



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

**ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
LA REGIÓN LAMBAYEQUE, 2020**

PRESENTADA POR
JUAN ENRIQUE CAMPOS BAUTISTA

ASESORA
YOLANDA ROSA CASTRO YOSHIDA

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA

CHICLAYO – PERÚ

2023

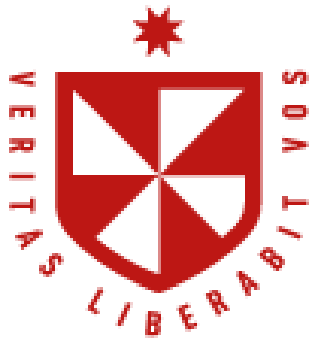


CC BY-NC-ND

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/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

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

**ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REGIÓN LAMBAYEQUE, 2020**

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTADA POR

JUAN ENRIQUE CAMPOS BAUTISTA

ASESORA:

MG. YOLANDA ROSA CASTRO YOSHIDA

<https://orcid.org/0000-0002-0770-951X>

CHICLAYO - PERÚ

2023

DEDICATORIA

A Dios, y a la Virgen María por mantenerme firme a pesar de las difíciles circunstancias que pude haber pasado y por nunca perder la fe para la culminación de mi tesis.

A mi madre por su condicional apoyo y esfuerzo durante estos años de vida universitaria, para la culminación de mi tesis y también por colocar su confianza para seguir y culminar satisfactoriamente la carrera de psicología.

A mi abuelo Carlín que ya no está presente terrenalmente, pero me dejó grandes enseñanzas, valores y ética para ser un gran profesional.

A mi enamorada Sara por aparecer en mi vida y darme la motivación que me faltaba para culminar mi tesis.

A quienes han experimentado estrés y ansiedad en la etapa universitaria sin tener la ayuda para afrontarlo y también para los que continúan adaptándose al ámbito social y académico.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por su apoyo moral, consejos, cariño para continuar y terminar de manera satisfactoria la profesión de psicología. A mis asesores por brindarme su apoyo a lo largo de la realización y culminación de la tesis, generando una mayor confianza en mí mismo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESÚMEN	viii
ABSTRACT	ix
INTRODUCCIÓN	XI
CAPITULO I: MARCO TEORICO.....	13
1.1 Bases teóricas.....	13
1.1.1 Ansiedad.....	13
1.1.2 Estrés.....	18
1.1.3 Estrés académico	22
1.2 Evidencias empíricas.....	28
1.2.1 A Nivel Internacional.....	28
1.2.2 A Nivel Nacional.....	30
1.3 Planteamiento del problema.....	33
1.3.1 Descripción de la realidad problemática	33
1.3.2 Formulación del problema	35
1.3 Objetivos de la investigación	35
1.4.1 Objetivo general.....	35
1.4.2 Objetivos específicos	35
1.5 Hipótesis.....	36
1.5.1 Hipótesis general	36
1.5.2 Hipótesis específicas	36
1.5.3 Variables de estudio	37
1.5.4. Definición operacional.....	38
CAPITULO II: MÉTODO.....	39
2.1 Tipo y diseño de investigación	39

2.2 Participantes.....	39
2.3 Medición.....	40
2.4 Procedimiento.....	42
2.5 Aspectos éticos.....	42
2.6 Análisis de los datos.....	42
CAPITULO III: RESULTADOS.....	43
Figura 1 Niveles de estrés académico en estudiantes.....	47
Tabla 7: Establecer los niveles de ansiedad en estudiantes.....	48
Figura 2 Niveles de ansiedad en estudiantes.....	48
CAPITULO IV: DISCUSIÓN.....	54
CONCLUSIONES.....	60
RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS.....	62
ANEXOS.....	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Relación entre ansiedad y estrés académico	43
Tabla 2: Relación entre los niveles de ansiedad y sexo	43
Tabla 3: Relación en el estrés académico y sexo en estudiantes.....	44
Tabla 4: Establecer las diferencias significativas entre ansiedad y estrés académico	45
Tabla 5: Determinar la relación entre dimensiones del estrés académico y ansiedad	46
Tabla 6: Establecer los niveles de estrés académico en estudiantes	46
Tabla 7: Establecer los niveles de ansiedad en estudiantes.....	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Niveles de estrés académico en estudiantes	47
Figura 2 Niveles de ansiedad en estudiantes	48

