



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

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN
ESTUDIANTES, DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
METROPOLITANA**

**PRESENTADA POR
MARILUZ LEONELA LOYOLA CAMPOS**

**ASESOR
DAVID SANTOS ROJAS QUIÑONEZ**

TESIS

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

LIMA – PERÚ

2023



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

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

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



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

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN
ESTUDIANTES, DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
METROPOLITANA**

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

**PRESENTADA POR
MARILUZ LEONELA LOYOLA CAMPOS**

**ASESOR: DAVID SANTOS ROJAS QUIÑÓNEZ
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8330-5341>**

**LIMA, PERÚ
2023**

DEDICATORIA

*A mi hijo Gianluca, por ser mi soporte
e impulso a seguir adelante, a mis padres, María y Segundo,
por siempre darme su apoyo incondicional,
a mis hermanas Jennifer y Michelly, por ser mi mejor ejemplo
en la vida, y a mi compañero de vida quién me supo tener paciencia en todas
mis amanecidas.*

AGRADECIMIENTO

A dios por permitirme llevar a cabo esta investigación con buena salud, mucho esfuerzo y dedicación.
Al profesor David rojas, quien considero el mejor profesor que pude tener, y quien me ayudó a despejar muchas dudas en el presente estudio.

A mis docentes quienes me enseñaron que, para llegar a la cima, tienes que pisar fuerte, escalón, por escalón y por las complicada que puedan ser muchas situaciones, siempre actuar con buena actitud.

A mi familia porque son pieza clave en cada paso que doy, gracias por todo el amor, el empuje y la comprensión.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	iv
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
INFORME DEL REPORTE DE SIMILITUD.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	x
CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO.....	12
1.1 Bases teóricas.....	12
1.1.1 Estrés Académico.....	12
1.1.2 Estilos de Afrontamiento.....	16
1.2 Evidencias empíricas.....	18
1.3 Planteamiento del problema.....	22
1.4 Objetivos de la investigación.....	25
1.4.1 Objetivo general.....	25
1.4.2 Objetivos específicos.....	25
1.5 Hipótesis de la investigación.....	26
1.5.1 Hipótesis general.....	26
1.5.2 Hipótesis específicas.....	26
1.5.3 Variables y definición operacional.....	27
CAPITULO II MÉTODO.....	13
2.1 Tipo y diseño de investigación.....	13
2.2 Participantes.....	13
2.3 Medición.....	30
2.3.1 El Inventario SISCO para el estrés.....	30
2.3.2 Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE; Carver, Scheier & Weintraub, 1989).....	31
2.4 Procedimiento.....	32
2.5 Aspectos éticos.....	33
2.6 Análisis de datos.....	33
3.1 Análisis descriptivos.....	30

3.2 Análisis inferencial	30
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES.....	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Estadísticos Descriptivos.....	35
Tabla N°2. Análisis de correlación de las variables y sus dimensiones	36
Tabla N°3. Nivel de estrés de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.....	37
Tabla N°4. Resumen de prueba de hipótesis.....	38

RESUMEN

El objetivo del presente estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Estudio de enfoque cuantitativo, de estrategia asociativa-predictiva, con alcance correlacional simple, y de diseño transeccional. Se abordó un tamaño muestral conformado por un total de 200 universitarios, 134 estudiantes masculinos (67%) y 66 femeninas (33%), entre 17 y 27 años de edad, del 6to, 7mo y 8vo ciclo de estudios. En los hallazgos se contrastó la existencia de relación débil y significancia alta entre las variables, así mismo, las dimensiones estímulos estresores y síntomas mostraron relaciones débiles con otros estilos de afrontamiento, mientras que la dimensión estrategias de afrontamiento mostró una relación moderada con la estrategia centrada en el problema, pero todas con alta significancia estadística. Se concluye que el nivel de estrés que más predominó en los estudiantes fue el moderado, sin diferencias estadísticamente significativas entre el estrés de los estudiantes, los estilos de afrontamiento y el género.

Palabras claves: Estrés, estrés académico, estilos de afrontamiento, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the relationship between academic stress and coping styles in university students from a private university in Metropolitan Lima. Study with a quantitative approach, an associative-predictive strategy, with a simple correlational scope, and a cross-sectional design. A sample size made up of a total of 200 university students was addressed, 134 male students (67%) and 66 females (33%), between 17 and 27 years of age, from the 6th, 7th and 8th cycle of studies. In the findings, the existence of a weak relationship and high significance between the variables was contrasted, likewise, the stressor stimuli and symptoms dimensions showed weak relationships with other coping styles, while the coping strategies dimension showed a moderate relationship with the focused strategy. in the problem, but all with high statistical significance. It is concluded that the level of stress that prevailed most in the students was moderate, without statistically significant differences between the stress of the students, the coping styles and the gender.

Keywords: Stress, academic stress, coping styles, university students.

INFORME DEL REPORTE DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

REPORTE_TESIS- LOYOLA MARILUZ.doc

x

AUTOR

Mariluz Loyola

RECuento DE PALABRAS

11714 Words

RECuento DE CARACTERES

66883 Characters

RECuento DE PÁGINAS

59 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

374.1KB

FECHA DE ENTREGA

Apr 8, 2023 5:05 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 8, 2023 5:07 PM GMT-5

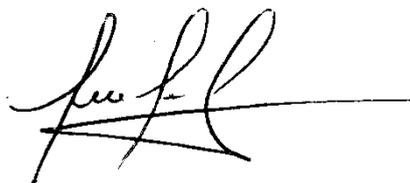
● 14% de similitud general

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

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

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



Mag. David Rojas Quiñónez

INTRODUCCIÓN

El estrés estudiantil es una problemática que afecta directamente a los estudiantes a nivel global, debido a las demandas de la vida universitaria, los cambios físicos, psicológicos y estímulos estresores, como conflictos en las familias, problemas de interacción social con otros, altos estándares curriculares, que los propios universitarios atraviesan en esta nueva etapa (Maldonado y Muñoz, 2019). Cabe resaltar que desde hace mucho tiempo la salud mental de los estudiantes se ha visto vulnerada por diversos factores y se busca conocer cómo es que se defienden mental y conductualmente ante esas demandas, que estrategias ejecutan para contrarrestar esta problemática, es por ello que analizar los estilos de afrontamiento ante el estrés estudiantil es muy esencial, ya que el alumnado y futuros profesionales necesitan conocer y manejar diversas herramientas de afrontamiento para tener un óptimo autocontrol en el plano estudiantil y esto conlleve a que tengan un mejor aspecto emocional en su vida académica y laboral.

En ese sentido, el objetivo del actual estudio se basó en determinar la relación entre estrés académico y los estilos de afrontamiento, mediante la formulación del supuesto hipotético que asume la existencia de relación entre el estrés estudiantil y los estilos de afrontamiento en los alumnos de un ente universitario privado de Lima Metropolitana. Por lo expuesto, el estudio es de enfoque cuantitativo de estrategia asociativa-predictiva, de alcance correlacional simple, y de diseño transversal.

Investigación que se estructura en cuatro capítulos principales: El primer capítulo, compone los fundamentos teóricos que sustentan las variables de

estrés académico y estrategias de afrontamiento, detallando las evidencias empíricas nacionales e internacionales, describiendo el problema de investigación, y planteando los objetivos y afirmaciones en calidad hipótesis. El segundo capítulo, expone los aspectos metodológicos, definiendo el tipo de estudio, el diseño investigativo, la descripción de la población y características de la muestra participante, los aspectos de medición, proceso y análisis de la información recolectada. En cuanto al tercer capítulo, se presentan los resultados, dando respuesta al propósito establecido en la investigación, y por último en el capítulo cuatro, se expone la discusión, en donde se analiza, compara e interpreta los resultados ya obtenidos, mediante investigaciones previas y sustento teórico, llevando toda la investigación a una serie de conclusiones y recomendaciones a futuros investigadores.

CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO

1.1 Bases teóricas

1.1.1 Estrés Académico

De acuerdo a Martínez & Díaz (2007), el estrés se define como el conjunto de efectos que surgen por factores predisponentes, como los cambios drásticos en el entorno familiar, las actividades cotidianas, enfermedades, hábitos inadecuados, tanto personales como académicos, drogas y alcohol, que repercuten en la persona.

Por otro lado, Maldonado et al. (2000), manifiestan que cuando el estado de estrés se encuentra elevado, ya no solo se ve afectado el nivel de pensamientos sino también el comportamiento y la homeostasis del individuo, y la alteración de estas tres respuestas en el organismo afecta de manera negativa en el rendimiento del estudiante, siendo así que da como consecuencia bajas calificaciones en los exámenes, abandono de aula e incluso muchos de los estudiantes no se presentan al examen, dado que sienten dicha presión y eso les dificulta en la concentración para que puedan rendir adecuadamente la materia.

Barraza (2008), presenta una perspectiva teórica para llevar a cabo el término de estrés en el ámbito académico desde una postura sistémico-cognoscitivista. Indican Berrio y Mazo (2011), que dicha perspectiva se relaciona al modelo transaccional de Richard Lazarus y al de Colle, con su teoría de los sistemas.

