | 62 | 21,2 | 88 | 30,1 | 150 | 51,4 |
| Total | 114 | 39,0 | 178 | 61,0 | 292 | 100,0 |

Entre los 292 estudiantes de las Escuelas Académico Profesionales de Enfermería y Obstetricia de la FCM-UNASAM, que cursan del segundo al octavo ciclo, el 51.4% manifestó un nivel elevado de estrés. De este total, el 21.2% corresponde a estudiantes de Enfermería, mientras que el 30.1% pertenece a la especialidad de Obstetricia.

Tabla 2

Nivel de estrés académico según dimensión estresores en estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la FCM-UNASAM, en su experiencia de vivir en aislamiento y docencia remota, en post pandemia COVID-19

| Dimensión estresores | Escuelas | | | | Total | |
|----------------------|------------|------|-------------|------|-------|-------|
| | Enfermería | | Obstetricia | | | |
| | nº | % | nº | % | nº | % |
| Nivel leve | 4 | 1,4 | 18 | 6,2 | 22 | 7,5 |
| Nivel moderado | 27 | 9,2 | 52 | 17,8 | 79 | 27,1 |
| Nivel severo | 83 | 28,4 | 108 | 37,0 | 191 | 65,4 |
| Total | 114 | 39,0 | 178 | 61,0 | 292 | 100,0 |

El análisis del estrés académico revela que, según la dimensión de los estresores, el 65.4% de los estudiantes experimentó un nivel severo de estrés, distribuyéndose en un 28.4% en la carrera de Enfermería y un 37.0% en Obstetricia. Los principales factores estresantes fueron la sobrecarga de

actividades académicas y laborales diarias (48.7%), seguidos de la presión por exámenes, prácticas y trabajos (48.0%).

Tabla 3

Nivel de estrés académico según dimensión síntomas en estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la FCM-UNASAM, en su experiencia de vivir en aislamiento y docencia remota, en post pandemia COVID-19

| Síntomas | Escuelas | | | | Total | |
|----------------|------------|------|-------------|------|-------|-------|
| | Enfermería | | Obstetricia | | | |
| | n° | % | n° | % | n° | % |
| Nivel leve | 31 | 10,6 | 31 | 10,6 | 62 | 21,2 |
| Nivel moderado | 45 | 15,4 | 76 | 26,0 | 121 | 41,4 |
| Nivel severo | 38 | 13,0 | 71 | 24,3 | 109 | 37,3 |
| Total | 114 | 39,0 | 178 | 61,0 | 292 | 100,0 |

El análisis de la dimensión de síntomas en los estudiantes de la FCM-UNASAM durante el periodo posterior a la pandemia de Covid-19 indica que el 41.4% presentó un nivel moderado de estrés, con una distribución del 15.4% en la carrera de Enfermería y el 26.0% en Obstetricia. Los síntomas predominantes fueron fatiga crónica (26.0%), inquietud (21.2%) y dolores de cabeza (17.4%).

Tabla 4

Nivel de estrés académico según dimensión afrontamiento en estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la FCM-UNASAM, en su experiencia de vivir en aislamiento y docencia remota, en post pandemia COVID-19

| Afrontamiento | Escuelas | | | | Total | |
|----------------|------------|------|-------------|------|-------|-------|
| | Enfermería | | Obstetricia | | | |
| | n° | % | n° | % | n° | % |
| Nivel leve | 2 | 0,7 | 10 | 3,4 | 12 | 4,1 |
| Nivel moderado | 22 | 7,5 | 37 | 12,7 | 59 | 20,2 |
| Nivel severo | 90 | 30,8 | 131 | 44,9 | 221 | 75,7 |
| Total | 114 | 39,0 | 178 | 61,0 | 292 | 100,0 |

El análisis de la dimensión de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la FCM-UNASAM durante el periodo posterior a la pandemia de Covid-19 revela que el 75.7% presentó un nivel severo de estrés, distribuyéndose en un 30.8% en la carrera de Enfermería y un 44.9% en Obstetricia. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron escuchar música o ver televisión (68.4%), navegar por internet (66.0%) y enfocarse en la resolución de situaciones estresantes (50.5%).

Tabla 5

Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes en su experiencia de vivir en aislamiento y docencia remota, en post pandemia COVID-19

| Estrategias de afrontamiento | Estrés | | | | | | Total | |
|------------------------------|-----------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|
| | Bajo | % | Mod. | % | Alto | % | n° | % |
| Nula | 6 | 2,1 | 5 | 1,7 | 1 | 0,3 | 12 | 4,1 |
| Medianamente adecuadas | 12 | 4,1 | 36 | 12,3 | 11 | 3,8 | 59 | 20,2 |
| Adecuadas | 11 | 3,8 | 72 | 24,7 | 138 | 47,3 | 221 | 75,7 |
| Total | 29 | 9,9 | 113 | 38,7 | 150 | 51,4 | 292 | 100,0 |

Nota: %2 = 62,96, p = 0,00001.

El análisis del nivel de estrés académico en la dimensión de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la FCM-UNASAM durante el periodo posterior a la pandemia de Covid-19 muestra que el 2.1% presentó un nivel bajo de estrés sin utilizar estrategias de afrontamiento, mientras que el 0.3% experimentó un nivel alto de estrés sin recurrir a estrategias. Por otro lado, el 3.8% mostró un nivel bajo de estrés aplicando estrategias de afrontamiento adecuadas, y el 47.3% presentó un nivel alto de estrés, pero con estrategias efectivas para manejarlo.

El análisis estadístico de la prueba de hipótesis arrojó un valor de Chi cuadrado de 62.96, con un p = 0.0001, lo que indica una relación estadísticamente significativa entre las variables.

