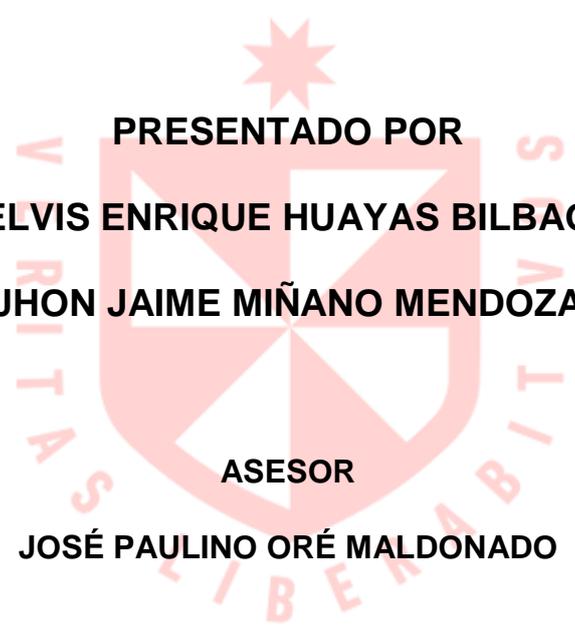


FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**MIEDO AL COVID-19 Y ESTRÉS ACADEMICO EN  
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE  
LIMA METROPOLITANA**



PRESENTADO POR  
ELVIS ENRIQUE HUAYAS BILBAO  
JHON JAIME MIÑANO MENDOZA

ASESOR  
JOSÉ PAULINO ORÉ MALDONADO

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN  
PSICOLOGÍA

LIMA – PERÚ

2022



**CC BY-NC-ND**

**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada**

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/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**MIEDO AL COVID-19 Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**

**TESIS PARA OPTAR  
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR  
ELVIS ENRIQUE HUAYAS BILBAO  
JHON JAIME MIÑANO MENDOZA**

**ASESOR  
MG. JOSÉ PAULINO ORÉ MALDONADO  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3121-0751>**

**LIMA, PERÚ  
2022**

## **DEDICATORIA**

En memoria de mis dos abuelos varones quienes fallecieron debido a la pandemia de la COVID-19. Dedico este trabajo de investigación a mis amados padres y hermano, que son mi motor y motivo, sin ellos nada de esto sería posible, son mi apoyo incondicional.

***Elvis Enrique, Huayas Bilbao***

Dedico este trabajo a mis padres por la confianza depositada en mí y por guiarme en el buen camino de la vida, son mi ejemplo a seguir.

***Jhon Jaime, Miñano Mendoza***

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, a Dios quien es nuestro guía de buenas enseñanzas para que cada día seamos mejores personas.

A nuestras familias, por su constante apoyo en todos los aspectos, para elaborar esta investigación

A nuestras mejores amigas Sally y Roque que amablemente nos aconsejaron de manera desinteresada, por su gran alegría, motivación y sus mensajes precisos en el momento adecuado, son una amistad sempiterna.

Finalmente, un agradecimiento muy especial a nuestro asesor, el Mg. José Oré Maldonado por brindarnos los conocimientos, su gran paciencia y consejos para la culminación de esta investigación.

**ELVIS ENRIQUE HUAYAS BILBAO**  
**JHON JAIME MIÑANO MENDOZA**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS.....	iii
INDICE DE CONTENIDOS.....	iv
INDICE DE TABLAS.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCION.....	ix
CAPITULO I MARCO TEORICO.....	10
1.1 Bases Teoricas .....	10
1.2 Evidencias empiricas.....	20
1.3 Planteamiento del problema.....	23
1.4 Objetivos de la investigacion.....	25
1.5 Hipótesis .....	25
CAPITULO II METODOLOGÍA.....	31
2.1 Tipo y diseño de investigacion .....	31
2.2 Participantes .....	31
2.3 Medición.....	32
2.4 Procedimientos .....	33
2.5 Aspectos éticos .....	34
2.6 Análisis de datos .....	34
CAPITULO III RESULTADOS.....	35
3.1 Análisis descriptivo.....	35
3.2 Análisis Inferencial .....	36
CAPITULO IV DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	39
CONCLUSIONES.....	44
RECOMENDACIONES .....	45
REFERENCIA.....	46
ANEXO.....	60

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla N°1.</i> Definición operacional de la variable de Miedo al COVID-19.....	28
<i>Tabla N°2</i> Definición operacional de la variable de Estrés Académico .....	29
<i>Tabla N°3</i> Resultados del análisis descriptivo de la variable Miedo al COVID-19...34	
<i>Tabla N°4.</i> Resultados del análisis descriptivo de la variable Estrés Académico y sus dimensiones .....	35
<i>Tabla N°5.</i> Resultados del análisis correlación del miedo al COVID-19 y estrés académico .....	36
<i>Tabla N°6.</i> Resultados del análisis correlación del miedo al COVID-19 y las dimensiones del estrés académico .....	36

## RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación significativa entre el miedo al COVID-19 y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Esta investigación es de tipo cuantitativo y transversal. La muestra fue de 302 estudiantes, en donde 59% fueron mujeres y 41% varones, de 17 y 29 años. Para la evaluación se usaron dos instrumentos; la Escala de Miedo al COVID-19 y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado a la pandemia del COVID-19. Entre los resultados principales se evidencia que existe una correlación positiva entre Miedo al COVID-19 y el Estrés Académico ( $\rho=.25^{**}$ ;  $p=.00$ ), concluyendo que a mayor miedo al COVID-19 mayor será el estrés académico en los universitarios.

**Palabras claves:** Miedo al COVID-19, estrés académico, universitarios.

## **ABSTRACT**

This study aimed to determine the significant relationship between fear of COVID-19 and academic stress in students at a private university in Metropolitan Lima. This research is quantitative and cross-sectional. The sample consisted of 302 students, where 59% were women and 41% men, between 17 and 29 years old. Two instruments were used for the evaluation; the COVID-19 Fear Scale and the SISCO SV Academic Stress Inventory adapted to the COVID-19 pandemic. Among the main results, it is evident that there is a positive correlation between Fear of COVID-19 and Academic Stress ( $\rho=.25^{**}$ ;  $p=.00$ ), concluding that the greater the fear of COVID-19, the greater the academic stress in the university students

**Keywords:** Fear of COVID-19, academic stress, university students.

NOMBRE DEL TRABAJO

Tesis Final- Miñano- Huayas- 15-08.docx  
REPORTE

AUTOR

Miñano Huayas

RECuento DE PALABRAS

12612 Words

RECuento DE CARACTERES

74427 Characters

RECuento DE PÁGINAS

71 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

389.2KB

FECHA DE ENTREGA

Aug 16, 2022 11:47 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Aug 16, 2022 11:54 AM GMT-5

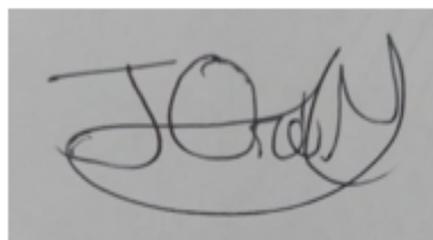
● 15% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base

- 13% Base de datos de Internet
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



## INTRODUCCIÓN

En los últimos tres años, el planeta ha vivenciado una enfermedad pandémica provocada por la COVID-19 y sus diversas versiones, trastornando la vida de muchas personas, dejando consecuencias físicas y mentales. En el contexto de la realidad del Perú, pertenecemos a una de las naciones más golpeadas por la pandemia de la COVID-19, lo que desató consecuencias negativas en la salud mental de los habitantes de Lima y especialmente en los universitarios.

Durante la pandemia por la COVID-19 se presentaron indicios de temor, pánico, ansiedad, depresión y respuesta al estrés en la población (Huarcaya, 2020). Se define el miedo según Cuervo (2015) como la perturbación desagradable, que no requiere una causa para elevarse. Es un fenómeno neto del ser humano que va intrínsecamente en él emocionalmente, que se compone de muchas caras, como para sobrevivir o como palanca de desarrollo personal. Conocer el miedo es de suma importancia, sabiendo que esto significa un reto para mucha gente. Mientras que el estrés académico es aquel que se manifiesta en un alumno cuando tiene varias exigencias relacionadas con la enseñanza y el aprendizaje (Muñoz, 2004).

Durante esta pandemia de la COVID-19 se ve afectado el bienestar psicológico de los universitarios, donde les será difícil manejar con confianza conflictos, así como dificultad para expresar sus emociones, podrían desarrollar actitudes violentas y alterar sus relaciones interpersonales debido a las medidas sanitarias que aún perduran. Actualmente el mundo todavía vive en una incertidumbre, la pandemia de la COVID-19 está lejos de concluir (OMS, 2022). De acuerdo con Evangelidou y Martínez (2020) muchos estudiantes, desde el inicio de esta pandemia experimentan estrés, ansiedad y miedo, desesperanza, insomnio, generando una crisis interna y social a los estudiantes.

De acuerdo con García (2021) el aislamiento relacionado con el confinamiento creará inconvenientes socioemocionales que quedarán marcados en la vida de todos, más aún en los estudiantes desfavorecidos actuales. El miedo al COVID-19 ha atrapado a muchos estudiantes, que todos reaccionan con la esperanza de poder cambiar algún día esa realidad, que ha ocasionado tanto sufrimiento en una sociedad. Asimismo, los medios de comunicación tienen influencias positivas como negativas en los jóvenes (Evangelidou & Martínez, 2020). En este sentido, el objetivo general del estudio es determinar la relación entre el miedo al COVID-19 y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Este trabajo incluye los siguientes capítulos; en el primero se describe los fundamentos teóricos, evidencia empírica, planteamiento del problema, objetivos de investigación e hipótesis de la investigación. Para el segundo capítulo se describe tipo y diseño del desarrollo del estudio, así como descripción de los participantes, las medidas de los instrumentos psicológicos de miedo al COVID-19 y estrés académico, también el procedimiento y análisis de datos. El tercer capítulo presenta los resultados. Finalmente, el cuarto capítulo presenta la discusión, así como las conclusiones y recomendaciones del estudio.