El estrés académico es definido a manera de una etapa de adaptación y de carácter psicológico manifestado en tres sucesos; el primero es cuando la persona se ve sometida o expuesta a factores estresores (input); el segundo suceso es cuando dichos factores provocan un desequilibrio y hace que se manifiesten sintomatologías, mientras que en tercer lugar corresponde a la inestabilidad que se dio a un inicio, obliga a la persona a generar acciones o conductas de afrontamiento para restaurar

la estabilidad que presento a un inicio (output). De acuerdo a estas etapas, el estrés académico manifiesta tres dimensiones: el primero es estímulos estresores, las sintomatologías y las estrategias para afrontar la situación (Boullosa, 2013).

Barraza (2006), manifiesta que en la teoría hay dos enfoques

Enfoque Sistémico: Se refiere a que la persona y su entorno están relacionadas en un sistema de entrada y salida, con el objetivo de lograr una estabilidad frente a un estímulo estresante. Hace referencia a que el individuo y su entorno se relacionan a un sistema con factores entrantes y de salida para alcanzar una estabilidad frente a un estímulo estresante.

Enfoque Cognoscitivista: Señala que la relación que tiene el individuo muchas veces se ve influenciada o afectada por las demandas exteriores y este proceso hace que el individuo se sienta amenazado ante sus recursos y busque diferentes formas de afrontar estas demandas, con la finalidad de mantener su estabilidad frente a situaciones estresantes.

Barraza (2006), constituye el modelo en base a cuatro hipótesis:

La primera hipótesis: Es de componentes sistémicos, se centra en el concepto de un sistema libre donde tiene relación el sistema-entorno. Entonces los sistemas procesuales se enfatizan en el canal de entrada y de salida, con el fin de lograr estabilidad.

La segunda hipótesis: Es estrés académico en manifiesto como estado psicológico: este tipo de estrés es netamente psicológico, ya que el individuo percibe una amenaza ante su equilibrio, es así que estos factores estresantes son catalogados como “mayores” ya que amenazan de manera directa e intensa al sujeto y son ajenos a la importancia que se les debería tener, y por otro lado los estresores menores son las situaciones estresantes con menos importancia para el sujeto y que

no afecta de una manera intensa.

La tercera hipótesis: es donde se manifiestan señales de desequilibrio sistémico, estos se determinan como los síntomas de la situación amenazante y se van a clasificar en tres tipos, síntomas físicos, que va relacionado a las afecciones corporales, síntomas psicológicos, que son dificultades tanto cognitivas como emocionales y síntomas comportamentales, que va dirigido a un conjunto de conductas que el individuo ejerce sobre la situación amenazante.

La cuarta hipótesis: es del afrontamiento como restaurador: cuando el estrés se produce genera el desequilibrio es ahí donde el sujeto aplica diversas estrategias para afrontarlas y volver al equilibrio del sistema.

En cuanto a las componentes del estrés académico son tres:

La primera es la situación estresante. Que según Bedoya-Lau et al. (2014), son diversos eventos manifestados en el ámbito universitario que generan estrés en los alumnos, entre los cuales se encuentra: elaborar un examen, competencia entre los estudiantes, la sobrecarga de tareas, la inseguridad para hablar en público, el ambiente físico, muchos cursos para un semestre, muchos estudiantes en el aula, realización de trabajos de manera obligatoria para aprobar las asignaturas, entre otras.

La segunda son manifestaciones físicas: estos son los síntomas que se expresan ante las situaciones estresantes, que se pueden detectar fácilmente, entre ellas son: La falta de sueño, los dolores constantes de cabeza, la fatiga o cansancio crónico y la sudoración exagerada

La tercera son manifestaciones psicológicas: son consecuencias a nivel cognitivo y emocional, tales como desconcentración, sentimientos de miedo, problemas de memoria, ansiedad, depresión.

Manifestaciones comportamentales: es que se visualiza la conducta de la persona de manera objetiva, entre ellas se encuentra, el desgano para realizar los trabajos académicos, desinterés en las materias, evitar contacto social, fumar, beber, disminución de arreglo personal, desorden alimentario.

La tercera dimensión son las estrategias de afrontamiento. esta dimensión se centra en los reforzadores, conductuales y cognitivos a la vez, realizadas por la misma persona en virtud de gestionar las situaciones externas e internas que son percibidas como amenazas frente a su homeostasis.

Por su parte, Román et al. (2008), puntúan diversas causas desencadenantes de estrés, tales como exceso académico, la saturación de información, el limitado tiempo para desarrollar las tareas asignadas, las notas finales, las intervenciones orales constantes y sobre todo la apreciación del profesor ante los trabajos, ya que se genera una cierta motivación en los alumnos ante el curso.

Palacio, et al (2016), señalan que una de las consecuencias que repercute a causa del estrés, es el cansancio intelectual, tristeza, fatiga sexual, disminución en el rendimiento físico, cambios en la frecuencia modificación tensión arterial y nerviosismo.

Lazarus (1999), indica que el estrés es parte del estudio de las emociones y no es el contrario, comenta que centrarse más en las emociones brinda mayor información sobre el estrés, la cual se debe observar lo más cuidadosa posible, así mismo afirma que los términos estrés, emociones y afrontamiento están muy ligados a una conceptualización con mayor cantidad de respuestas ante situaciones de tensión. Por consiguiente, señala que el suscitar una serie de emociones negativas, muchas veces es indicio de ya iniciar un proceso estresante, ya que la producción de este tipo de emociones mantiene como causa de que algo en el individuo no está

yendo de manera adecuada, lo cual ya concluye este tipo de respuestas, sean de manera interna, como también externas.

1.1.2 Estilos de Afrontamiento

Según Lazarus y Folkman (1986), señalan que las formas o estilos de afrontamiento son manifestaciones propias de índole conductuales y también cognitivo, exteriorizadas para sobrellevar las situaciones tanto internas como externas, analizadas de manera desbordantes o de alta presión ante las capacidades de la persona.

Así mismo, Carver y Scheier (1994), mencionan que los estilos para afrontar representan características individuales y propias de la persona que ayuda a enfrentar situaciones estresantes y es allí en donde el individuo determina que estrategias va a usar, para sentirse liberado.

Di-colorredo et al. (2007), indican que existe una diferencia entre estilos y estrategias, por cuanto, los estilos de afrontamiento representan rasgos personales o cualidades propias del individuo en cuanto a su personalidad, es por ello que los sujetos tienen un estilo propio de responder a las demandas, mientras que las estrategias son manifestación de estados actuales en cuanto a la interacción de persona y medio ambiente, es la respuesta más dinámica para enfrentar situaciones amenazantes.

Así mismo, Lazarus y Folkman (1986), afirman que la manera de afrontar impacta en el bienestar y lo definen como acción cognitivo y conductual en donde las personas emplean respuestas a las exigencias de índole externo como interno. De igual manera, las diferentes estrategias de afrontamiento que más se utilizan son centradas para solucionar la problemática o en el manejo de la respuesta emocional que se deriva del mismo. Por otro lado tiene como función principal minimizar o reducir

la tensión generada por situaciones estresantes para devolver el equilibrio al organismo, es por ello que hay dos modalidades de afrontamiento, la situacional o disposicional, la primera es un afrontamiento cambiante, a través del tiempo y el momento en que se da la situación amenazante y la segundo es un estilo personal de afrontamiento, quiere decir que no cambia, es la forma ya establecida de solucionar problemas (Carver y Scheier, 1994).

Matalinares et. al (2016), sostienen que para afrontar el estrés los estilos principales fueron evaluados por Carver et al. (1994), y estos tomaron como modelo teórico, la teoría de Lazarus y Folkman (1986), quienes manifiestan que la perspectiva transaccional surgió por las demandas ambientales y afrontamiento en relación con el estrés, frente al individuo y su entorno, es por ello que estas transacciones dependerán mucho del impacto del estresor, en este caso el impacto es mediatizado ya que el individuo evaluará la situación estresante y luego sus recursos personales, como también sociales y culturales que enfrentaran a las situaciones de estrés. Cabe señalar también que cada persona es diferente y tiende a interpretar y reaccionar de diversas maneras situaciones amenazantes, ya que cada ser humano difiere en cuanto a su vulnerabilidad y sensibilidad frente al estrés. Es por esta razón que cada individuo ante una situación amenazante, presenta previamente una evaluación cognitiva, el cual es un proceso que va a ayudar a determinar las consecuencias de una demanda estresante.

Se proponen tres tipos de evaluación las cuales son:

Primaria: el cual consiste que clasificar si lo que causa el estrés es una amenaza, desafío o una perdida. Si se percibe el factor de estrés como amenaza se verá como algo que te podría dañar en el futuro, si se percibe como un reto estaría desarrollándose una reacción positiva de estrés, por cuanto el individuo podría tomar

técnicas para que salgo de ello y mejorar su trabajo. Pero si se percibe como perdida es indicador que ya anteriormente ha sido experimentado.

Secundaria: tiene relación a la anterior evaluación. Se trata de como los sentimientos y el manejo de los factores estresantes tienen relación.

La reevaluación: es aquí donde se realiza el feedback donde es posible permitir las evaluaciones antes vistas.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986), también señalan que para afrontar situaciones los estilos se encuentran enfocados tanto en la problemática, así como en las emociones. El primero hace alusión a que la persona va a identificar el problema y proporcionará alternativas de solución, con la finalidad que modifique o logre estabilizarse nuevamente y el segundo va dirigido a la disminución del trastorno emocional frente a las situaciones amenazantes. Adicionalmente se ha propuesto otro tipo de afrontamiento evitativo o enfocado en la percepción, que consiste huir de la situación amenazante.