DISCUSIÓN

La tabla 1 muestra que el 51.4% de los estudiantes de enfermería y obstetricia de la FCM-UNASAM presentan altos niveles de estrés académico. Este hallazgo es consistente con el estudio de Calixto (2023) en México, que también encontró altos niveles de estrés, especialmente entre las estudiantes mujeres (p<0.05). De manera similar, Reyes y Alonso (2022) en México reportaron altos niveles de estrés académico. En contraste, Buendía y De la Torre (2023) en Perú encontraron que ninguno de los estudiantes en su estudio experimentó estrés académico significativo, con solo el 53.4% mostrando algún nivel de estrés. Talavera y Salas (2021) y otros también reportaron niveles moderados de estrés académico.

La tabla 2 indica que el 65.0% de los estudiantes de enfermería y obstetricia de la FCM-UNASAM experimentaron niveles severos de estrés académico debido a estresores como la sobrecarga de tareas y trabajos académicos diarios, y la realización de exámenes prácticos o trabajos. Este resultado es similar al de Valiente (2023) en Paraguay, quien encontró una alta proporción de estudiantes con estresores severos, principalmente relacionados con la atención al paciente. Buendía (2023) en Perú también reportó un alto porcentaje de estudiantes con factores estresantes significativos (80%), lo que influye en la sobrecarga académica.

La tabla 3 muestra que el 41.4% de los estudiantes de enfermería y obstetricia de la FCM-UNASAM presentaron niveles moderados de estrés académico, con síntomas como fatiga crónica, inquietud y dolores de cabeza. Talavera y Salas (2021) en Perú reportaron resultados similares, con síntomas frecuentes como insomnio, dolor abdominal, dolor de cabeza, morderse las uñas y mayores necesidades de sueño.

La tabla 4 revela que el 75.7% de los estudiantes de enfermería y obstetricia de la FCM-UNASAM en la era post pandemia Covid-19 presentaron niveles severos de estrés académico, con estrategias de afrontamiento comunes como escuchar música o ver televisión, navegar por internet y concentrarse

en resolver situaciones estresantes. Talavera y Salas (2021) en Perú encontraron resultados contradictorios, con un alto porcentaje de estudiantes utilizando estrategias de afrontamiento moderadas, como la confianza en uno mismo, escuchar música o ver televisión, concentrarse en resolver la situación y confiar en la confirmación de una situación particular.

La tabla 5 muestra que el 47.3% de los estudiantes de enfermería y obstetricia post Covid-19 presentaron altos niveles de estrés y estrategias de afrontamiento adecuadas ($p = 0.0001$), indicando una relación estadísticamente significativa entre estas variables.

CONCLUSIÓN

En el periodo posterior a la pandemia, el nivel de estrés académico en los estudiantes de la FCM-UNASAM fue moderado en el 51.4% de los casos.

Según la dimensión de estresores, el estrés académico alcanzó un nivel severo en el 65.4% de los estudiantes tras la pandemia.

En relación con los síntomas, el estrés académico se mantuvo en un nivel moderado para el 65.4% de los estudiantes.

Al analizar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Enfermería y Obstetricia post Covid-19, se identificó que el 47.3% presentó niveles elevados de estrés, pero con estrategias de afrontamiento adecuadas ($p = 0.0001$), lo que evidencia una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

REFERENCIAS

Barraza, A. (2018). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de Licenciatura. Recuperado el 9 de junio de 2023, de <https://doi.org/10.11144Javeriana.ie20-2.eaee>

Buendía, Aquino, N. S., & De la Torre De la Cruz, L. S. (2023). Nivel de Estrés Académico en estudiantes universitarios de Enfermería según modelo Sistémico cognoscitivista en el Contexto Covid-19. Tesis de Pregrado, Junín, Huancayo.

Calixto-Juárez, P., Hernández Murua, J. A., & Gaxiola-Duran, M. (enero de 2023). Valoración del estrés académico postpandemia covid-19 en estudiantes del nivel superior. *Ciencia Latina*, 7(1), 1553-1573. Recuperado el 4 de marzo de 2023, de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4498/6889>

Clemente, Z. (2021). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Pregrado, Universidad de Puebla, México. Recuperado el 6 de octubre de 2022.

Estrada, E, Gallegos N, Mamani H, & Huaypar K. (2020). Actitud de los estudiantes universitarios frente a la educación virtual en tiempos de la pandemia Covid 19. Recuperado el 2 de julio de 2023, de <https://doi.org/10.20873/uft.rbec.e10237>

Reyes Guillen, F. I., & Alonso Reyes, B. M. (febrero de 2022). Análisis de la presencia de estrés, depresión y recursos de afrontamiento en universitarios post confinamiento COVID-19. *Innovación más desarrollo*, 12(32).

Román, C, Ortiz F, & Hernández Y. (2018). El estrés académico en estudiantes Latinoamericanos de la carrera de Medicina. Recuperado el 34 de junio de 2023, de <https://doi.org/10.35362/rie4671911>

Suarez, N, & Diaz L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. Recuperado el 1 de agosto de 2023, de <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n252891>

Talavera-Salas, I. X., Zela-Pacori, C. E., Calcina-Cuevas, S. C., & Castillo-Machaca, J. E. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. Recuperado el 9 de agosto de 2023, de <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>

Valiente Fernández, R. D., Del Padre Bentrón, L. A., Echague, D. C., Cantero, S. A., & Pérez Da Silva, L. B. (febrero de 2023). Síntomas de ansiedad y factores estresantes en estudiantes, practicas hospitalarias postpandemia, Facultad de Enfermería y Obstetricia, Concepción. Paraguay. *Revista Latinoamericana de ciencias sociales y humanidades*, 4(1).