## CAPITULO I MARCO TEORICO

### 1.1 Bases teóricas

#### 1.1.1 Estrés académico

##### *Origen y evolución*

Según Barraza (2007) los estudiantes universitarios experimentan un sinnúmero de síntomas, producto del estrés, tal como fatiga, falta de sueño, migraña y poca concentración. Dicha sintomatología está relacionada con el estrés académico.

Asimismo, Barraza (2006) indica que el estrés comienza cuando el universitario se involucra con una gran cantidad de estresores, provocando un desequilibrio sistemático en el ser humano, desencadena una variedad de síntomas y requiere que el estudiante haga frente para restablecer el equilibrio sistemático.

Es por eso que el estrés que nace en el ambiente educativo, se denomina estrés académico. La teoría sobre el estrés es casi nueva, originado mediante la relación particular de la persona y el entorno (Jervis & González, 2005).

Para poder comprender el desarrollo del estrés, es preciso remontarnos a la noción de homeostasis hace 2000 años. Heráclito (510 a. c), es quien menciona, que el estado de los organismos vivos, inmovilizados y sin cambios no está en una condición de un organismo vivo. Empédocles (510 a.c) decía que la problemática de un organismo vivo consistía en su cualidad y su elemento. La idea de homeostasis y el estrés están dentro del concepto de la salud. En consecuencia, Heráclito y Empédocles trataron de definir al estrés como estado inmóvil, que no era condición del organismo vivo. Fueron los romanos quienes, siguiendo los consejos de los autores mencionados, definieron al estrés como enfermedad y una

falta de armonía (Aréchiga, 2000).

Para Lazarus y Folkman (1984) el estrés ha evolucionado de acuerdo a la relación entre el entorno y el individuo; el ser humano considera amenazante, y difícil de manejar. Por lo tanto, el término importante de la teoría de la interacción y la evaluación cognitiva, es un proceso de evaluación que identifica la causa e incluso el grado en que existe una interacción específica o una secuencia de interacciones humanas y entorno estresante (Lazarus & Folkman, 1984). Así, clasificado como un mediador cognitivo entre la respuesta al estrés y el estímulo del estrés.

Asimismo, según Trianes (2003) el estrés evoluciona de acuerdo a la coyuntura externa al individuo, siendo dañina, amenazadora o ambigua; altera el funcionamiento del bienestar psicológico y físico del individuo, donde la estimulación ambiental está determinada como estresor, principalmente del estrés académico.

### *Definición*

Según Barraza (2018) el estrés académico es definido como la reacción de activaciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales ante eventos académicos. El fenómeno de lo que llamamos estrés se interpreta de acuerdo al nerviosismo, el cansancio, la tensión, la inquietud y la presión educativa. Esto se atribuye a sentimientos de miedo, pánico e incapacidad para socializar.

Para Muñoz (2004) el estrés académico es aquel que se manifiesta en un alumno cuando tiene varias exigencias relacionadas con la enseñanza y el aprendizaje, esto puede ser rendir exámenes, tareas, monografías, ensayos, artículos, exposiciones; ocasiona en el alumno un desbordante trabajo, rebalsando su capacidad para lograr sus objetivos.

Es por ello que el estrés académico ha sido estudiado de acuerdo a las variables como son la edad, género, estrategias, profesión, etcétera. Se presenta en diferentes niveles educativos (bachillerato, licenciaturas y posgrados). El estrés que sufre el alumno y que está relacionado con el estrés académico, se estaciona mayormente en los alumnos de nivel superior (Barraza, 2018).

Del mismo modo, Barraza (2011) puntualiza que en el estrés académico se tiene que investigar a los estresores presentes en el estrés de los estudiantes, con los síntomas del estrés.

Por otro lado, Toribio y Franco (2016) lo denominan como un proceso sistemático psicológico y adaptativo, donde el alumno manifiesta el estrés en los exámenes, la personalidad del profesor, etcétera; tiene una carga de sentimientos negativos y síntomas como dolor de cabeza o digestión. Es por esto que se tiene que poner en funcionamiento las tácticas y/o técnicas para lograr mantener el control del estrés académico.

### *Teorías del estrés académico*

Barraza (2006) creó el modelo sistémico cognoscitivo del estrés académico. Lo basó en el modelo de sistemas y el modelo transaccional. En su teoría plantea dos supuestos:

Supuesto sistémico: menciona que el hombre interactúa con su entorno como un circuito de entrada y salida de una manera que busca lograr el equilibrio adecuado.

Supuesto cognoscitivista: menciona que la relación entre las personas y el medio depende de una evaluación de las necesidades del entorno, así como de las estrategias y medios para hacer frente a esas necesidades.

### *Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico*

Propuesto por Barraza (2006), basado en la teoría general de sistemas de Colle y el modelo transaccional de estrés de Richard, propone una serie de hipótesis explicativas del estrés académico para conceptualizarlo:

La Hipótesis de Componentes del Sistema-Proceso del Estrés Académico: Centrándose en un sistema abierto, que lleva a la representación del proceso relacional entre el sistema y su entorno como un flujo continuo de entrada y salida, se presenta en tres componentes sistémico procesuales las cuales son: los estímulos estresores (input), síntomas y estrategias de afrontamiento (output).

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: depende de los estresores y de la valoración que la persona haga de ellos, por lo que muchas personas pueden verse afectadas y otras no, por lo tanto, la persona es quien percibe y decide si el estresor le amenaza o no, reconoce que el estrés académico se convierte en un estado psicológico.

Hipótesis sobre indicadores de desequilibrio sistémico, que se entiende por estrés académico: el estrés generalmente se divide en tres tipos, son: normal, distrés (negativo) y eustrés (positivo), el autor considera el estrés académico como una forma de distrés porque contiene un desequilibrio sistémico que prevalece en el hombre y su entorno, dependiendo del valor que les atribuye a las demandas de su entorno, excede sus medios. La hipótesis de afrontamiento como restaurador del equilibrio del sistema: cuando una persona experimenta desequilibrios provocados por un estímulo estresante, actúa contra los estresores, proceso conocido como afrontamiento de amenazas para equilibrar su condición.

### *Enfoque del estrés académico*

Martínez y Díaz (2007) explican aproximaciones psicológicas y sociales al estrés académico, que enfatizan los componentes psicológicos y sociales que probablemente sean la fuente, y quienes ven esto como el malestar que el alumno muestra a través de los componentes físicos y afecto, ya sea de naturaleza relacional, interna o ambiental. El medio ambiente tiene el potencial de ejercer una gran presión sobre él, la capacidad individual para procesar los resultados académicos.

Monzón (2007) menciona que los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en ello, en las respuestas orgánicas generadas en el individuo, la situación se considera amenazada. Por otro lado, el enfoque psicosocial enfatiza factores extrínsecos, que menciona en eventos y estímulos estresantes.

Según Barraza (2007) el estrés académico comienza con tres aspectos en su enfoque, ordenados de la siguiente manera:

La *expresión* donde hay ciertos hechos de estudios, dominan los estudios experimentales para diversos estudios de estrés: como el análisis y presentación de la respuesta excitatoria.

La *expresión exclusiva del discurso*, famosa como El enfoque teórico del estrés, tiene sus raíces en la indagación y las contribuciones de sus fundadores. La *expresión de orientación conceptual*, que tiene tres definiciones diferentes: enfocado en las fuentes de estrés, enfocado en los síntomas y finalmente enfocado en la relación del individuo con el entorno suyo.

## *Estrés Académico Barraza*

El estrés académico es el resultado de tres factores que son: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

Por estímulos estresores se entiende como las conductas que obstaculizan el desenvolvimiento, refiriéndose a los estímulos que los universitarios lograron percibir de manera perturbadora, en tal grado, las evaluaciones, informes, labores u ocupaciones académicas que crean algunas interrupciones y cambios en el individuo. También los cambios pueden volverse tales que desencadenarán respuestas emocionales y fisiológicas a una altura intensa (Barraza, 2006).

Hay muchas formas para que cada individuo caiga en el desequilibrio, por la forma de enseñar del profesor, su metodología, sus exigencias, las calificaciones de entrada y finalmente, capacidad de los compañeros a través del trabajo en equipo, su comportamiento a la hora de afrontar un proyecto entre otros (Barraza, 2006).

Respecto a los síntomas los estudiantes tienen expresiones de irritabilidad, ansiedad, inseguridad, presentan dificultades para concentrarse y dificultades en las relaciones interpersonales. Los síntomas psicológicos, físicos y conductuales están presentes (Cerna, 2018).

Barraza (2006) indica que el individuo presenta tres etapas que se manifiestan por un conjunto de síntomas desequilibrados para el individuo, que son:

Los *Físicos* que implica reacciones propias del cuerpo como sería los trastornos del sueño, agotamiento, dolores de cabeza, trastornos digestivos, dolores musculares, temblores, etcétera.

Los *Psicológicos* que se relacionan con el funcionamiento cognitivo o emocional del estudiante, como agitación, depresión, ansiedad, problemas de atención, desmayo mental, etc.

Los de *Comportamiento* que involucran la conducta del estudiante como el conflicto, aislamiento, aversión, distanciamiento, tomar bebidas alcohólicas, etc.

Para Wagner (2012) En una situación alarmante de estrés, una sintomatología física, social y psicológica dificulta la conexión entre expectativas y capacidades.

Según Barraza (2006) las estrategias de afrontamiento son los recursos o herramientas que utiliza un individuo para cumplir con los requerimientos del medio en el que se desenvuelve, entre los cuales podemos encontrar: la planificación del logro, la religión, la actitud asertiva, el autoelogio y la búsqueda de alternativas ante situaciones amenazantes.