Por consiguiente, Carver et al. (1989), plantean tres estilos para afrontar situaciones estresantes y dentro de ellos se encuentran 13 escalas o estrategias para afrontar situaciones; en primer lugar, el estilo centrado al problema (incluye la planificación, enfrentamiento activo, suprimir actividades en competencia, buscar apoyo por razón instrumental, restricción del afrontamiento), el segundo estilo se centra en las emociones (Buscar apoyo por motivo emocional, negación, aceptación y enfocar/liberar emociones, auxiliarse en religiones), y por último, está el afrontamiento enfocado en otros aspectos (Liberar y dirigir emociones, desentenderse conductual y mentalmente).

1.2 Evidencias empíricas

Antecedentes nacionales

Ticona et al. (2006), relacionaron el nivel de estrés con las estrategias para afrontar, en un grupo de 234 alumnos arequipeños de primero a cuarto año de carrera que integraron la muestra, aplicando el inventario de la “Escala de Estrés de Hombres” y el “Cuestionario de Afrontamiento COPEC”. Entre los resultados determinaron a la población femenina con más cantidad de estudiantes, también que en los cuatro primeros años de carrera se obtuvo un mayor estrés de forma ascendente, teniendo como resultado un (29.91%) y el nivel al que califica es de estrés académico severo. Concluyeron que la planificación, enfrentamiento activo, negar las situaciones, desentenderse mentalmente, dirigir y librarse de las emociones fueron las estrategias más usadas por los alumnos, determinó que sí se presencia relación entre los niveles de estrés manifestados y las estrategias adoptadas por los estudiantes para afrontar los eventos.

Así mismo, Matalinares et al. (2016), establecieron la influencia que tiene afrontar el estrés ante el beneficio psicológico en alumnos de universidades en Lima y Huancayo. Participaron en total 934 estudiantes y se les aplicó la “Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés” y la “Escala de Bienestar Psicológico”. Como resultado se obtuvo que las dos agrupaciones de estudiantes en cuanto a estilos para afrontar se ubicaron en un nivel medio, eso indica que dichos estudiantes cuentan a un nivel promedio con afrontamientos enfocados a la problemática, las emociones y otros. Por otro lado, se obtuvo que los estilos orientados al problema se diferencian en gran medida con otros estilos, lo que significa que son diferencias favorecedoras para las mujeres, ya que buscan confrontar el problema. Finalmente se determina que hay relación entre estas dos variables.

Por consiguiente, Rojas et al. (2015), encontraron que el estrés académico se vincula con los estilos del alumnado para afrontar situaciones adversas, en un recinto

universitario de Lima. Estudio que abordó a 434 alumnos de sexo femenino y 209 masculinos, pertenecientes a las carreras de psicología, leyes y medicina. Utilizaron la encuesta, empleando el “Inventario SISCO” y también el “Cuestionario de Afrontamiento del Estrés” para evaluar esta variable. Se obtuvo que la mayoría de alumnos (92 %) manifestó preocupación severa y nerviosismo y se concluye que los estudiantes de la facultad de medicina manifiestan mayores niveles de estrés que el alumnado de las otras carreras evaluadas, como también se indica que se utilizó mayormente el estilo de reevaluación positiva, solucionar los eventos problemáticos y buscar apoyo social.

Por otro lado, Chávez et al. (2016), tuvieron como propósito determinar el uso de estrategias más frecuentes empleadas por estudiantes limeños para afrontar eventos estresores, en la ACEM (Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina) de la UNMSM, donde participaron 110 alumnos abordados con la herramienta “Brief COPE”. De acuerdo a los hallazgos, encontraron que las estrategias de mayor frecuencia empleadas por los alumnos son las centradas en el problema por lo que se concluye que los estudiantes presentan un afrontamiento efectivo, ya que mediante el uso de la estrategia reconocen sus propias capacidades y también habilidades orientadas a la resolución de problemas.

Antecedentes internacionales

Jessica (2017), realizó el presente trabajo para relacionar el estrés académico con las estrategias para afrontar estos eventos en una universidad de Buenos Aires, con 401 alumnos. Se utilizó el “Inventario SISCO” así como la prueba de “Afrontamiento del estrés académico A-CEA”. En cuanto a los hallazgos principales, se obtuvo que la mayor proporción (90 %) del estudiantado presentan un estrés en nivel moderado, manifestando niveles altos en el componente de síntomas y

estímulos estresores en comparación que la dimensión de afrontamiento y adicional a ello encontró que los índices altos de estrés y síntomas lo presentan alumnos de sexo femenino más que los masculinos. También se halló que los alumnos manifiestan uso moderado de las estrategias de afrontamiento, por cuanto, en su totalidad emplearon mayormente la “reevaluación positiva” por parte de los hombres y por el contrario, las mujeres emplearon mayormente las estrategias de apoyo social. Finalmente se evidencia significativa relación entre dimensión de sintomatologías con y la estrategia de reevaluación positiva.

Del mismo modo, Parra-Sandoval et al. (2017), tuvieron como objetivo encontrar el grado de relación que tiene el nivel de estrés con la tasa de reprobación en la Universidad San Sebastián, contando con 208 alumnos odontológicos. Aplicaron la prueba de estrés académico SISCO. En los resultados, se logró observar que la mayoría de ellos siempre, o casi siempre presento estrés. Por otro lado, los alumnos que no aprobaron el año académico 2015 denotaron un alto índice de estrés a comparación de los alumnos que sí llegó aprobar el año académico. También observaron que 63,5 % de los estudiantes indicaron que se sintieron estresados por la cantidad excesiva de trabajos. En cuanto a las estrategias más realizadas por los alumnos 58,1 % escogieron buscar información acerca del evento estresor. Así mismo, encontraron que los estudiantes de género femenino se muestran más estresadas en comparación al alumnado masculino. Finalmente se concluye en términos generales que tener un índice alto de estrés, no va a determinar si se aprueba una asignatura o no.

Sicre y Casaro (2013), realizaron un estudio con alumnos de la escuela de Psicología de la Universidad Católica y pretendieron relacionar el tipo de estrategias que presentan frente al estrés, en cuanto a variables, tales como el año que se cursa,

cantidad de cursos desaprobados y el género. Así mismo, se hizo uso del “Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes”, con 140 universitarios. Concluyeron que los estudiantes utilizan más la estrategia de afrontamiento por aproximación cognitivas en el que consiste entender y prepararse mentalmente para enfrentar alguna situación que le genera estrés.

Finalmente, Vega et al. (2017), tuvieron como propósito caracterizar y encontrar la relación del estrés, las medidas de afrontamiento y la manifestación de emociones en estudiantes a distancia de una universidad en México, participaron 58 estudiantes y se usó como instrumentos el cuestionario CEEA que está enfocado en la emoción, estrés y afrontamiento y se encontró que una de las situaciones estresantes son el exceso de trabajos y la falta de tiempo, considerándose así un 60.3 %, un 16 % de ansiedad, el 55.2% tristeza y el 46.6% temor; y en las estrategias de afrontamiento el 74.1% se relacionan a la solución centrado en el problema. En conclusión, determinaron la existencia de relación entre el estrés y como las emociones responden a estos estímulos estresores y de qué manera este se asocia para afrontar dicha situación.

1.3 Planteamiento del problema

Descripción de la realidad problemática

En Latinoamérica estudios revelan que se ha manifestado un alto índice de estrés académico en alumnos de nivel universitario, alcanzando un nivel superior (67%), teniendo mayor incidencia en periodos de evaluaciones, en cuanto a la preocupación por las actividades académicas (77%) y las notas obtenidas en el curso (74%) todas estas se manifiestan en la parte superior de las causas estresantes (Román et al., 2008). Así mismo, los estudios evidencian que el estrés representa un elemento vital en los alumnos, ya que sirve como impulso de superación frente a la

presión académica, pero al no saber manejarlo puede convertir en un riesgo para la salud de alta gravedad, llevando al estudiante a presentar un nivel crónico de sintomatologías, tales como fatiga, aburrimiento, cansancio, dolor de cabeza, problemas digestivos, entre otros (Gutiérrez, 2010).

Por lo tanto, el estrés académico juega un papel muy importante. Según Mosley (1994), quien realizó un estudio en la Universidad de Mississippi, a universitarios de la facultad de medicina humana, determinaron que los alumnos a un mayor índice de estrés, también experimentarían, un mayor nivel de depresión, ya que la carga de trabajo y la sintomatología que va afectando día a día, hace que el individuo se transforme en un agente vulnerable y poco a poco opte una sensibilidad en el organismo.