RESUMEN

El proyecto actual de estudio buscó determinar la relación entre las variables ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque. En esta investigación se utilizó una muestra de 161 estudiantes con un promedio de 18 a 31 años, a los participantes se les aplicó virtualmente los siguientes instrumentos: Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (Lozano,2020) y el Inventario SISCO SV 21 (Barraza, 2018; adaptado al contexto de crisis por Covid 19, por Alania et al. 2020). Los resultados hallados indicaron la existencia de una correlación significativa moderada y positiva entre la ansiedad y estrés académico de un $.401^{**}$. Además, se plantearon objetivos, por la cual se halló relación significativa entre ansiedad y sexo ($p= 0.023 < 0.05$), por otra parte, no se evidenció relación entre el estrés académico y sexo ($p= 0.088 < 0.05$), posteriormente se observó que la ansiedad y el estrés académico no presentan diferencias según sexo ($p. \text{valor} > 0.05$), también podemos evidenciar que existe relación entre la dimensión estresores y ansiedad ($0.162, p = 0.040 < 0.05$), en la dimensión síntomas, se observa un coeficiente de correlación de ($0.568, p=0.001 < 0.05$), indicando que existe una relación significativa y en la dimensión estrategias de afrontamiento de ($0.120, p=0.128 < 0.05$), lo cual indica que no existe relación significativa. Posteriormente, se encontró que el 93,2% (150) estudiantes de psicología presentan un nivel de estrés académico moderado. Finalmente, se encontró que un 47,2% (76) estudiantes de psicología presentan un nivel medio de ansiedad.

Palabras clave: ansiedad, estrés académico, estudiantes.

ABSTRACT

The current study project sought to determine the relationship between the variables anxiety and academic stress in psychology students from a private university in the Lambayeque region. For this research, a sample of 161 students whose ages ranged from 18 to 31 years was used. The following instruments were virtually applied to these students: the Lima Anxiety Scale of 20 items (Lozano, 2020) and the SISCO SV 21 Inventory. (Barraza, 2018; adapted to the context of the crisis caused by Covid 19, by Alania et al. 2020). The results found indicated the existence of a moderate and positive significant connection between anxiety and academic stress of .401**. In addition, objectives were set, for which a significant relationship was found between anxiety and sex ($p=0.023 < 0.05$), on the other hand, no relationship was found between academic stress and sex ($p=0.088 < 0.05$), later achieved that anxiety and academic stress do not present differences according to sex ($p. value > 0.05$), we can also show that there is a relationship between the stressor dimension and anxiety (0.162 and $p = 0.040 < 0.05$), in the symptoms dimension, observed a consequence coefficient of (0.568 and $p=0.001 < 0.05$), indicating that there is a significant relationship and in the coping strategies dimension of (0.120 and $p=0.128 < 0.05$), which indicates that there is no relationship significant. Subsequently, it was found that 93.2% (150) of psychology students present a moderate level of academic stress. Finally, it was found that 47.2% (76) of psychology students present a medium level of anxiety.

Keywords: anxiety, academic stress, students.

NOMBRE DEL TRABAJO

ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REGIÓN LAM

AUTOR

JUAN ENRIQUE CAMPOS BAUTISTA

RECuento DE PALABRAS

12095 Words

RECuento DE CARACTERES

67755 Characters

RECuento DE PÁGINAS

71 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.4MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 26, 2023 5:10 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 26, 2023 5:11 PM GMT-5

● **18% de similitud general**

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

- 18% Base de datos de Internet
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Base de datos de trabajos entregados
- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



Ps. Yolanda Rosa Castro Yoshida
Asesora de Tesis

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación trata de conocer la relación que existe entre la ansiedad y estrés académico, dichas variables suelen causar malestar fisiológico, conductual y emocional para los estudiantes universitarios, siendo relevante para analizar.

Se toma como referencia la teoría sistémico cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2006) el cual menciona que es una secuencia de procesos de evaluación a estímulos de presión del entorno, y su propósito es lograr un equilibrio entre el medio ambiente y el sujeto. Asimismo, la ansiedad es un problema de salud que afecta a varias personas en el mundo sin distinción de edad o sexo, según Lang (1968) es la respuesta emocional del sujeto ante una situación que considera amenazante o peligrosa. Por ejemplo, la respuesta que tiene una persona al percibir que será asaltado. Es por ello por lo que los estudiantes universitarios tienen una predisposición para desarrollar estas variables de estudio.