El afrontamiento busca restablecer el equilibrio sistémico con estrategias para dar respuesta a la necesidad de equilibrar el sistema realizando el proceso de valoración, ajustando la estrategia para lograr el éxito (Cerna, 2018).

Boullosa (2013) indica que el estilo de afrontamiento es indirectamente correlacionado con el estilo de solución del problema. Cuando el entorno del estudiante es amenazador, el individuo busca habilidades de afrontamiento mediante el cual un proceso psicológico logre tomar medidas para combatir el estrés (Barraza, 2006).

Hay estrategias las cuales nos ayudan a prevenir acumulación de estrés y estas son las de planificar actividades, tomar decisiones sobre una variedad de técnicas de enseñanza, dedicar tiempo para hacer ejercicio, encontrar una dieta

saludable, lograr la relajación, mantener la calma y la tranquilidad (Venancio, 2018).

En este sentido Barraza (2007) menciona que los estudiantes a veces desarrollan pésimas habilidades y estrategias para lidiar con un estrés terrible, siendo las respuestas pasivas, ineficaces, silenciosas, egoístas y de confrontación que les impiden pedir ayuda a los demás, lo que aumenta el nivel de dificultad; asimismo, en otros, un sentido de perfeccionismo creará frustración constante, fracasos en sus esfuerzos y surgirá el estrés académico.

### **1.1.2 Miedo al COVID-19**

#### *Origen y evolución*

Muñoz (2004) menciona que el humano es consciente, que el miedo invade al cuerpo adoptando al disgusto, ocasionando conflictos afectivos en el ser. Es erróneo pensar que la molestia son simples tensiones musculares, ya que estas son formas primitivas que nos rodea hacia nuestro interior. El cuerpo humano siempre ha buscado placer para satisfacer su necesidad básica y simple.

Según Joselovsky (2016) el miedo se produce mediante un difuso estado físico, lleno de inquietud, dando forma a la ansiedad. Al producirse esta sensación el ser se refugia en la razón y cuando hay más razón se confunde la causa del malestar. Gracias a esto el rendimiento termina ocultando la realidad del sentimiento y oculta su emoción. Actualmente, se tiene miedo de vivir, a crecer, al conocimiento, conduciendo al ser a sobrevivir y quejándose y limitándose a ver en otros para poder sobrevivir (Martínez y Díaz, 2007).

Adicionalmente, Bucay (2020) explica que muchos universitarios, tienen miedo a contagiarse con la COVID 19, llegando a tomar restricciones extremas. El miedo es bueno para existir, nos ayuda a estar preparados para no transmitir la

COVID-19.

Beck et al. (1983) propone un cambio oportuno entre la ansiedad y el miedo, el primero es un proceso cognitivo que implica la apreciación de un individuo ante un peligro real en una situación particular, lo segundo es una reacción de emociones que evoca el miedo en una situación percibida de manera hostil; perjudicando el comportamiento, la fisiología, afectivo y cognitivo; porque se considera impredecible y potencialmente amenazante para sus propios intereses vitales.

Cuevas (2020) en estos momentos tan duros como es la pandemia, las personas llegan a experimentar ansiedad descontrolada, llevando a que este viviendo un calvario, sin solución.

### *Definición*

Cuervo (2015) describe que el miedo se define como la perturbación desagradable, que no requiere una causa para elevarse. Es un fenómeno neto del ser humano que va intrínsecamente en él emocionalmente, que se compone de muchas caras, como para supervivir o como palanca de desarrollo personal. Conocer el miedo es de suma importancia, sabiendo que esto significa un reto para mucha gente.

El miedo es una pasión del ser humano, dentro de las pasiones y sentimientos del ser humano. El miedo es la característica que define al ser humano, ya que el ser humano lo tiene y lo sabe utilizar, dentro de lo fisiológico provoca amenaza en el ser humano, creando estrategias para una respuesta para enfrentar o huir (Gallego et al., 2012).

Evangelidou y Martínez (2020) muchos estudiantes, desde el inicio de esta pandemia experimentan estrés, ansiedad y miedo, desesperanza, insomnio,

ocasionando una crisis interna y social a los estudiantes. Los estudiantes activan señales como el aceleramiento del corazón, tienen reparación más rápida, tensando la musculatura y enviando más sangre tanto a manos y pies.

Según De Miguel y García (2000) existe una conexión entre las características de ansiedad y el miedo; muchos estudiantes no pueden desarrollarse normalmente, por tener estas anomalías, ya que los estudiantes, producto del estrés presentan angustia, desesperación, no se pueden concentrar, algunos son agresivos, otros tienen irritabilidad llegando al conflicto. La mujer pone a prueba estrategias para enfrentar emociones, con apoyo social; caso contrario los varones evitan y evaden las emociones.

La pandemia, está causando miedo en muchas personas, sobre todo en los estudiantes universitarios, ya que el confinamiento está desbordando a muchos de esos temas relacionados a la pandemia, por lo que podrían presentar mayor miedo y por tal motivo serán considerados como población de estudio, menoscabando en la salud tanto física como mental. La COVID-19 ha afectado a muchos jóvenes, tanto social como emocionalmente (Gómez et al., 2020).

### *Teorías y enfoques de la ansiedad*

Para García (2021) el aislamiento relacionado con el confinamiento creará inconvenientes socioemocionales que quedarán marcados en la vida de todos, más aún en los estudiantes desfavorecidos actuales.

Teoría de Ansiedad de Spielberger (1966), resulta que la ansiedad como estado emocional es un síntoma agudo desencadenado por una situación transitoria e inmediata, que puede cambiar con el tiempo, acompañado de un aumento de la dinámica del sistema nervioso libre. Mientras que la ansiedad es un

rasgo de personalidad que es la tendencia de una persona a reaccionar con ansiedad ante diferentes situaciones, también son más propensos a la ansiedad como condición con más frecuencia.

Teoría Cognitiva de la Ansiedad de Beck et al. (1983) surgieron cinco criterios para diferenciar entre estados anormales de ansiedad y miedo:

*Disfunción cognitiva.* En el lugar activa creencias disfuncionales relacionadas con amenazas (planes).

*Deterioro del rendimiento.* Definida como la intersección entre la capacidad de adaptación a la vida diaria y la gestión eficaz ante a una amenaza que se percibe.

*Perseverancia.* En los estados psicológicos, la ansiedad persiste en el individuo por mucho tiempo, reflejados en anticipados pensamientos y pensamientos sobre el futuro, por lo tanto, un alto nivel de ansiedad en la vida diaria.

*Falsa advertencia.* Incluye la presencia de convulsiones en ausencia de cualquier estímulo amenazante, que son espontáneos.

*Hipersensibilidad a estímulos.* El énfasis está en las respuestas exageradas y objetables a estímulos o situaciones que, desde un punto de vista práctico, son leves y pueden considerarse sin importancia.

Según Tizón (2020) la COVID 19, pone en palestra la incertidumbre y la certidumbre sobre este mal. Siendo un buen requisito de conocimiento y prevención para el futuro. La COVID 19 ha alterado la vida de los estudiantes tanto mental como físicamente; este virus tiene consecuencias socioeconómicas, sanitarias y psicologías imprevistas. Lo que repercute emocionalmente contagia de miedo, a la emoción más básica genéticamente programada de la raza humana, como

conocemos el miedo. El ser humano viene neurológicamente preparado para las comunicaciones emocionales, siendo la base del desarrollo psicológico colectivo e individual, gracias a nuestra psicología y la trasmisión masiva. Las redes sociales han multiplicado la capacidad de la comunicación emocional del ser humano.

Evangelidou y Martínez (2020) el miedo al COVID-19 ha atrapado a muchos estudiantes, que todos reaccionan con la esperanza de poder cambiar algún día esa realidad, que ha ocasionado tanto sufrimiento en una sociedad. Asimismo, los medios de comunicación tienen influencias positivas como negativas en los jóvenes causando más ansiedad en una población venida a menos emocionalmente (Berry et al., 2018).

El miedo suele superponerse a la ansiedad, pero hay una diferencia entre ellos: uno surge ante una alerta real y un segundo frente a una amenaza potencial futura (Spielberger, 1966).

## **1.2 Evidencias empíricas**

Este estudio se basa en la recopilación de datos y fuentes referenciadas en Scielo, Redalyc, Alicia, Science Direct, Renati y Repositorios de diversas Universidades nacionales e internacionales. Además, algunas de las palabras clave utilizadas en las búsquedas en español e inglés son “miedo”, “miedo al COVID-19”, “Estrés Académico” y “universitarios”. Los criterios de inclusión para recolectar fueron los máximos estudios de los últimos cinco años, utilizando artículos científicos, tesis publicadas en repositorio y Renati para datos internacionales y nacionales.

### **1.2.1 Internacionales**

Ozamiz et al. (2020) buscaron conocer los niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote de la COVID-19 en personas de la Comunidad Vasca, España. La metodología que se empleó fue descriptivo - exploratorio y la muestra estuvo compuesta por 976 personas, 792 fueron mujeres y 184 varones. Las medidas fueron realizadas por escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS. El resultado demostró que el nivel de estrés, ansiedad y depresión es bajo al comienzo de la pandemia y la población joven reporta niveles más altos que el resto de población. Se concluye del estudio, que la salud mental es clave para hacer frente al COVID-19 y prevenir enfermedades mentales y manejar las emociones.

Casimiro y Barbachán (2020) buscaron conocer el estado emocional de los universitarios en Venezuela. La metodología que se empleó fue descriptiva. La muestra estuvo compuesta por 207 personas, 51.7% eran mujeres y 48.3% hombres. Para recolectar información se utilizó el cuestionario de estado emocional CEE. El resultado demostró 89% de estrés, 94% de angustia y 92% de ansiedad. Se concluye del estudio, que la mayor parte de los universitarios tuvieron un estado emocional bajo y la recuperación es de moderada a alta.