Según la OMS en el año 2015, 350 millones de ciudadanos cuentan con síntomas o manifestaciones depresivas y una de las causales que contribuye a esta problemática es el estrés que está produciendo en la esfera educativa afecciones significativas, y se prevé convertirse al año 2020 en el segundo factor de riesgo que atente contra la salud, afectando directamente a problemas psicosomáticos. Actualmente según investigaciones señalan que el ámbito educativo está atravesando un proceso de cambio y adaptación ante las nuevas formas de implementación para transmitir conocimientos y esto es debido a la pandemia por la COVID-19 en la cual nos encontramos inmersos. Cabe mencionar que esta problemática ha afectado de manera directa a estudiantes y docentes, desencadenando estrés académico y laboral (Bastrurk et al., 2020). Así mismo, debido a las medidas frente al confinamiento, las instituciones de educación universitaria, se vieron afectadas, ya que no todas contaban con las medidas de contingencias para continuar con las clases a distancia, haciendo que las actividades

se vean interrumpidas a un inicio (Baptista et al., 2020). Sin embargo, luego se plantearon nuevas modalidades (clases virtuales) para llevar a cabo las materias, incluyendo a los alumnos que realizaban clases a distancia, insertando así una adaptación en su vida cotidiana, con la finalidad de seguir llevando sus carreras profesionales. Cabe resaltar que los docentes y los estudiantes han enfrentado esta situación sumándose a cambios drásticos, incrementado sus grados de tensión, ansiedad y estrés durante la pandemia, por lo que sigue considerándose uno de los principales problemas a tratar mundialmente (Husky et al., 2020). En consecuencia, estos estímulos estresores, hacen que la población estudiantil tenga consecuencias tanto físicas, psicológicas y también comportamentales, es por ello que los alumnos se ven obligados a buscar alguna fuente de ayuda para enfrentar eventos adversos, tales como, la realización de un examen, sobrecargas de tareas, intervenciones orales, tiempos limitados para hacer trabajos, entre otros, según lo expuesto por Bedoya et al. (2014).

Es así que en España Cabanach et al. (2018), en su estudio sobre las variables de estrés académico y el afrontamiento, abordaron a 487 universitarios y evidenciaron que en cuanto a las estrategias más empleadas y que caracterizan a las mujeres, son la planificación, buscar soporte social, así como reevaluación positiva. Los hombres, por su parte, tienen una similitud en cuanto a la estrategia, ya que también utilizan con más periodicidad la estrategia que refiere buscar soporte social. Por cuanto, los autores proponen que el estilo de afrontamiento enfocado en la problemática es de mayor utilidad y eficacia para enfrentarse a estímulos estresantes en el ámbito académico.

Así mismo en Perú, Boullosa (2013), en su investigación conllevada en Lima, sobre el afrontamiento y el estrés, donde abordó a 198 alumnos, de un recinto

universitario privado, haciendo uso del Inventario SISCO y Escala de Afrontamiento (ACS), encontró que casi todos los alumnos señalan haber experimentado síntomas de estrés por lo menos una vez en el semestre y las causas fueron las evaluaciones y sobrecargas académicas, es por ello que presentaron grados elevados de incomodidad y malestar. Por otro lado, en cuanto al afrontamiento, determinaron que los alumnos emplean más el estilo enfocado a la problemática y la sintomatología principal que experimentaron fueron las de reacción psicológica. Concluyendo así, que las formas de afrontar se asocian con el grado de estrés en universitarios.

Finalmente, esta investigación nos permitirá profundizar las variables de estudio, así como también brindará un aporte a la psicoeducación en los diversos ámbitos, con el apoyo de talleres preventivos y de fomento para que el estudiantado de las tres escuelas cuente con estrategias para afrontar esta problemática. Del mismo modo que beneficie a nuestras futuras generaciones a contar con mecanismos de autoayuda a lo largo de su vida universitaria y personal.

Formulación del problema de investigación

Por lo expuesto, surge la interrogante siguiente: ¿Existe relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

1.4.2 Objetivos específicos

Identificar la relación entre los componentes de estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Identificar el nivel de estrés en estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

Comparar el nivel de estrés en estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al género.

Comparar los estilos de afrontamiento más usados de acuerdo con el género en estudiantes de una Universidad privada de Lima metropolitana.

Identificar la relación del nivel de estrés académico y ciclo académico en estudiantes de una Universidad privada de Lima metropolitana.

1.5 Hipótesis de la investigación

1.5.1 Hipótesis general

Existe relación entre estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana.

1.5.2 Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre los componentes de estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana.

H2: Existen niveles de estrés académico en los estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana.

H3: Existen diferencias significativas entre el nivel de estrés académico según el género en estudiantes de una Universidad privada de Lima Metropolitana de acuerdo al género.

H4: Existen diferencias significativas entre los estilos de afrontamiento más usados según el género en estudiantes de una Universidad privada de Lima metropolitana.

H5: Existen diferencias significativas entre el nivel de estrés académico y ciclo académico en estudiantes de una Universidad privada de Lima metropolitana.

1.5.3 Variables y definición operacional

Estrés Académico

Se utilizará la prueba de SISCO para el estrés, presenta 31 ítems, y se estructura en sintomatologías: físicas (6 ítems), psicológicas (5 ítems) y comportamentales (4 ítems). Así mismo, el último componente mide la utilización frecuente de las estrategias de afrontamientos (6 ítems). Por su parte, la obtención de resultados es de disposición sumatoria, es decir, su cálculo refleja la intensidad o frecuencia general al sumar los valores derivados de las dimensiones y del total. Y en cuanto a rangos del 0 al 29 es muy bajo, del 30 al 60 bajo, del 61 al 92 regular, del 93 al 124 alto y del 125 a + muy alto, es así que se considera las denominaciones de leve, moderado y grave.

Estilos de Afrontamiento

Se utilizará el “Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE)” presenta 52 ítems y dentro de ellos describen los 13 estilos de responder al estrés. Es por ello que el instrumento tiene como objetivo determinar las opciones más usadas por el individuo. El puntaje obtenido se va a multiplicar por la constante 0.25, y luego se ubicará en el perfil correspondiente, teniendo en cuenta que el rango se encuentra en % multiplique el resultado obtenido por 10. Para determinar el constante uso de modos para responder al estrés, es por ello que debe considerarse las que tuviera un puntaje mayor, estarían señalando los estilos de mayor uso para afrontar la carga de estrés, así mismo presenta un indicador de 25 puntos, quiere decir que muy pocas veces emplea esa forma, de 50-75 responder a esas formas, dependiendo de las circunstancias y 100 puntos refiere la manera frecuente de afrontamiento al estrés

CAPITULO II MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación actual se llevó a cabo siguiendo un enfoque cuantitativo, de estrategia asociativa-predictiva, con un diseño transversal, a un nivel correlacional simple (Ato et al., 2013; Montero & León, 2007).

2.2 Participantes

Participaron un total de 200 estudiantes pertenecientes a una Universidad de índole privado en Lima Metropolitana, siendo varones (n=134; 67%) quienes presentan una mayor proporción a diferencia de las mujeres (n=66; 33%). La edad del estudiantado en estudio comprendió alumnos de 17 a 27 años (M 21.0; D.E 2.70). Estos alumnos según su ciclo académico se agruparon en 6to ciclo (63 %), 7mo (30.5%) y 8vo ciclo (6.5%), según la cantidad de cursos que llevaban dichos participantes eran entre 3 a 8. Se sabe también que el 85% de los estudiantes no trabajaba y que el 87% provenía de Lima, el 11% de provincial y un 2% del extranjero. Por otro lado, se sabe que el 92% no eran padres. Se realizó el cálculo de la muestra con el método de G-Power, por medio de un muestreo por conveniencia de tipo no probabilístico (Hernández et al., 2014).

Criterios de Inclusión:

Estudiantes a partir de 17 años.

Estudiantes de las facultades de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología.

Estudiantes que pertenezcan al 6to, 7mo y 8vo ciclo.

Criterios de Exclusión:

Estudiantes pertenecientes a otras carreras.

Estudiantes que cursan estudios en otros ciclos académicos.

Estudiantes discapacitados intelectualmente.

2.3 Medición

2.3.1 El Inventario SISCO para el estrés

El “Inventario SISCO” para medir el estrés estudiantil es propuesto por (Barraza, 2007), en su versión inicial cuenta con 31 reactivos distribuidos en cinco secciones, la prueba de inicio responde a un ítem para filtrar frente a una respuesta (si o no) indicando si el evaluado presencia estrés académico, este va acompañado de una escala de medición Likert con cinco opciones, calificadas numéricamente (poco= 1 y mucho= 5) para medir la intensidad o nivel de estrés por el que está pasando el evaluado. Los 29 ítems restantes se califican de la misma manera, la primera área a evaluar es valoradas como estímulos estresores (8 ítems), la segunda área evalúa la frecuencia de presencia de sintomatologías del estímulo que genera estrés, y se dividen en reacciones físicas con (6 ítems), reacciones psicológicas (5 ítems) y reacciones comportamentales o conductuales (4 ítems) y la última dimensión evalúa el uso frecuente de estrategias para afrontar con (6 ítems). Por otro lado, cabe señalar que la prueba es de auto reporte y para que sea realizada se requiere un tiempo entre 15 a 20 minutos.

La versión a utilizar en el presente estudio es la validada en el contexto peruano por Puestas et al. (2010), compuesta de 31 preguntas distribuida en cinco sesiones, así mismo presenta un ítems dicotómico (si-no) para evaluar si el evaluado se encuentra o no apto para contestar el instrumento y un ítems de valoración tipo Likert, (poco= 1 y mucho= 5), ayudando a determinar el nivel de estrés en los estudiantes, igual a la versión original existen (8 ítems) con valores desde nunca hasta siempre, que van a permitir reconocer la frecuencia de los estímulos estresores, (15 ítems) que

manifiestan las reacciones al estímulo estresor, divididas de igual manera en físicas, psicológicas y comportamentales y (6 ítems) para evaluar el constante uso de estrategias de afrontamiento.