Como objetivo general se planteó determinar la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad de la región Lambayeque. Dentro de los objetivos específicos, tenemos el relacionar el nivel de ansiedad según sexo, como también relacionar el nivel de estrés académico según sexo, como tercer objetivo fue el establecer las diferencias entre ansiedad y estrés académico según sexo, posteriormente el establecer la relación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad, y los dos últimos objetivos fueron, el establecer los niveles de estrés académico y el establecer niveles de

ansiedad en los estudiantes. Se desarrolló de la siguiente manera la investigación:

En primer lugar, el capítulo 1, donde se encuentran las teorías más resaltantes de cada variable, las evidencias empíricas a nivel internacional y nacional, así mismo también la realidad problemática, los objetivos y las hipótesis. Luego el capítulo 2, se da a conocer la metodología, los participantes, instrumentos de medición, el plan de recolección de información, aspectos éticos y análisis de datos. Después el capítulo 3 se muestran los resultados de la investigación. Y finalmente, en el capítulo 4, se encuentra la discusión, conclusiones, recomendaciones.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Bases teóricas

1.1.1 Ansiedad

Según Lang (2002) conceptualizó como una respuesta emocional del sujeto ante una situación que considera o interpreta como amenazante o peligrosa. Por ejemplo, la respuesta que tiene una persona al percibir que será asaltado.

De la Ossa et al. (2009) la ansiedad es una emoción psicobiológica básica, una respuesta adaptativa normal a los estresores o amenazas, ya que gran parte de los casos condiciona el desempeño de las personas.

Kaplan (2009) refiere que es una señal de alerta que advierte de un cierto peligro cercano y permite a la persona tomar ciertas medidas para hacer frente a dicha amenaza.

Lazarus (1979) lo define un fenómeno común que puede mejorar el rendimiento y adaptarse a los entornos sociales, laborales o académicos en circunstancias normales. Además, tiene una función importante que puede movilizarnos ante amenazas o situaciones preocupantes, de esta manera tomar las acciones oportunas para esquivar, asumir o afrontar los riesgos correctamente.

Kiriacou y Sutcliffe (1987) indica que es una reacción con valores negativos, ejemplo la ira, depresión, ansiedad; añadida de posibles cambios orgánicos patógenos, como el aumento del ritmo cardíaco. Por otro lado, Franks (1969) lo conceptualizo como patrones de comportamiento que se caracterizan

por una sensación subjetiva de tensión, excitación cognitiva y física a estímulos internos como externos.

Arenas y Puigcerver (2009) indican que las mujeres son más vulnerables a desarrollar un trastorno de ansiedad, entre 2 a 3 veces más que los hombres.

Modelo teórico que explica la ansiedad

Teoría de los tres sistemas de respuesta

Según Lang (1968) considera que la ansiedad se expone según un triple sistema de respuesta: cognitivo, fisiológico y conductual.

1. Respuesta cognitiva

La ansiedad normal se manifiesta a través de pensamientos, preocupaciones, amenaza y miedo. Por otro lado, la ansiedad psicopatológica se evidencia con pensamientos e imágenes catastróficas, desordenes de pánico generalizados.

2. Respuestas fisiológicas

Genera un incremento en la actividad el sistema nervioso central autónomo y somático, en consecuencia, se produce actividad cardiovascular, frecuencia respiratoria.

3. Respuesta conductual

Surgen debido al aumento de las respuestas cognitivas, fisiológicas y se dividen en directas e indirectas. Las respuestas directas suelen ser: temblores, tics tartamudeo, gesticulaciones innecesarias, etc. Y las respuestas indirectas son conductas de escape, evitación o huida producto de la ansiedad que no está bajo control de la persona.

Modelos teóricos que explican la fobia social

Modelo de Barlow

Barlow (2003) explica que los seres humanos somos muy sensibles a la crítica y la oposición social debido a la evolución biológica. Sin embargo, no todo el mundo desarrolla fobia social, porque para mostrar este miedo, un individuo debe ser física y psicológicamente vulnerable a la ansiedad, quiere decir que se prepara para afrontar ciertas situaciones negativas que se aproximan en un futuro.