Rodríguez et al. (2020) buscaron conocer los niveles de miedo al Coronavirus, estrés, depresión y ansiedad en el confinamiento entre los universitarios ecuatorianos. La metodología fue descriptiva y comparativa. La muestra estuvo compuesta por 640 personas, 461 fueron mujeres y 179 varones. Las medidas fueron realizadas por la escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS. El resultado demostró que muchas mujeres tienen niveles más altos de miedo al Coronavirus que muchos hombres. La depresión se puede vincular, ya sea

directa o positivamente, el miedo al COVID-19 y el estrés son indirectamente, de estos dos factores, mediada positivamente por la ansiedad. Se concluye del estudio lo relevante de las complicadas relaciones entre el estrés, miedo y la ansiedad que pueden jugar un papel en la aparición de los síntomas depresivos y cómo se pueden tener en cuenta en los programas destinados a prevenir e intervenir este trastorno.

### **1.2.2 Nacionales**

Asenjo et al. (2020) buscaron conocer los niveles de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de la COVID-19 en Perú. Luego la metodología que se empleo fue transversal y observacional. La muestra estuvo compuesta por 122 personas, 87 eran mujeres y 35 hombres. La medición fue a través del Inventario SISCO del Estrés Académico. El resultado demostró fuertes niveles de estrés en mujeres fue del 64.4% y en hombres 77.2%. El estrés leve en mujeres fue del 42.5% y en hombres del 48.6%. Se concluye del estudio que los universitarios de ambos géneros mostraron niveles severos de estrés académico en aspectos y las evaluaciones globales.

Huamán (2020) busco conocer la relación entre estrés académico y miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada Lima Sur, Perú. La metodología que empleo fue correlacional y la muestra estuvo compuesta por 315 personas, 209 eran mujeres y 106 hombres. La medición fue a través del inventario SISCO del Estrés Académico y Escala de miedo al COVID-19. Su principal resultado reporta una relación entre las variables; los estudiantes que tienen estrés académico estarán próximos a contraer la COVID-19 en mayores porcentajes. Se concluye del estudio que, cuanto mayor es el estrés académico, mayor es el miedo a contagiarse de coronavirus.

Rodríguez et al. (2020) buscaron conocer el impacto emocional por COVID-19 en estudiantes universitarios en Perú. La metodología que se empleó fue descriptiva y comparativa. La muestra estuvo compuesta por 418 personas, 297 eran mujeres y 121 hombres. La medición fue a través del instrumento psicológico impacto emocional por coronavirus. El resultado demostró que hay una existencia del impacto tanto emocional producto del coronavirus tanto en el miedo como la depresión. Asimismo, no hay diferencias tanto para estudiantes de universidades públicas y privadas en lo emocional producto del coronavirus.

### **1.3 Planteamiento del problema**

#### **1.3.1 Descripción de la Realidad problemática**

En la actualidad el aprender en una universidad pública o privada de nuestra región no es una labor simple, debido a que necesita mucho compromiso y dedicación (Venancio, 2018). En el último año, el planeta fue sorprendido por el coronavirus, que es enormemente contagioso que comienza con un simple resfriado, la falta de oxígeno y una muerte segura (Ascue y Loa, 2021). Asimismo, todas las personas deben autoaislarse en casa para evitar la propagación masiva del virus; ante esta realidad, uno de los cambios drásticos es el sistema educativo, sumando la educación virtual a nivel mundial (Martínez & Garcés, 2020).

De acuerdo a cifras internacionales revelan que 1 de 4 personas presentan un problema de salud mental debido al estrés a nivel mundial (Rosales,2016), las mismas que tienden a aumentar debido a la pandemia de la COVID-19, ya que conlleva a consecuencias que perjudican la salud socioemocional de la población (Czeister et al.,2020). El encierro trae efectos negativos a la salud mental como el

miedo, estrés, ansiedad, ira y depresión, de los cuales la ansiedad tiene el impacto más fuerte en los universitarios. (Ozamiz et al., 2020).

En Latinoamérica, la enfermedad del estrés fue la principal causante de la depresión y el suicidio (Urquia, 2020). Alrededor del 70% de los estudiantes se han visto afectados debido a la pandemia de la COVID-19 (ONU,2020). En una investigación de la Pontificia Universidad Católica del Perú ([IOP-PUCP], 2018), indica que 80% de la población peruana padecen o han padecido estrés.

Según MINSA (2021) menciona que el Perú tiene el 52.2% de las personas de Lima Metropolitana padeciendo de estrés moderado a fuerte, provocado por el coronavirus y los inconvenientes de salud, parientes y económico que ha traído la enfermedad pandémica. Cerca de 1.895.907 universitarios, fueron perjudicados en su enseñanza (UNESCO, 2020a). Además, han tenido excesivo miedo e incertidumbre de lo que pueda suceder en el futuro (Shigemura et al., 2020).

Las restricciones del gobierno, la falta de rutinas, la poca interacción social, el nuevo aprendizaje virtual, así como las novedosas exigencias académicas, tecnológicas y psicológicas han creado que incremente la presión, estrés y ansiedad en los estudiantes universitarios (UNESCO, 2020b).

En ese contexto, resulta oportuno investigar la relación que presenta el miedo al COVID-19 y estrés académico, porque de acuerdo con investigaciones previas las 2 variables de forma independiente tienen fuertes repercusiones en el contexto universitario (Barraza, 2018; Sánchez, 2018; Sandín et al.,2020). Pese a ello, falta mucho por conocer su efecto en los universitarios.

De acuerdo con una averiguación elaborada por el autor de esta tesis en el Registro Nacional de Trabajos de Investigación (RENATI) existen 461 tesis

acerca de estrés académico y 24 de miedo al COVID-19 en los últimos cinco años. Sin embargo, se reportan estudios escasos sobre la influencia de uno sobre el otro.

El temor a contraer la patología del coronavirus no solo es estresante y aterrador, sino también inquietante (Valdivieso, 2020). Según la OMS (2020) la COVID-19 dejará secuelas severas que pueden provocar enfermedades mentales graves y graves a corto y mediano plazo en todos los seres humanos.

Específicamente, los estudiantes universitarios padecieron aumento de la ansiedad y miedo, así como a las secuelas económicas, sociales y académicas del aislamiento (Huang et al., 2020). Asimismo, el estrés académico, es un proceso multifactorial complejo que alcanza su punto máximo a nivel universitario (Castillo et al., 2020). Se da cuando el universitario percibe negativamente aquellas situaciones a las que se enfrenta en su proceso de formación académica (Zárate et al. 2017). En donde se ve afectado la calidad de vida, salud física y emocional del estudiante (Aguirre et., al 2018).

A pesar de eso, en el contexto peruano existe poco estudio que revelen la relación entre miedo al COVID- 19 y el estrés académico en estudiantes universitarios de forma conjunta.

### **1.3.1 Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre el miedo al COVID-19 y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

## **1.4 Objetivos de la investigación**

### **Objetivo General**

Determinar la relación entre el miedo al COVID-19 y el estrés académico en

estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

### **Objetivos específicos**

Identificar el miedo al COVID-19 en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Determinar la relación entre el miedo al COVID-19 y los estímulos estresores en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Determinar la relación entre el miedo al COVID-19 y los síntomas de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Determinar la relación entre el miedo al COVID-19 y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

## **1.5 Hipótesis**

### **1.5.1 Formulación de la hipótesis**

#### **Hipótesis General**

Existe relación significativa entre el miedo al COVID-19 y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

#### **Hipótesis específicas**

Existe la relación significativa entre el miedo al COVID-19 y estímulos estresores en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Existe la relación significativa entre el miedo al COVID-19 y síntomas de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Existe la relación significativa entre el miedo al COVID-19 y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

### **1.5.2 Variables y definición operacional**

Seguidamente, se describe las variables y definiciones operacionales del miedo al COVID-19 y estrés académico.

**Tabla 1**

*Definición operacional de la variable de Miedo al COVID-19*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Escala de medición	Escala interpretativa
Miedo al COVID-19	Una emoción muy común es el miedo, cual se relaciona con el instinto de permanencia, teniendo su embrión en el movimiento para huir ante situaciones desfavorables, relacionándose entre sí, que se va enriqueciendo según la escala de ascendencia (García, 1998).	Son los resultados de la Escala de Miedo al COVID-19, para medir el miedo	Intervalo	Se presenta un valor porcentual del 1 al 35, donde a mayor puntuación, mayor el nivel de miedo al COVID-19.

Nota: Elaboración propia

**Tabla 2***Definición operacional de la variable de Estrés Académico*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Escala de medición	Escala interpretativa
Estrés Académico (SISCO SV)	Barraza (2018) el estrés académico se define como la reacción de activaciones fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales ante eventos académicos.	Son los resultados de la prueba Estrés Académico (SISCO SV) adaptado al contexto de crisis debido al COVID-19, para medir el Estrés Académico.	Estresores Síntomas Estrategia de afrontamiento	Intervalo	Inventario SISCO de estrés académico, elaborado por Barraza (2006) en la versión peruana de Alania, et al. (2020). De 0 a 78 Estrés leve De 79 a 157 Estrés moderado De 158 a 235 Estrés Fuerte

## **CAPÍTULO II MÉTODO**

### **2.1 Tipo y diseño de investigación**

Este estudio será de enfoque cuantitativo, estrategia asociativa con diseño correlacional simple y de corte transversal (Ato et al., 2013).

### **2.2 Participantes**

En esta investigación la muestra fue integrada por 302 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. Los principales datos sociodemográficos en cuanto al género son 59% femeninos y 41% masculinos. En relación con las edades, estuvo conformado entre los 17 a 29 años, los de mayor porcentaje fueron para los universitarios de 18 años con 25% y los de 25 años con 14%. El promedio de edad fue de 22 años. Con respecto a los ciclos de estudio, hubo mayores porcentajes en III, VII y VIII ciclo con 25%, 14% y 13%, respectivamente. Con respecto a las carreras que estudian, hubo mayores porcentajes en las carreras de Psicología, Derecho y Odontología con 20%, 19% y 18%, respectivamente. En relación con la ocupación 54% solo estudia, mientras que el 46% estudia y trabaja. Por otro lado, 76% han padecido COVID-19 y el 24% no. Finalmente, el 89% de los participantes indica que si tuvo algún familiar que ha padecido COVID-19 y el 11% indica que no.