Conforme la validez, se utilizó el análisis factorial confirmatorio, en donde se determinó que no hubiera cambios en la estructura de la prueba, y los resultados fueron con RMSEA= 0.050 (IC 90% = 0.046-0.054), CFI= 0.95 y SRMR= 0.062 sobre el factor de los tres modelos, asimismo el modelo de cinco factores tuvo como respuesta el RMSEA= 0.047, (IC 90%= 0.043-0.051), CFI = 0.96 y SRMR= 0.060, denotando un mejor ajuste de bondad. Por su parte, la confiabilidad fue obtenida a través de la muestra de Rhode Jöreskog obteniendo por cada factor: Estresores= 0.82, Síntomas= 0.88 y Afrontamiento= 0.69.

Mientras que, en el estudio actual, la fiabilidad de las puntuaciones de la escala de estímulos estresores según su consistencia interna fueron aceptables ($\alpha=.776$; $\omega=.786$). De síntomas tuvo igualmente resultados favorables ($\alpha=.903$; $\omega=.905$) y por último, de estilos para afrontar obtuvo ($\alpha=.646$; $\omega=.696$) siendo bajo.

2.3.2 Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE; Carver, Scheier & Weintraub, 1989)

El "Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE" en su versión original (Carver, Scheier & Weintraub; 1989), presenta 52 ítems divididos en 13 estrategias, estas representan aspectos específicos de responder ante eventos que generan estrés tales como: afrontar activamente, suprimir actividades en competencia, restringir el afrontamiento, la planificación, buscar apoyo social tanto por motivos instrumentales como emocionales, reinterpretar positivamente el problema y crecer, aceptar la situación, recurrir a religiones, canalizar y librarse de emociones, negarse a los hechos, desentenderse conductual y mentalmente. El cuestionario a tratar es de

auto reporte y para la realización se necesita en promedio 15 a 20 minutos.

Se utilizará la adaptación de Casuso (1996) quien realizó un análisis de tipo factorial exploratorio con rotación varimax, determinando 13 escalas con puntajes mayor a 1 y adecuada carga factorial, lo cual determinó que no se añadieran ni eliminar ítems de la prueba. En esa investigación se determinó para las estrategias índices alfa de Cronbach oscilantes entre 0.40 y 0.86, siendo el desentendimiento mental la escala con fiabilidad más bajas ($\alpha= 0.48$) así como negación ($\alpha= 0.40$).

En la presente investigación, la confiabilidad de la dimensión “centrado en el problema” fue aceptable ($\alpha=.853$; $\omega=.859$). Por otra parte, la dimensión de “centrados en la emoción” tuvieron igualmente resultados favorables ($\alpha=.776$; $\omega=.777$). Y por último la dimensión de “otros estilos de afrontamiento” obtuvo ($\alpha=.775$; $\omega=.780$) siendo óptimo.

2.4 Procedimiento

En primera instancia se solicitó a través de una carta de autorización dirigida al decano de la Universidad de Lima Metropolitana el permiso correspondiente, a fin de realizar las pruebas respectivas al alumnado del 6to, 7mo y 8vo ciclo, de los tres turnos, siendo estas realizadas en horarios de clase, pidiendo el permiso correspondiente al docente para realizarlo en las aulas, así mismo se realiza el presente trabajo con la finalidad de establecer el grado de relación existente entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en los alumnos. Previo a la evaluación se le solicito al evaluado que revise los acuerdos otorgados siguiendo las consideraciones éticas del colegio de Psicólogos del Perú las cuales están bajo fundamento de la Declaración de Helsinki para estudios con personas, y así acepte las condiciones de la evaluación, mediante un consentimiento informado, poniendo énfasis en la confidencialidad, respeto, anonimato y seguridad de los datos brindados.

Luego de ello se le indico el debido desarrollo de la ficha sociodemográfica, para dar pase al desarrollo de las pruebas a evaluar, así mismo estos detalles fueron considerados conforme al consentimiento informado de los evaluados y en caso de duda, pregunta o dificultad, se acepta la realización de estas. Finalmente, se le informo que las pruebas no son lucrativas, sino con fines de investigación y que tenían total potestad de retirarse en el momento que quisieran.

2.5 Aspectos éticos

En todo proceso del estudio se respeta el código de ética establecido por la Universidad San Martín de Porres (2015), correspondiendo a:

Cumplimiento de protección ante los individuos encuestados y respeto al contexto ambiental.

Aplicación del formulario consentimiento informado, donde cada participante de forma voluntaria aceptó ser parte de dicha investigación.

Garantía de confidencialidad y anonimato frente a los datos e información suministrada por los participantes.

Responsabilidad investigativa, al afianzar herramientas que benefician los procesos científicos.

Carácter de rigor científico, ya que se realizó de forma precisa, recolectando datos e información de manera adecuada.

Comunicación de los hallazgos obtenidos en el estudio a la comunidad científica, como a los participantes que fueron parte de la investigación.

2.6 Análisis de datos

Se realizó el trabajo de investigación bajo la recolección de datos, dichos datos obtenidos se pasaron al programa estadístico Microsoft Excel y posteriormente al software IBM SPSS versión 24.0 haciendo uso de la herramienta, se analizaron los

datos recabados en la ficha sociodemográfica. Posterior a ello, se efectuó un análisis descriptivo con medidas de tendencia central y dispersión, calculando la media aritmética (M), desviación típica (DE), coeficiente de varianza (CV) esperando obtener un resultado menor a 20% lo que indicaría una baja dispersión de datos. Para las pruebas de normalidad se consideró el estadístico Kolmogórov-Smirnov ($n > 50$), donde se encontró entre las variables una distribución normal utilizando así el coeficiente de correlación de Pearson y para los objetivos específicos, no se encontró normalidad, por lo tanto, se aplicó el estadístico no paramétrico correlacional de Rho-Spearman y para las comparaciones se hizo uso de la prueba de Anova y la U de Mann-Whitney para las medianas de muestras independientes

CAPITULO III RESULTADOS

3.1 Análisis descriptivos

En el análisis descriptivo, se encontró dispersión entre las dimensiones de las variables, y sus valores no se encuentran dentro del parámetro de la normalidad, por lo tanto, se usarán pruebas no paramétricas y se hará uso del coeficiente de correlación Rho Spearman.

Tabla 1

Estadísticos Descriptivos

	M	DE	CV	KS	P
Estímulos Estresores	22.9	4.47	19.97%	.097	.000
Síntomas	38.4	9.79	96.01%	.055	.200
Estrategias de Afrontamiento	17.8	3.39	11.55%	.093	.000
Centrado en el Problema	55.2	8.87	78.68%	.075	.009
Centrado en la Emoción	57.7	8.07	65.18%	.089	.001
Otros Estímulos	26	5.11	26.11%	.067	.029

Nota: M=Media; DE= Desviación Estándar; CV= Coeficiente de Variación; KS= Kolmogorov-Smirnov; $p < .05$

3.2 Análisis inferencial

En la tabla 2, se aprecia una correlación débil entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento, pero estadísticamente muy significativa, con una puntuación del 34.5%. Así mismo, correlacionando las dimensiones de ambas variables, se encuentra que la dimensión de estímulos estresores y otros estilos de afrontamiento

mantienen una débil correlación de 32.8% siendo estadísticamente muy significativa y el puntaje mínimo encontrado fue con la dimensión de estilo de afrontamiento centrado en la emoción con un valor de 7.8 % encontrándose una correlación nula. Por otro lado, se encuentra una débil correlación entre la dimensión síntomas y otros estilos de afrontamiento, con un puntaje de 35.2% siendo muy significativa estadísticamente y el puntaje mínimo encontrado fue con la dimensión estilo de afrontamiento centrado en la emoción con un valor de 5.6% presentando una correlación nula. Sin embargo, conforme la dimensión referida a estrategias de afrontamiento se evidencia una correlación moderada de 50.5% estadísticamente muy significativa con el estilo de afrontamiento centrado en el problema y una puntuación mínima de 5.4% con otros estilos de afrontamiento.

Tabla 2

Análisis de correlación de las variables y sus dimensiones

	Estilos de Afrontamiento	E. Centrado en el problema	E. Centrado en la emoción	Otros Estilos
Estrés Académico	.345**			
Estímulos estresores		.166*	.078	.328**
Síntomas		.152*	.056	.352**
Estrategias de Afrontamiento		.505**	.297**	.054

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

De acuerdo al nivel de estrés de los alumnos universitarios evaluados, se determinó que el 25% obtuvo un nivel bajo de estrés, un 26% presento un alto nivel

de estrés y un 49% manifestó un nivel de estrés moderado, siendo validados al 100% los 200 encuestados y ningún rechazado.

Tabla 3

Nivel de estrés de los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	50	25%
Promedio	98	49%
Alto	52	26%
TOTAL	200	100%

En cuanto a la comparación del nivel de estrés académico en los alumnos universitarios evaluados de acuerdo al género, no se hallaron diferencias significativas, dado que valor del nivel de significancia es de 0.052, siendo mayor a la significancia del 0.05%, en efecto, se acepta el supuesto hipotético nulo (Ho) y se rechaza el primer supuesto hipotético específico (H1).

Por otro lado, en cuanto a la comparación de los estilos de afrontamiento más usados conforme al género del estudiante, no se hallaron diferencias significativas, dado que el nivel de significancia de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema, en la emoción y otros estilos, son mayores al 0.05%, de tal manera, se acepta el supuesto hipotético nulo (Ho) y se rechaza el primer supuesto hipotético específico (H1).

Tabla 4*Resumen de prueba de hipótesis*

Hipótesis nula	Prueba	Sig.
Las medianas del nivel de estrés son las mismas entre las categorías de ciclo académico	Prueba de la mediana para muestras independientes	.033

En cuanto a identificar el nivel de estrés académico en conformidad con el ciclo de carrera, se contrastaron diferencias estadísticamente significativas, por cuanto, el nivel de significancia obtenido .033, siendo menor al valor de significancia del 0.05%, conllevó a la aceptación del primer supuesto hipotético específico (H1) y el rechazo del supuesto hipotético nulo (Ho).

CAPITULO VI: DISCUSIÓN

De acuerdo al objetivo general del estudio, al determinar si existe relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, el análisis estadístico corrobora la hipótesis de estudio, contrastando la existencia de una correlación entre las variables de estrés académico y estilos de afrontamiento, con una intensidad débil pero muy significativa estadísticamente, lo que quiere decir que el estudiante al sentirse presionado por los excesos de trabajo, los diversos exámenes, la falta de tiempo, los estímulos distractores, etc., hace que su estrés incremente y se vea expuesto a ejecutar estrategias de afrontamiento para lograr una estabilidad mental, emocional y conductual, tal como lo explica Salavera et al. (2017) donde mencionan que los estilos adecuados de afrontamiento logran una mejor adaptación frente estrés académico, promoviendo que el estudiante ejecute estrategias para enfrentar las demandas académicas. Así mismo, en cuanto a la teoría (Folkman y Lazarus, 1984), afirman que el proceso para afrontar eventos estresantes comprende interacciones de factores personales y del entorno ambiental, por tanto, las medidas de afrontamiento enfocados en la problemática así como en las emociones deben manejarse en conjunto para enfrentar las demandas estresantes, ya que cuando un individuo se encuentra en una situación amenazante, presenta reacciones hacia el mismo, como también externas y lo que se busca es lograr manifestar soluciones razonables mediante las estrategias. Esto se corrobora con las investigaciones de (Cornejo y Lucero, 2005; Matheny-Tovar y Curlette, 2008; Olvera et al., 2018) señalando que los alumnos que eligen por ejecutar las otras formas de afrontamiento (Afrontamiento no productivo) están asociados a manifestar un mayor nivel de estrés académico, no obstante, el estudiantado que usa las formas de afrontamiento enfocados en el

problema y en las emociones, logran presentar una mejor adaptación en el plano estudiantil, ya que hacen uso de estrategias más funcionales y esto conlleva a obtener un mayor éxito y estabilidad en lo académico, personal y laboral.

En cuanto al primer objetivo específico, que refiere identificar la relación entre los componentes de estrés académico y estilos de afrontamiento, se encontró que existe correlaciones débiles pero muy significativas entre la dimensión estímulos estresores, sintomatologías y otras maneras de afrontamiento, resultado semejante se observa en el estudio de Boullosa (2013), al señalar que los estudiantes manejan un conjunto de estrategias, la cual muchas veces no ayudan a brindar una solución al problema, es por ello que cuando perciben estímulos estresores, como el exceso de trabajos, el ambiente inadecuado de clases, o los diversos exámenes semanales, ejecutan el estilo de afrontamiento no productivo (otros estilos para afrontar) ya que al sentirse presionados evitan contrarrestar el estrés, no le dan la importancia a las demandas académicas y se desentienden mental y conductualmente del ambiente educativo. Así mismo como lo dice la teoría Frydenberg (1997), los individuos que usen el estilo no productivo (otros estilos de afrontamiento) no buscan hallar soluciones objetivas a los estímulos que le afectan, sino más bien buscan evitar encontrar soluciones y contrarrestar la sintomatología negativa, ya que los estudiantes al hacer uso de este estilo en particular generan como consecuencia un conjunto de sintomatologías de afección física, emocional y conductual, tales como fatiga, dolor de cabeza, dolor muscular, frustración, tristeza, aislamiento, desgano, etc. Es así que cuando las demandas académicas no son resueltas, sino más bien evadidas, tiene como reacción que los niveles de estrés también incrementen, dado que el alumno logra sentir que sus exigencias superan sus capacidades y esto provoca que genere una serie de síntomas sin resolver. Por otro lado, se contrastó la

existencia de estadística muy significativa y correlación moderada entre las dimensión estrategias de afrontamiento al estrés y estilo de afrontamiento enfocado en el problema, hallazgo que además se relaciona con las evidencias de (Boullosa, 2013) y (Díaz, 2010) argumentando, que así como hay estudiantes que optan por el estilo no productivo, también hay estudiantes que al sentir tanta presión buscan solucionar sus demandas académicas de una manera más coherente y razonable, llevando así una planificación, organización y sobre todo aceptando cada problema o estímulo estresor que perciban, para que ellos mismos puedan dar una solución estratégica, aplicando herramientas y hábitos adecuados de estudio, buena alimentación, realizar ejercicios, entre otras acciones positivas, que les ayude a tener un afronte más sano y logren tener un adecuado manejo emocional, mental y conductual.

En cuanto al segundo objetivo planteado de manera específica en el estudio, referente a la identificación del nivel de estrés que presentan los estudiantes, se obtuvo como resultado que el 25% obtuvo un bajo nivel de estrés referido a lo académico, el 26 % presentó un alto nivel, mientras que el 49% mostró moderado nivel de estrés, siendo el puntaje que más predominó. Evidencias que se corroboran en Godino (2016) y Lorenzo (2017), ya que el nivel que más presentó su población fue el moderado, debido a que los estudiantes de mitad de carrera hacia adelante, ya se encuentran adaptados a la etapa universitaria, sin embargo los exámenes y criterios de aprobación en las materias, se ponen un poco más exigentes, adicional a que muchos de los estudiantes ya realizan algún tipo de prácticas, ya sea en alguna empresa, colegio, hospital, etc., y esto hace el estrés se manifieste, pero en un nivel moderado, ya que muchos de los estudiantes sobrellevan las demandas académicas y buscan manejar su estabilidad. Asimismo, Barraza (2006), considerado al estrés como una etapa psicológica, y cada persona es única en su forma de sentir, pensar y

en la importancia que le quieran dar a los estresores y a sus valoraciones cognitivas en el ámbito académico, es así que la intensidad de estrés, la maneja uno mismo.

Respecto al tercer objetivo específico, comparando el estrés académico de acuerdo al género, no se halló la existencia de diferencia significativa entre estas variables. Lo cual coincide con autores como (Astudillo et al., 2001; Pérez et al., 200; Ospina, 2016; y Ramírez et al., 2003) indicando que no existe diferencias entre el estrés y el género debido a que tanto hombres, como mujeres ejercen diversas actividades incluyendo el estudio y por lo tanto ambos sexos mantienen una igualdad ante las demandas académicas, ya que comparten los mismos roles y funciones, como también tanto hombres, como mujeres presentan una misma estructura o guía evaluativa, tales como, exámenes parciales, exámenes finales, practicas, exámenes orales, proyectos a presentar, y el mismo proceso formativo lo reciben todos los universitarios, entonces se concluye que no hay excusas en que un estudiante sienta más presión que otro en el aspecto académico, ya que el escenario estudiantil es igual para todos. Sin embargo, este resultado difiere con lo expuesto por Álvarez-Silva et al. (2013) quienes afirman que la variable de estrés académico es más afectada al género femenino, ya que son más comprometidas con los trabajos a presentar y más exigentes al momento de rendir un examen, a diferencia del género masculino, quien se caracteriza por posponer las tareas y estar menos enfocados en los cursos, al sentirse presionados. Adicional a ello, como indica Rahardjo (2013) las mujeres por lo general tienen responsabilidades extras, como el trabajar, que haceres de la casa y sobre todo tienen que lidiar con el compromiso que tienen con sus padres o familia ante sus logros académicos, es por esta razón que el género femenino se siente más expuesto a presentar niveles elevados de estrés.

Por consiguiente, respecto al cuarto objetivo, al comparar los estilos de

afrontamiento de acuerdo al sexo del alumnado, se obtuvo como resultado que no existen diferencias significativas entre ambos. Hallazgos iguales se determinaron en las investigaciones de Hamilton (1988) y Rosario (1988) ya que encontraron que el género no se diferencia significativamente con el afrontamiento adoptado por la persona, respaldándose en las evidencias de Folkman y Lazarus (1980) quienes señalan que hay un modo instrumental y expresivo de afrontamiento y ambos son importantes tanto para hombres, como para mujeres, ya que en la vida diaria ambos modos se aplican para resolver eventos estresantes y es por ello que no se puede discriminar el comportamiento o las actitudes mediante roles de género. Así mismo según la Teoría de esquemas de género y roles en la cultura planteada por Bem (1981) indica que los comportamientos tanto en hombres y mujeres se deben a la cultura en la que se desarrollan, mientras más antigua sea la cultura, las costumbres y pensamientos son más machistas y limitantes, y mientras más moderna sea la cultura en la que las personas se desenvuelvan, el nivel de pensamiento y actitudes será más amplio y libre, buscando un equilibrio en los derechos y decisiones de ambos géneros, por lo tanto en la actualidad se sostiene plantear una igualdad de género en los roles que ambos pueden emplear, para no hallar diferencias en su afrontamiento.