En cuanto a los criterios de inclusión del estudio, se consideraron que las personas deben estudiar una carrera universitaria y acepten participar con el consentimiento informado. Para los criterios de exclusión del estudio, no se tomó en cuenta a los universitarios que presenten una discapacidad o condición que los incapacite para responder las pruebas aplicadas. Se utilizó una ficha

sociodemográfica para recolectar información.

## **2.3 Medición**

### **2.3.1. Escala de Miedo al COVID-19**

La escala de miedo al coronavirus, elaborado por Kwasi (2020) en la versión peruana de Huarcaya, et al. (2020). El instrumento consta de 7 ítems, distribuidos en puntuaciones del 1 al 5 (5= Totalmente de acuerdo, 4= De acuerdo, 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 1=Totalmente en desacuerdo). Su interpretación está compuesta del 1 al 35, en cuanto mayor sea la puntuación, presentar más miedo al coronavirus. Asimismo, la Escala de Miedo al COVID-19 posee una confiabilidad de 0.82 (Kelley & Pornprasertmanit, 2016) y presenta evidencias de validez de tipo convergente alcanzando un valor de 0.83 a 0.89 (Ahorsu et al., 2020). La validez convergente se evaluó mediante análisis de correlación entre las escalas IES-R y FCV-19S, PHQ-9 e GAD-7, esta correlación fue determinada por la rho ( $r_s$ ) de Spearman ya que no se cumplieron los supuestos de normalidad. Se determina una proporción grande ( $r_s > 0,70$ ), moderada ( $r_s > 0,50$ ) o pequeña ( $r_s > 0,30$ ) en función del tamaño del coeficiente de correlación. Por otro lado, se ha logrado un índice de confiabilidad  $\alpha = 0.97$  evidenciando una buena confiabilidad.

### **2.3.2 Inventario de Estrés Académico SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19.**

Inventario SISCO de estrés académico, elaborado por Barraza (2006) en la versión peruana de Alania, et al. (2020). El instrumento consta 47 ítems, distribuidos en puntajes del 0 al 5 (0= Nunca, 1= casi nunca, 2= Raras veces, 3= A veces, 4= Casi siempre y 5= Siempre), dividiéndose en tres dimensiones: estímulos estresores (1-15 ítems), síntomas del estrés (16-30 ítems) y estrategias de afrontamiento al

estrés (31-47 ítems). Su interpretación está compuesta en los niveles (Estrés leve = 0 a 78, estrés moderado = 79 a 157 y estrés fuerte = 158 a 235). Asimismo, el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 posee una confiabilidad de 0.94 (Muñiz, 2005) y presenta evidencias de validez factorial con una puntuación de 0.53 (Alania et al. 2020).

La validez de constructo o validez objetiva del instrumento se hizo con el coeficiente de correlación  $r$  de Pearson corregida y la exploración factorial. Los coeficientes de correlación  $r$  de Pearson corregida fueron todos más grandes que 0.2, oscilando entre 0.2204 del ítem EA13 de tácticas de afrontamiento y 0.6893 del ítem SI7 de indicios, con validez suficiente (0.2 a 0.349: 4 ítems), buena (0.35 a 0.449: 12 ítems), bastante buena (0.45 a 0.549: 6 ítems) y asombroso (0.55 a 1: 25 ítems) (Ferrer et al., 2011). Por otro lado, se ha logrado un índice de confiabilidad de  $\alpha = 0.80$ , de acuerdo a sus dimensiones en primer lugar estresores con  $\alpha = 0.96$ , luego síntomas con  $\alpha = 0.97$  y finalmente las estrategias de afrontamiento con  $\alpha = 0.97$ , demostrando una adecuada confiabilidad.

## **2.4 Procedimientos**

Para recolectar la información, se hizo virtual haciendo uso de formulario virtual en Google, en donde se solicitó la autorización para aplicar la Escala de Miedo al Coronavirus y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV a los universitarios en el mes de junio. Posteriormente se presentó un consentimiento informado, se les explicó las indicaciones para responder los instrumentos. Finalmente, el tiempo estimado de aplicación de los instrumentos fue de 20 minutos. Se proporcionó la dirección de correo electrónico de los autores en caso de que los participantes tengan alguna pregunta, para evitar copiar o plagiar las ideas y diseños originales de cada autor.

## **2.5 Aspectos éticos**

La tesis se realizó con la aceptación previa de la Universidad de San Martín de Porres (USMP), y se respetó los lineamientos del código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), a través del cuidado solidario, confidencialidad y protección de los intereses de los participantes. Luego, con previa coordinación y consentimiento de los universitarios, se procedió a administrar los instrumentos.

## **2.6 Análisis de datos**

Para el procesamiento de la información se usó el programa estadístico SPSS, versión 26. Inicialmente, los datos sociodemográficos y las variables de investigación fueron analizados mediante estadística descriptiva. En segundo lugar, se analizó la normalidad de los datos, para ver si se distribuía normalmente. Finalmente, mediante la estadística inferencial, se probó la hipótesis.

En cuanto a los resultados, se analizaron basados en la prueba de Kolmogorov-Smirnov, porque la muestra estuvo compuesta por 302 participantes. El resultado determina que existe un coeficiente de 0.00, lo que indica que el resultado de la prueba no es paramétrico, para este análisis se usará Spearman Rho para la correlación de las variables actuales.

Con respecto al análisis inferencial, se analizará la escala del efecto, siguiendo el criterio interpretativo de Cohen (1988), donde se marca el coeficiente de decisión. Correspondiente a,  $r = .10$  (bajo, pequeño), Luego de  $r = .30$  (mediano) y por último  $r = .50$  grande).

## CAPITULO III RESULTADOS

En este capítulo, se muestran los resultados de los análisis descriptivos e inferencial, de acuerdo con los objetivos planteados en el estudio.

### 3.1 Análisis descriptivo

En esta tabla se muestran los datos descriptivos sobre el Miedo al COVID-19.

**Tabla 3**

*Resultados del análisis descriptivo de la variable Miedo al COVID-19 en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (n=302).*

Variable	M	Me	DE	Mín.	Máx.
Miedo al COVID-19	14.15	11.00	7.37	7.00	35.00

Nota: Mín. = Mínimo; Max. = Máximo; M = Media; Me = Mediana; DE = Desviación Estándar

Los participantes obtuvieron en primer lugar un puntaje medio de 14, una mediana de 11 y una desviación estándar de 7. El puntaje mínimo fue 7 y el puntaje máximo fue 35 para la variable de miedo al COVID-19.

De igual forma, la tabla 4 presenta datos descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones

**Tabla 4**

*Resultados del análisis descriptivo de la variable estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (n=302).*

Estrés académico	M	Me	DE	Mín.	Máy.
Estresores	40.72	41.00	9.16	9.00	75.00
Síntomas	40.60	40.00	10.53	8.00	75.00
Estrategias de afrontamiento	46.76	46.00	11.75	10.00	76.00
Total Estrés Académico	128.09	127.00	12.02	94.00	179.00

Nota: Mín. = Mínimo; Max. = Máximo; M = Media; Me = Mediana; DE = Desviación Estándar

Para la variable estrés académico los participantes obtuvieron un puntaje medio de 128, de acuerdo a sus dimensiones estresores y síntomas obtuvieron un puntaje medio de 41 y por último en su dimensión estrategias de afrontamiento obtuvieron un puntaje medio de 47.

### **3.2 Análisis inferencial**

Seguidamente, se respondió el objetivo general de esta investigación tal como se presenta en la tabla 5.

**Tabla 5**

*Resultados del análisis correlación del miedo al COVID-19 y estrés académico.*

Variables	Estrés académico	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Miedo al COVID-19	.25**	.00

Nota: La tabla presenta correlación existente entre las dos variables.

Se puede observar que existe una relación directa, baja y significativa entre el miedo al COVID-19 y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ( $rho=.25^{**}$ ;  $p=.00$ ), a mayor miedo al COVID-19 mayor será el estrés académico en los universitarios.

De igual forma, se presentan los resultados frente a los objetivos específicos.

**Tabla 6**

*Resultados del análisis correlación del miedo al COVID-19 y las dimensiones del estrés académico.*

Dimensiones del estrés académico	Miedo al COVID-19	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Estresores	.27**	.00
Síntomas	.41**	.00
Estrategias de afrontamiento	-.24**	.00

Nota: La tabla presenta correlación entre la variable miedo al COVID-19 y las dimensiones del estrés académico.

Observamos que existe una relación directa, pequeña y significativa entre la variable miedo al COVID-19 y la dimensión estresores ( $\rho=.27^{**}$ ;  $p=.00$ ); es decir que, a mayor miedo al COVID-19, mayor será los estresores académicos por parte de los estudiantes.

Por otra parte, se muestra una relación directa, mediana y significativa entre la variable miedo al COVID-19 y la dimensión síntomas ( $\rho=.41^{**}$ ;  $p=.00$ ); en donde, a mayor miedo al COVID-19, mayor será los síntomas psicológicos, físicos y conductuales.

Por último, se muestra una asociación inversa, pequeña y significativa entre la variable miedo al COVID-19 y la dimensión estrategias de afrontamiento ( $\rho=-.24^{**}$ ;  $p=.00$ ); siendo que, a mayor miedo al COVID-19, menor serán las estrategias de afrontamiento en los universitarios.