Finalmente, de conformidad con el quinto objetivo específico, al identificar el nivel de estrés de acuerdo al ciclo, se precisó la existencia de diferencias estadísticamente significantes, resultado que guarda relación con los estudios realizados por (Bedoya et al., 2006; García-Ros et al., 2012; Mazo y Gutiérrez, 2013; y Monzón, 2007), quienes señalan que los estudiantes a partir del sexto año comienzan a presentar mayores niveles de estrés, ya que las materias realizadas son más complejas y la sobrecarga académica es mayor, además de que en estos ciclos

es donde realizan prácticas en diversas áreas y aplican todos los conocimientos adquiridos en el aula, como también están expuestos a exigencias propias de la universidad y sobre todo al manejo de horarios que implican las clases teóricas y prácticas, es por ello que los estudiantes que están por culminar la carrera sienten mayor presión y estos autores coinciden indicando que a más avance en los ciclos, aumentará el nivel de estrés que los universitarios presenten. Así mismo según Steptoe (2001) afirma que mientras el ser humano agregue más complicaciones o demandas a su vida diaria, va a tener como consecuencia un mayor riesgo de presentar estrés, ya que muchas veces las demandas, superan los propios recursos, sin embargo, el ser humano es inteligente por naturaleza y busca protegerse de las dificultades.

Entre las limitaciones del trabajo de investigación, se puede señalar que los pocos instrumentos validados y modificados en Perú interfirió en que se aplique una prueba un poco extensa y eso repercute en que los estudiantes se aburran al responder, así mismo no todos los estudiantes contaban con tiempo para resolver 2 cuestionarios, asimismo el ambiente era inadecuado durante la aplicación del instrumento, ya que se debió considerar un espacio con menos bullicio y más ameno, también, se debe mencionar la falta de tiempo para corregir las pruebas y el cansancio de los estudiantes, ya que salían de sus clases y en ese lapso de tiempo, realizaban los cuestionarios y sobre todo los pocos estudios de ambas variables, nacional, como internacional.

CONCLUSIONES

En base a las evidencias contrastadas y presentadas en la investigación se concluye lo siguiente:

Conforme al objetivo general, se encontró la existencia de relación entre la variable estrés académico y estilos de afrontamiento, con una intensidad débil pero estadísticamente muy significativa.

En cuanto a los objetivos específicos, se contrastó la existencia de relación entre las dimensiones de las variables de estrés académico y estilos de afrontamiento, presentando correlaciones débiles entre las dimensiones estímulos estresores, síntomas y otros estilos de afrontamiento y en cuanto a la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés una correlación moderada con la dimensión estilo de afrontamiento centrado en el problema.

También se determinó que un 25% del estudiantado presentó un nivel bajo de estrés, el 26% se ubicó en nivel alto, mientras que un 49% mostró un nivel promedio de estrés académico, siendo el nivel que más predominó en los estudiantes.

Asimismo, no se contrastó la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de estrés y el género. Es así que tanto el hombre, como la mujer, responden de igual manera frente al estrés.

De igual manera, no se halló significancia estadística que afirmen la existencia de diferencias entre los estilos de afrontamiento y el género, ya que no es aceptable poner estereotipos frente al comportamiento o cogniciones de las personas, enfrentando los mismos roles.

Sin embargo, se determinó significancia para afirmar la existencia de diferencias entre el nivel de estrés y el ciclo académico, ya que conforme van avanzando los ciclos académicos, el nivel de estrés se incrementa.

RECOMENDACIONES

Aplicar evaluaciones psicológicas a los docentes y alumnos de todos los ciclos, iniciando el semestre, para poder identificar los niveles de estrés y proponer planes de promoción, prevención e intervención según sea el caso.

Se recomienda que se empleen talleres de manejo al estrés al menos una vez a la semana, para mejorar en los alumnos las estrategias de afrontamiento adoptadas, donde se realicen actividades vivenciales, juego de roles, y técnicas de relajación, es así que cuando los alumnos sientan presión ante exámenes o intervención, sepan afrontarlo de una manera más óptima y equilibrada.

Emplear actividades gratuitas los fines de mes, como la práctica de actividad física, juegos de mesa, mini olimpiadas para los estudiantes y docentes, con el propósito de desarrollar sus habilidades sociales y promover el deporte para un mejor rendimiento físico, mental y emocional, que contrarreste al estrés académico.

Finalmente se recomienda, que se lleven a cabo nuevos sustentos acerca del estrés académico con muestras más grandes y relacionándolo con otras variables como rendimiento académico, ansiedad frente exámenes, motivación, entre otras, con el propósito de contribuir a la comunidad científica y ser un agente informativo para las nuevas generaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvares-Silva, L., Gallegos-Luna, R. y Herrera-López, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- Astudillo C., Avendaño C., Barco M., Franco A. & Mosquera C. (2001). Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali. Documento no publicado de la Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia.
- 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. DOI: 1.6018/analesps.29.3.178511 Recuperado de: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.178511>
- Baptista, P., Almazán, A., & Loeza, C. (2020). Encuesta Nacional a Docentes ante el COVID-19. Retos para la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 50(ESPECIAL), 41–88. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.especial.96>
- Barra, E. & Vaccaro, M. (2012). *Estrés percibido, afrontamiento y personalidad Resistente en mujeres infértiles*. *Liberabit*, 19(1), 113- 119. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272013000100011
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 8(17). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>

Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(10). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289. Recuperado de: <https://doi.org/10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/APL/A.67>

Basturk, S., Dancer, C., & McNally, T. (2020). Relationship of COVID-19 with Pregnancy. *Pharmacological Research*, Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2021.03.005>

Bedoya, S., Perea, M. & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 1 (16), 15 – 20

Bedoya-Lau, F., Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262. <https://doi.org/10.20453/rnp.v77i4.2195>

Bedoya-Lau, F.; Matos, L., & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de Medicina de una universidad privada de Lima en el año 2014. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4) ,262- 27. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372033988009>

- Bem, S. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing: *Psychological Review* 88, 354-364.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82.
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1-13. Recuperado de:
- Caldera, J., Pulido, B. & Martínez, M. (2007) *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos* [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Recuperado el 28 de 05 de 2018, de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Afrontamiento al Estrés, theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=1.1037%2F0022-3514.56.2.267>
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/196542477.pdf>
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. [Versión electrónica] *Anales de la Facultad de Psicología*, 62 (1).

Lima, Perú: Universidad Nacional mayor de San Marcos. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>

Chávez, M., Ortega, E. y Palacios, M. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016. Tesis para optar el Título de Licenciatura en Enfermería. UPCH

Correa-Prieto, F. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Revista Del Cuerpo Médico Del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 8(2), 80-84. Recuperado de:
<http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/202>

Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 0-0.

Di-Colloredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina.*, 1(2), 125-156.

Frydenberg, E y Lewis, R. (1990). How Adolescents cope with different concerns: The development of the Adolescent Coping Checklist (ACC). *Psychological Test Bulletin, Australian Council for Educational Research*.

Frydenberg, E. (1997). Adolescent coping. Theoretical and Research Perspectives. Londres: Routledge.

Frydenberg, E. (2008). Adolescent coping. Advances in Theory, Research and Practice. Londres: Routledge.

- García, F. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial* (Vol. 16). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- García-Ros, R.; Pérez-Blasco, J.; Natividad, L. A.; Pérez-González, F. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- Godino, M. (2016). Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Argentina de la Empresa. Recuperado de <https://goo.gl/IAS9Pw>
- Gómez, Ortiz. (2005). Richard Stanley Lazarus. *Revista Latinoamérica de Psicología*, 37 (1), 207-209. Recuperado de:
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24 (1) ,7-17. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Hamilton, S. (1988). Estrés crónico y estilos de afrontamiento: una comparación de estudiantes universitarios masculinos y femeninos. *Revista de psicología*; 55: 819-823. doi: 10.1037//0022-3514.55.5.819
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación 6ta edición. México D.F, México: McGRAW-HILL. Recuperado de <http://www.elosopanda.com>*
- Husky, M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement.

Comprehensive Psychiatry, 102, 152191. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. NY: Springer Publishing Company. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

León, O. y Montero, I. (2002). Clasificación y Descripción de las metodologías de Investigación de Psicología. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33720308.pdf>

Lorenzo, J. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Argentina de la Empresa.

Lorenzo, J. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios* (Doctoral dissertation, Universidad Argentina de la Empresa).

Maldonado, S. y Muñoz, M. (2019). Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad privada de Lima Este. *Universidad peruana unión*, 42-51.

Martín, G., Lucas, B., & Pulido, R. (2011). Diferencias de género en el afrontamiento en la adolescencia. *Brocar. Cuadernos de Investigación Histórica*, 35, 157-167. Recuperado de:
<https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/brocar/article/view/1599>

Matalinares, M., Díaz, D., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de investigación en*

psicología, 19 (2), 123 – 143. Recuperado de:

<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975>

Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121-134.

Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.

Organization mundial de la salud. World health statistics. Volumen 5. Edición I: Editorial; Library Cataloguing. 2015.