## CAPITULO IV DISCUSIÓN

Hoy en día, para todos, hacer frente a una crisis pandémica como la del coronavirus produce diferentes reacciones físicas y emocionales, el desarrollo de ansiedad, estrés y cuadros depresivos, que afectan la felicidad de todos (Huarcaya, 2020). En este sentido, en el Perú aún faltan estos estudios sobre los efectos que tiene el miedo al COVID-19, por lo tanto, este estudio buscó examinar la relación entre las variables miedo al COVID-19 y estrés académico en un grupo de 302 universitarios de Lima Metropolitana.

De acuerdo con lo hipotetizado, a nivel general se halló una relación positiva, pequeña y significativa entre las variables de Miedo al COVID-19 y Estrés académico ( $\rho=.25^{**}$ ;  $p=.00$ ). Esto implica que a mayor miedo al COVID-19 mayor será el estrés académico en los universitarios. Los resultados concuerdan con otro análisis llevado a cabo en Perú, en el que la asociación existente es positiva de las dos variables en un estudio de universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana (Huaman,2020). Asimismo, un estudio a nivel internacional de México por Cavazos et al. (2021), se encontró correlación positiva en ciudadanos con miedo a contraer COVID-19. En otro estudio internacional de Ecuador por Rodriguez et al. (2020), señaló que el presentar mayor miedo al COVID-19 y mayor estrés, dependerá de las circunstancias y experiencias de cada persona; por ejemplo, un estudiante universitario que permanece muchas horas en las redes sociales leyendo y escuchando temas relacionados a la pandemia de la COVID-19, en donde percibe sufrimientos y un mundo más triste, esto será impactante en el universitario, generando miedo al COVID-19 o mayor estrés. Los medios de comunicación tienen influencias positivas como negativas en

los jóvenes causando más ansiedad en una población venida a menos emocionalmente (Berry et al., 2018). Es por ello que según Caycho et al. (2020), la ansiedad por el coronavirus afecta de una manera negativa en la psicología de las personas.

En relación con la primera hipótesis específica, se encontró una relación positiva, pequeña y significativa ( $\rho=.27^{**}$ ;  $p=.00$ ). Esto implica que a mayor miedo al COVID-19, mayor será los estresores académicos por parte del estudiante, obstaculizando el desenvolvimiento académico. Los universitarios perciben de manera perturbadora, en tal grado, las evaluaciones, informes, labores u ocupaciones académicas que crean algunas interrupciones y cambios en el individuo (Barraza, 2006). Dicho resultado se asemeja con el estudio a nivel internacional realizados por Ozamiz et al. (2020), en los cuales se halló que hay mayores niveles de ansiedad y estrés en los jóvenes frente al COVID-19 que el resto de la población. Este también se relaciona con lo encontrado por Estrada et al. (2021) en donde se halló niveles altos de estrés académico en universitarios peruanos durante la pandemia por el coronavirus. Según Alcántara et al. (2020), un estresor predominante es el reducido tiempo para la realización de los trabajos, que con la pandemia de la COVID-19 obligaron a los estudiantes a utilizar las tecnologías de la información y el acceso a la conectividad, es necesario contar con estos servicios para la virtualización del proceso de la enseñanza y el aprendizaje.

Cabe señalar que se debería considerar otros factores estresantes como la carga académica, exposiciones, muchas horas de estudio, las evaluaciones, el poco tiempo libre y los problemas de los trabajos en clase para los universitarios, pertenecen a los componentes que causan estrés (Restrepo et al., 2020). También influye el hecho de una nueva educación tan abruptamente en el Perú, cambiar de

enseñanza presencial a la enseñanza de modalidad virtual, afecto directamente a los estudiantes, y así garantizar la continuidad del proceso de formación universitaria en el marco de la obligación de las medidas de distanciamiento social y aislamiento (Rojas et al., 2020). Asimismo, la pandemia, está causando miedo en muchas personas, sobre todo en los estudiantes universitarios, la COVID-19 ha afectado a muchos jóvenes, tanto social como emocionalmente (Gómez et al., 2020).

Por otro lado, siguiendo con la segunda hipótesis específica se halló una correlación positiva, mediana y significativa ( $\rho = .41^{**}$ ;  $p = .00$ ). Esto implica que a mayor miedo al COVID-19, mayor será los síntomas en el estrés académico. Que se asemeja en la investigación desarrollado por Asenjo et al. (2020) en los cuales se halló que en los universitarios hay niveles altos de estrés académico durante la pandemia de la COVID-19 en Perú. Los universitarios se caracterizaron por eso altos niveles de estrés académico, debido a una amplia gama de síntomas físicos, psicológicos y conductuales, lo cual perjudicará al estudiante (Cerna, 2018). Del mismo modo, las reacciones psicológicas de los universitarios ante el estrés académico se pueden asociar con la duda y el miedo al contraer el coronavirus (Asenjo et al., 2021). En la investigación desarrollado por Reyes y Trujillo (2021), mencionan que el virus del COVID-19 aumenta el sufrimiento psicológico en las personas y advierten de un aumento de las tasas de suicidio, debido al duelo por la pérdida de familiares o seres queridos, por la pérdida del trabajo, el aislamiento, la movilidad limitada, dinámica familiar difícil, la incertidumbre y el temor por el futuro (Huarcaya, 2020).

Finalmente, en la tercera hipótesis específica se halló una correlación negativa, pequeña y significativa ( $\rho = -.24^{**}$ ;  $p = .00$ ). Donde se explica que a

mayor miedo al COVID-19, menores serán las estrategias de afrontamiento para el estrés académico por parte del universitario. Según Gallegos et al. (2020) la pandemia del coronavirus ha perjudicado la salud mental de las personas, incrementando sus niveles de ansiedad y dificultando la identificación y manejo de circunstancias estresantes, se reducen los procesos de afrontamiento para resolver conflictos y gestionar las emociones. Asimismo, cuando la percepción de un estudiante sobre su capacidad para hacer frente con éxito a las exigencias académicas puede generar pensamientos y sentimientos negativos (González y Velázquez, 2020). Sin embargo, en el estudio de Marrero (2021), demuestra que, tanto en varones como en mujeres, afrontar situaciones de aprendizaje estresantes, mantiene un equilibrio adecuado de lo físico y lo mental para adaptarse al contexto de aprendizaje, avanzar académicamente y desempeñarse de una mejor manera. Las personas que presentan más seguridad en sus capacidades y ven menos amenazador los estudios, en donde pueden enfrentar circunstancias con mayor capacidad de adaptación para las exigencias académicas y así tener éxito en sus estudios, asimismo experimentar mayores niveles de bienestar y felicidad en general (Restrepo et al., 2020).

Es muy importante el cuidado de la salud psicológica para enfrentar la pandemia del COVID-19 que estamos viviendo actualmente. Tal como mencionan los relatos de los universitarios, esta crisis pandémica por la COVID- 19, produce un aumento de temor, ansiedad, tensión, cuadros depresivos, enojo y duda, haciéndonos propensos a la inestabilidad en nuestro equilibrio mental (Reyes y Trujillo, 2021). Asimismo, los medios de comunicación se han vuelto un recursopreciado, influirá de manera positiva o negativa en la Salud mental de las personas (Casero, 2020). Estamos en una crisis global, que se infiltra en todos los aspectos

de nuestras vidas, desde los más cercanos hasta los más públicos (Meade,2020). Según la OMS (2020) en los próximos años los problemas de salud psicológica van a ser la primordial causa de discapacidad en el planeta. El confinamiento, el aislamiento social, las vidas perdidas de los seres queridos, han afectado la salud psicológica de bastantes personas.

Cabe mencionar que, existió la limitación de que se encontraron muy pocas investigaciones nacional e internacional en donde estudiaran la relación entre las variables miedo al COVID-19 y estrés académico en universitarios. De igual manera, este estudio recopiló información a través de cuestionarios electrónicos debido a la pandemia del COVID-19.

## CONCLUSIONES

Se determinó la correlación directa, pequeña y significativa entre el miedo al COVID-19 y el estrés académico ( $\rho=.25^{**}$ ;  $p=.00$ ), lo que hace referencia que a mayor miedo al COVID-19 mayor será el estrés académico en los universitarios.

Se determinó la correlación positiva, pequeña y significativa entre el miedo al COVID-19 y estímulos estresores ( $\rho=.27^{**}$ ;  $p=.00$ ); es decir que, a mayor miedo al COVID-19, mayor será los estresores académicos por parte de los universitarios.

Se determinó la correlación positiva, mediana y significativa entre el miedo al COVID-19 y síntomas del estrés ( $\rho=.41^{**}$ ;  $p=.00$ ); en donde, a mayor miedo al COVID-19, mayores serán los síntomas psicológicos, físicos y conductuales en los universitarios.

Se determinó la correlación negativa, pequeña y significativa entre el miedo al COVID-19 y estrategias de afrontamiento ( $\rho=-.24^{**}$ ;  $p=.00$ ); siendo que, a mayor miedo al COVID-19, menores serán las estrategias de afrontamiento para el estrés académico por parte de los universitarios.

En la variable miedo al COVID-19, se halló una media de 14.

En la variable estrés académico, se halló una media de 128, de acuerdo a sus dimensiones, se halló una mayor media de 47 en estrategias de afrontamiento y una menor media de 41 en estresores y síntomas.

## **RECOMENDACIONES**

Capacitar a educadores en temas relacionados sobre el estrés académico, ya que se menciona que se relaciona con el miedo al COVID-19.

Desarrollar talleres de prevención para afrontar el estrés académico, empleando estrategias de afrontamiento y técnicas de relajación en los universitarios.

Diseñar e implementar estrategias de intervención para reducir la prevalencia del miedo al COVID-19 y estrés académico en los universitarios, creando mejores capacidades de aprendizaje para que puedan desenvolverse mejor y así tener bienestar.

Realizar talleres orientadas a los educadores donde se resalte la relevancia de implementar estrategias para reducir el nivel de estrés académico, puesto que se relaciona con el miedo al COVID-19 de los universitarios.