Palacio, O., Palacio, A., Blanco, Y., Palacio, M., & Roblejo, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2).

Parra-Sandoval, J., Rodríguez-Álvarez, D., Rodríguez-Hopp, M. y Díaz-Narváez, V. (2017). *Relación entre estrés estudiantil y reprobación*. Salud Uninorte. 34 (1), 47. Recuperado de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012055522018000100047&script=sci_abstract&tlng=en

Puecas-Sánchez, P., Castro-Maldonado, B., Callirgos-Lozada, C., Failoc-Rojas, V., & Díaz-Vélez, C. (2011). Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de educación secundaria en cuatro instituciones educativas. Agosto-octubre 2010- Chiclayo-Perú. *Rev. Cuerpo Méd. Hosp. Nac. Almanzor Aguinaga Asenjo*, 88-93. Recuperado de:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1051863>

Rahardjo, W., Juneman, J. & Setiani, Y. (2013) Ansiedad informática, estrés académico y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Diario de Educación y Aprendizaje*, 7 (3), 147-152.

- Rojas, G.; Chang, S. y Delgado, L. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Dialnet*, 151(4) ,443-449.
- Román C., Ortiz, F. y Hernández Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación* ISSN: 1681-5653. Recuperado de: <http://www.rieoei.org/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Rosario, M., Shinn, M., Morch, H. & Huckabee, C. (1988). Diferencias de género en el afrontamiento y apoyos sociales: Prueba de socialización y teorías de restricciones de roles. *Revista de psicología comunitaria*: 55-69.
- Salavera, C., Usán, P., Pérez, S., Chato, A., & Vera, R. (2017). Differences in happiness and coping with stress in secondary education students. *Procedía-social and behavioral sciences*, 237, 1310-1315.
- Sicre, E. y Casaro, L. (2013). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología*. Revista de Psicología, 10(20). Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/estrategias-afrontamiento-estudiantes.pdf>
- Stephoe, A. (2001). Psychological coping, individual differences and physiological stress responses. In: CL Cooper, R Payne (Eds.) *Personality and stress: individual differences in the stress process*. NY: Wiley & Sons, 205-33.
- Ticona, B., Paucar, G., & Llerena, G. (2006). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNAS*. *Revista Electrónica Cuatrimestral de Enfermería*, 9(2). Recuperado de: www.revistaenfermeria.com.

Vega, C, Gómez, G, Rodríguez, E, Gálvez, F. (2017) Estrés, afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 20(2).

Zeidner, M. (1995) Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist*, 30, 123-133. Recuperado de: https://www.tandfonline.com/doi/abs/1.1207/s15326985ep3003_3

ANEXO A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

El proceso será dirigido por **LEONELA LOYOLA CAMPOS** El objetivo es conocer si existe relación entre el Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar una ficha de datos generales y dos cuestionarios. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es voluntaria y usted podrá retirarse del mismo cuando lo desee sin que esto lo perjudique, la información que se recoja es de carácter confidencial.

Si tiene alguna duda sobre este proceso, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación.

Se agradece su participación.

Acepto participar del presente proceso de investigación, conociendo el objetivo y las condiciones de dicha investigación.

/ /

Firma

Fecha

ANEXO B

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

-EDAD: _____

-SEXO: (M) - (H)

- ¿QUE CARRERA ESTUDIAS? 1) Psicología 2) Comunicaciones 3)

Hotelería y Turismo

-CICLO: (6TO) (7MO) (8VO)

- ¿CUANTOS CURSOS LLEVA?: (3) (4) (5)

(6) (7) (8)

- ¿COMO LLEVA EL CICLO?: 1) Regular 2) Lleva cursos de otro ciclo

-TURNO: 1) Mañana 2) Tarde 3) Noche

-LUGAR DE PROCEDENCIA: 1) Lima 2) Fuera de Lima 3) Extranjero

-LUGAR DE RESIDENCIA: _____

- ¿USTED TRABAJA?: 1) Si 2) No

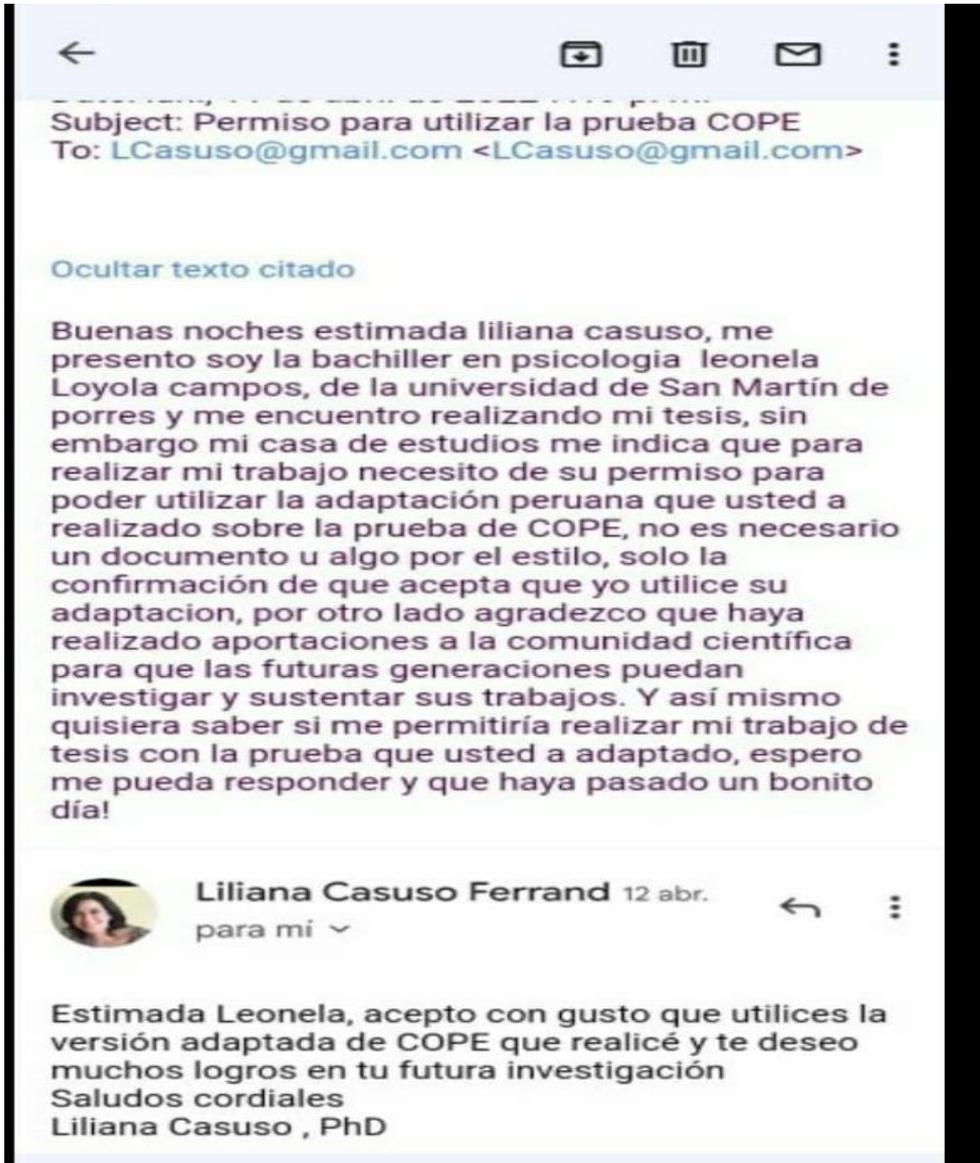
- ¿CON QUIEN VIVE?: 1) Papá 2) Mamá 3) Ambos 4) Otros

-ESTADO CIVIL: 1) Soltero 2) Casado 3) Conviviente

- ¿TIENE HIJOS?: 1) Si 2) No

ANEXO C

Permiso para el uso de la prueba estrés académico



ANEXO D

Permiso para el uso de la prueba de estrategias de afrontamiento

----- Mensaje original -----
De: LEONELA LOYOLA CAMPOS
<loyolacampos_23@hotmail.com>
Fecha: 11/3/2022 5:53 p. m. (GMT-05:00)
A: pablops_22@hotmail.com
Asunto: Permiso para utilizar prueba de ESTRES ACADÉMICO

Buenas tardes estimado Pablo Puescas, me presento, mi nombre es Leonela Loyola Campos, soy bachiller en psicología y me encuentro realizando mi tesis para obtener el grado de licenciatura, por lo que una de mis variables a tratar es el estrés académico y usted según los artículos a realizado una validación al contexto peruano por lo que por respeto al autor y a la comunidad científica, me gustaría saber si usted pudiera darme el permiso para utilizar la prueba que usted a validado y así pueda emplearla en mi trabajo, agradecería muchísimo su apoyo ya que de igual manera brindaría aportes con mi trabajo ya que esta problemática debido a la pandemia se va visto más afectada a la población estudiantil.

 **Pablo Puescas Sánchez** ...
Para: LEONELA LOYOLA CAMPOS
Lun 14/03/2022 13:29

 AUTORIZACIÓN_PARA_UTILIZAR_I...
ZIP - 1 MB

Estimada Leonela, buen día, por medio de presente accedo a tu petición, además de remitirte información relacionada del instrumento. Cualquier duda me escribes al número que aparece en el artículo.

Saludos cordiales