## REFERENCIAS

- Aguirre, E., et al. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*. 21(03), 153-157 [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s2014-98322018000300007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007)
- Ahorsu, D., Lin, C., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. & Pakpour, A. (2020). La Escala del Miedo al COVID-19: desarrollo y validación inicial. *Revista internacional de salud mental y adicciones* 20, 1537–1545 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00270-8>
- Alania, R., Llancari, R., De la Cruz, M., & Ortega, D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>.
- Aréchiga, H. (Ed.). (2000). *Conceptos HOMEOSTASIS*. Editorial UNAM.
- Ascue, R. & Loa, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México*, 5(1), 2707-2207. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238/316>
- Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 5(2), 59-66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>

- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038- 1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>.
- Barradas, M. (Ed.). (2017). *¡Auxilio! ¡Tengo Estrés! Soy Profesor: ¡Y Yo También, Y Soy Estudiante!*. Editorial Palibrio
- Barradas, M. (Ed.). (2018). *Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual*. Editorial Palibrio
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Universidad Autónoma de Durango.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.  
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007). *Instrumentos de Investigación*. Universidad Pedagógica de Durango
- Barraza, A. (2011). *El Estrés Académico de Los Alumnos de Educación Media Superior*. España. Editorial Académica Española.
- Barraza, A. (2014). *Características del Estrés Académico en los Alumnos de Educación Media Superior*. Universidad Pedagógica de Durango
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemático Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 Ítems*. ECORFAN.

- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Editorial ECORFAN
- Barraza. A. (2007). El inventario Sisco del Estrés Académico. *Revista de la Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 89-93.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Beck, A., Emery, G. y Greenberg, R. (1983). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Berry, N., Emsley R, Lobban F, Bucci S. (2018). *Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de título, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú]. Repositorio PUCP.  
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- Bucay, J. (2020). *Recuentos Para Demián: Los Cuentos Que Contaba Mi Analista*. México. Editorial Océano de México
- Casero-Ripollés, Andreu (2020), "Impact of Covid-19 on the media system. Communicative and democratic consequences of news consumption during the outbreak". *Revista Profesional de la información* 29(2),1-11.  
<https://doi.org/10.3145/epi.2020.mar.23>

- Casimiro, W., Casimiro, C., Barbachán, E., & Casimiro, J. (2020). *Stress, Anguish, Anxiety and Resilience of University Teachers in the Face of Covid-19. Utopía y Praxis Latinoamericana*. 25(7), 453-464. Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4009790>.
- Castillo, J., Guzmán, A., Bustos, C., Zavala, W. y Vicente, B. (2020). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación* 56(3), 101-116. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2020-08/RIDEP56-Art8.pdf>
- Cavazos, J., et al. (2021). Miedo al Covid-19 y estrés: su efecto en agotamiento, cinismo y autoeficacia en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista de la Educación Superior*, 50(199), 97-115. <https://www.scielo.org.mx/pdf/resu/v50n199/0185-2760-resu-50-199-97.pdf>
- Caycho, T., Vivanco, A., Saroli, D., Carbajal, C. & Noé, M. (2020). Ansiedad por Covid19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(2), 197-215. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/19241>
- Cayo-Rojas, C. F., & Agramonte-Rosell, R. de la C. (2020). Desafíos de la educación virtual en Odontología en tiempos de pandemia COVID-19. *Revista Cubana de Estomatología*, 57(3), 33-41. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75072020000300017](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072020000300017)

- Cerna, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de lima*. [Tesis de maestría, Universidad Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias\\_CernaAnaya\\_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias_CernaAnaya_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Second edition*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú*. <https://bit.ly/39NJLAD>.
- Cuervo, J. (2015). *Qué hacer con tus miedos: Convierte el miedo en tu aliado*. Libros de Cabecera
- Cuevas, F. (2020). *Ansiedad en tiempos de coronavirus: Pierde el miedo a enfermar y mejora tu sistema inmunológico*. Penguin Random House Grupo Editorial México.
- Czeister, M., Lane, R., Petroski, E. et al. (2020). Salud mental, uso de sustancias e ideación suicida durante la pandemia COVID-19. *Publicado en IntraMed*, 69(18), 1049-1057. <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoid=96617>
- De Miguel, A. & García, L. (2000). Estrategias de afrontamiento: un estudio comparativo con enfermos físicos crónicos y personas sin enfermedad crónica. *Análisis y Modificación de Conducta*, 26 (105), 29-55. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2891838>

- Estrada, E., et al. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Revista archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 40(1), 89-93  
<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Evangelidou, S. & Martínez, A. (2020). *RESET: Reflexiones antropológicas ante la pandemia de COVID-19*. Universidad Rovira i Virgili. <https://doi.org/10.17345/9788484248705>.
- Ferrer, R., Guilera, G. y Peró, M. (2011). *Propiedades psicométricas del instrumento de valoración de riesgos psicosociales del instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo*. (FPSICO). <https://www.insst.es/documents/94886/96076/Informe+justificaci%C3%B3n.pdf/51389823-888d-4d5b-ae6c-7deee1b3d3de>.
- Gallego, G., Fernández, N., Ceballos, M., & Álvarez, J. (2012). *Conflicto armado, justicia y reconciliación*. Editorial Siglo del Hombre Editores.
- Gallegos, M., Zalaquett, C., Luna, S., Mazo, R., Ortiz, B., Penagos, J....  
López, R (2020) Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental; Sociedad Interamericana de Psicología; *Revista Interamericana de Psicología*, 54(1), 1- 28.  
<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/1>
- García, A. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. RIED. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 09-32.  
<https://doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>

García, J. (1998). *Reflexiones sobre responsabilidad médica*. Madrid. EDERSA.

Gómez, Fluja, Sánchez & Fernández (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. España. Universidad de Almería. *Centro de Investigación en Salud de la Universidad de Almería*, 7(3), 11-18. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2020-08/RIDEP56-Art8.pdf>

González-Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por Covid-19. *ESPACIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO*, 9(25), 158-179. <https://doi.org/10.31644/imasd.25.2020.a10>

Huamán V., (2020). *Estrés académico y miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada lima – sur. Perú*. [ Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1254>

Huang, L., Xu, F. & Liu, H. (2020). *Emotional responses and coping strategies of nurses and nursing college students during COVID-19 outbreak*. MedRxiv. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>

Huarcaya, J (2020) Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *Revista Peru Medicina Salud Publica*, 37(2), 327-34. Doi. [org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419](https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419)

- Huarcaya, J., Villarreal, D., Podestà, A. *et al.* (2020). Propiedades psicométricas de una versión en español de la Escala de Miedo al COVID-19 en Población General de Lima, Perú. *Revista Internacional de Salud Mental y Adicciones* 20, 249–262 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00354-5>
- Instituto de Opinión Pública de la PUCP. (2018). *Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*. <https://bit.ly/3hRK3Jh>
- Jervis, G. & González, J. (2005). *La depresión: dos enfoques complementarios*. Editorial Fundamentos
- Joselovsky, A. (2016). *Origen de la ansiedad: Cómo frenar el síntoma frente a la ansiedad*. Penguin Random House Grupo Editorial España.
- Kelley, K. & Pornprasertmanit, S. (2016). Intervalos de confianza para coeficientes de confiabilidad de la población: evaluación de métodos, recomendaciones y software para medidas compuestas. *Métodos psicológicos*, 21 (1), 69–92. <https://doi.org/10.1037/a0040086> .
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. New York. Springer Publishing Company Inc
- Marrero, M. (2021). Burnout y Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento Académico en Estudiantes de Psicología. *Angewandte Chemie*, 5-24. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24023>
- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [versión electrónica] *Revista de investigación pedagógica, Universidad de la Rioja* 10 (2). 11-12 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83410203>

Martínez, J. & Garcés, J. (2020). Competencias digitales docentes y el reto de la educación virtual derivado de la COVID-19. *Educación y Humanismo*, 22(39), 1 –16.

<https://doi.org/10.17081/eduhum.22.39.4114>

Meade, Rosie R. (2020), “CDJ Editorial— What is this Covid-19 crisis?”, *Community Development Journal*, vol. 55, núm. 3. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsaa013>

Ministerio de Salud (2021). Perú. Obtenido de <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion72/nota4/index.html>

Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios [versión online]. *Apuntes de psicología occidental y universidad de Sevilla*, 25(1), 87-99. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.

Muñiz, J. (2005). Utilización de los tests. En J. Muñiz, A.M Fidalgo, E. García- Cueto, R. Martínez y R. Moreno (Eds.). *Análisis de los ítems*, (pp. 133-172). Madrid: La Muralla, S.A. [https://www.researchgate.net/publication/303171125\\_Analisis\\_de\\_los\\_items](https://www.researchgate.net/publication/303171125_Analisis_de_los_items)

Muñoz, J. (2004). *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2020a). *Education: From disruption to recovery*.

- Unesco Covid-19. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2020b). Respuesta del ámbito educativo de la UNESCO al COVID-19. Notas temáticas del Sector de Educación. Unesco Covid-19. <https://bit.ly/3SUP8D3>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Organización Mundial de la Salud*. <https://bit.ly/3MorsEF>
- Organización Mundial de la Salud -OMS (2020b). *Manejo clínico de la COVID-19. En revisión*. <https://bit.ly/3e6Dg1o>
- Organización Mundial de Salud - OMS (2020a). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. <https://bit.ly/3SWGjYP>
- Organización Mundial de la Salud -OMS (2022). *Manejo clínico de la COVID-19*. <https://news.un.org/es/story/2022/05/1509182>
- Ornell, F., Schuch, J., Sordi, A., & Kessler, F. (2020). “Pandemic fear” and COVID- 19: Mental health burden and strategies. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 232–235. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., & Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad. Saúde Pública* 36(4), 2-10. <https://www.scielosp.org/pdf/csp/2020.v36n4/e00054020/es>

- Pakpour, A. & Griffiths, M. (2020). El miedo al COVID-19 y su papel en las conductas preventivas. *Revista de trastornos concurrentes*, 2 (1), 58–63. <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/39561>
- Prieto, G. & Muñiz, J. (2000). Un modelo para la evaluación de los tests utilizados en España. *Papeles del Psicólogo*, 77, 65–72. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77807709.pdf>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23-47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Reyes, N., & Trujillo, P. (2021). Ansiedad, estrés e ira: El impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista investigación y desarrollo*, 13(1).  
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999/923>
- Rodríguez R., Carbajal L., Narváez A., & Gutiérrez V., (2020). Impacto emocional por COVID-19 en estudiantes universitarios. *Educa UMCH. Revista sobre Educación y Sociedad*, (16). <https://revistas.umch.edu.pe/EducaUMCH/article/view/153>
- Rodríguez, A., Pantaleón, Y., Dios, I. & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, Stress, and Anxiety in University Undergraduate Students: A Predictive Model for Depression. PMCID. Data Availability Statement. NCBI. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.591797/full>
- Rosado, N., Benítez, T. & Arias, M. (2020). *Leer, hablar y escribir en la universidad*. Colombia. Universidad del Norte

- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>
- Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38. <https://www.psicoeureka.com.py/publicacion/15-1/articulo/9>
- Sandin, B., Valiente, R., Garcia, J. & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Shigemura, J., Ursano, R., Morganstein, J., Kurosawa, M., & Benedek, D. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4). <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Spielberger, D. (1966). *Anxiety and Behavior*. American Press. <https://bit.ly/38AQNbk>.
- Tizón, J. (2020). *La salud emocional en tiempos de crisis (2da ed.): Reflexiones desde una pandemia*. España. Herder Editorial

- Toribio, C. & Franco, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, Volumen 3 Número 7. [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
- Trianes, M. (2003). *Estrés en la Infancia Su prevención y Tratamiento*. Madrid: NARCEA.
- UNESCO IESALC. (2020). *Covid-19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuesta y recomendaciones*. París, Francia: UNESCO. <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-060420-ES-2.pdf>
- Urquia, L. (2020). *Estrés académico y estilo de humor en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL. <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10088>
- Valdivieso, J. (2020). *Salud mental: miedo extremo lleva a consulta a quienes "creen" tener Covid-19*. Informe científico. <https://andina.pe/agencia/noticia-salud-mental-miedo-extremo-lleva-a-consulta-a-quienes-creen-tener-covid19-video-806102.aspx>.
- Venancio, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>

Wagner, S. (2012). Occupational stress, mental health and satisfaction in the canadian multicultural workplace. *Soc Indic Res*, 109(3), 377393.

<https://doi.org/10.1007/s11205-011-9907-5>

Zárate, N., Soto, M., Castro, M., & Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.

[https://es.scribd.com/document/402439917/Estres-Academico-en-](https://es.scribd.com/document/402439917/Estres-Academico-en-Estudiantes-Universitarios-Medidas-Preventivas)

[Estudiantes-Universitarios-Medidas-Preventivas](https://es.scribd.com/document/402439917/Estres-Academico-en-Estudiantes-Universitarios-Medidas-Preventivas)

**ANEXO A**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

El propósito de este consentimiento es proporcionar a los participantes en este estudio una explicación clara de la naturaleza del mismo.

Este proceso será dirigido por los bachilleres en psicología Jhon Miñano y Elvis Huayas, el objetivo es conocer pensamiento, emociones y conductas relacionadas al COVID-19 en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Si acepta participar en este estudio, se le pedirá que complete un formulario común, una escala y un cuestionario. Le llevará unos 10 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es voluntaria y puede retirarse del estudio en cualquier momento sin perjuicio; asimismo, la información proporcionada se mantendrá confidencial.

Si tiene alguna pregunta, comunicarse a través del correo electrónico [jhonfkn@hotmail.com](mailto:jhonfkn@hotmail.com)

Gracias por participar.

Yo .....  
Acepto participar en este proceso de investigación; conocer el objetivo y las condiciones de dicha investigación

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha:

Enlace del cuestionario

<https://forms.gle/Y2wryXS8TgeEruU76>

**ANEXO B**

**FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

**Género:** Masculino  Femenino

**Edad:**

**Ciclo de estudio:**

**Carrera:**

**Ocupación:** Estudia  Estudia y trabaja

**Ha padecido COVID-19:** SI  NO

**Algún familiar ha padecido COVID-19:** SI  NO

**ANEXO C**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

<b>Variables y Población de estudio</b>	<b>Modelo Teórico</b>	<b>Instrumento de Medición derivado del Modelo Teórico</b>	<b>Dimensiones del instrumento de medición</b>	<b>Formulación del problema de investigación</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis de investigación</b>	<b>Diseño metodológico</b>
<p><b>Variable 1:</b> Miedo al COVID-19</p>	<p><b>Variable 1:</b> Huarcaya, et al. (2020).</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de Miedo al COVID-19</li> </ul>	<p><b>Variable 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leve</li> <li>• Moderado</li> <li>• Fuerte</li> </ul>	<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la relación entre el miedo al COVID-19 y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?</li> </ul>	<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar la relación entre el miedo al COVID-19 y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> </ul>	<p><b>General:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe relación significativa entre el miedo al COVID-19 y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> No experimental</p> <p><b>Nivel:</b> Descriptivo</p> <p><b>Diseño:</b> Correlacional</p>

<p><b>Variable 2:</b> Estrés Académico</p> <p><b>Población de estudio:</b> Estudiantes de una universidad privada</p>	<p><b>Variable 2:</b> Barraza (2006) en la versión peruana de Alania, et al. (2020).</p>	<p><b>Variable 2:</b> • Inventario de Estrés Académico SISCO SV Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19.</p>	<p><b>Variable 2:</b> • Leve • Moderado • Fuerte</p>		<p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el miedo al COVID-19 en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> <li>• Identificar el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> <li>• Determinar la relación entre el miedo al COVID-19 y los estímulos estresores en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> </ul>	<p><b>Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe mayor miedo COVID-19 en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> <li>• Existe mayor estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> <li>• Existe te la relación significativa entre el miedo al COVID-19 y estímulos estresores en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> <li>• Existe la relación significativa entre el miedo al COVID-19 y síntomas de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li> </ul>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

					<ul style="list-style-type: none"><li>• Determinar la relación entre el miedo al COVID-19 y los síntomas de estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li><li>• Determinar la relación entre el miedo al COVID-19 y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Existe la relación significativa entre el miedo al COVID-19 y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.</li></ul>	
--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

## ANEXO D

Permiso de autor sobre instrumento Escala de Miedo al COVID-19

Para: davidvillarreal@ipops.pe

Mar 03/05/2022 19:40

Buenas noches Señor

Somos Jhon Miñano Mendoza y Elvis Huayas Bilbao bachiller en Psicología de la Universidad San Martín de Porres, Lima – Perú

Estamos realizando nuestra investigación y en el proceso encontramos que la Escala de miedo al COVID-19 es de su autoría.

Quisiéramos utilizar la Escala de miedo al COVID-19, para lo cual necesitamos que nos otorgue los permisos correspondientes para utilizarlos como instrumentos en nuestra investigación de Licenciatura en Psicología.

Muchas Gracias



David Villarreal-Zegarra <dvillarrealzegarra@gmail.com>



Para: Usted

Mié 04/05/2022 12:47

Si les autorizo utilizar el instrumento

...

Muchas gracias.

Gracias.

¡Mil gracias!

Permiso de autor sobre instrumento Inventario de Estrés Académico  
SISCO SV

Para: ralania@uncp.edu.pe; mrafaele@uncp.edu.pe

Mar 03/05/2022 19:49

Buenas noches Señor

Somos Jhon Miñano Mendoza y Elvis Huayas Bilbao bachiller en Psicología de la Universidad San Martín de Porres, Lima – Perú

Estamos realizando nuestra investigación y en el proceso encontramos que el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 es de su autoría.

Quisiéramos utilizar el cuestionario, para lo cual necesitamos que nos otorgue los permisos correspondientes para utilizarlos como instrumentos en nuestra investigación de Licenciatura en Psicología.

Muchas Gracias



RUBEN DARIO ALANIA CONTRERAS

<ralania@uncp.edu.pe>



Para: Usted

Mié 04/05/2022 0:51

Saludos, cuenta con nuestra autorización.

La forma de calificación y baremos lo encontrará en un artículo posterior:

<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/814>

Atentamente.

Dr. Rubén Darío Alania Contreras

## ANEXO E

### Escala de Miedo al COVID-19

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

1. Tengo mucho miedo del coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
2. Me pone incómodo(a) pensar en el coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
3. Mis manos se ponen húmedas cuando pienso en el coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
4. Tengo miedo de perder mi vida a causa del coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
5. Cuando veo noticias e historias sobre el coronavirus (COVID-19) en redes sociales me pongo nervioso(a) o ansioso(a)	1	2	3	4	5
6. No puedo dormir porque estoy preocupado de contagiarme del coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
7. Mi corazón se acelera o palpita cuando pienso en contagiarme del coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5

## ANEXO F

### Inventario de Estrés Académico SISCO SV

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

Si  
No

*En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

### 3. Dimensión estresores

*Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:*

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

*A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores:*

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						

6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

#### 4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						

13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

## 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué

frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

## ANEXO G

### *Prueba de Kolmogorov – Smirnov para una muestra.*

---

Variables	Estadístico de prueba	Sig. asintótica (bilateral)
Miedo al COVID-19	.270	.000 <sup>c</sup>
Estrés Académico	.252	.000 <sup>c</sup>

---

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

## ANEXO H

### ***Análisis de confiabilidad de Miedo al COVID-19***

Alfa de Cronbach	N de elementos
.975	7

## ANEXO I

### *Análisis de confiabilidad de Estrés Académico*

Alfa de Cronbach	N de elementos
.803	47