Propone tres secuencias posibles para contraer la fobia social:

- Primero: el sujeto puede poseer una sensibilidad orgánica a la ansiedad y una tendencia a inhibirse socialmente.
- Teniendo como segundo lugar: en que las personas bajo estrés pueden experimentar ataques de pánico inesperados, como una "falsa alarma", en situaciones sociales y luego preocuparse de que puedan ocurrir otros ataques de pánico en la misma situación.
- Tercer lugar, el sujeto logra experimentar un trauma social real, lo que provocaría una "alarma real", de esta manera se origina la ansiedad en la misma situación que se encuentre.

De esta forma, se establece una alerta aprendida ya sea de manera correcta o incorrecta, donde se impregna la aprehensión ansiosa, especialmente cuando se trata de condiciones sociales.

Modelo de Clark y Wells

Según Clark (2001) divide en dos partes su modelo, en la primera describe lo que sucede cuando un individuo con este trastorno que es la fobia social ingresa a una postura social aterradora. En el caso número dos, sucede antes de entrar y después de salir de la situación social.

1. Procesamiento en la situación social:

Los individuos que tienen fobia social plantean varios supuestos (sobre el mundo social y sí mismos. Estos supuestos se dividen en tres categorías:

Estándares de desempeño social excesivos: Como, por ejemplo; "Siempre debo tener algo que decir", "Debo tener altas habilidades sociales en todo momento", "No debo mostrar ningún signo de ansiedad".

Creencia condicional en las consecuencias de una acción: Como, por ejemplo; "Si no digo mucho, pensarán que estoy aburrido", "Si me siento nervioso, me tratarán". Rechazarán las malas ideas", "Si me equivoco, pensarán que soy estúpido".

Pensamientos negativos sobre uno mismo: Así como; "No soy lo suficientemente inteligente o capaz", "Soy un idiota", "Estoy sin ganas".

2. Procesamiento antes y después de la situación social:

Al entrar a situaciones sociales, personas con fobia social analizan todo lo que creen que podría suceder u ocurrir en cualquier momento. Están nerviosos porque su pensamiento a menudo está dominado por una serie de fracasos pasados, en

este caso impresiones negativas de sí mismos y otras predicciones sobre el mal desempeño que han tenido y el rechazo de los demás. Estas introspecciones hacen que el paciente con fobia evite por completo esta situación. Si esta situación no ocurre y el individuo está involucrado, hay una probabilidad que ya esté en un modo donde se auto preocupe, pensando en fallar y hay una baja probabilidad que acepte algún signo de aceptación por parte de los demás.

Modelo de Rapee y Heimberg

Rapee y Heimberg (1997) asumen que hay conexión entre el ser tímido, la fobia social y el TEP, ellos lo consideran esta relación como parte de este continuo. De esta manera, también se aplica a todos los tipos de fobia social. Los individuos con esta enfermedad piensan que en su entorno solo hay personas que critican sobre cualquier aspecto y pueden tener comentarios negativos sobre ellos. También conceden que es importante el hecho de que sean evaluados de manera positiva. Por tanto, entran a procesos mentales, ya sea durante las condiciones sociales o antes y después de las mismas expectativas y recuerdos de la situación.

Una persona con fobia social piensa que su desempeño social está por muy por debajo de las exigencias de las personas, de esta manera suele esperar comentarios negativos de estas personas. Este pensamiento negativo desencadenará ciertas respuestas de ansiedad fisiológica, cognitiva y conductual; afectando la expresión psicológica posterior del sujeto de cómo cree que el entorno o las personas lo están mirando, formando así un círculo vicioso.

Modelo teórico que explica la Agorafobia

Modelo de Belloch y Cols

Belloch y Cols (1995) explican que la agorafobia es un temor intenso de estar en lugares donde el escape o ayuda no se puede presentar con facilidad. Además, estos autores describen las consecuencias que pueden padecer personas con agorafobia:

- Incapacitación laboral.
- Depresión, obsesiones.
- Sentimientos de inutilidad.
- No poder realizar viajes.
- Sudoraciones.
- Problemas respiratorios.
- Ataques de pánico.

Las personas con agorafobia después de presentar un ataque de pánico en ciertos lugares como un supermercado, tienda de ropa etc., no volverán a esos lugares generando una evitación de ellos.

1.1.2 Estrés

Lazarus y Folkman (1986) refieren que el estrés es la interrelación que hay entre persona y el lugar que lo rodea. De esta forma, el estrés se genera cuando los individuos comprenden, lo que está sucediendo va más allá de sus recursos y esto ponga en peligro su bienestar, es ahí donde aparecen las

evaluaciones cognitivas que el individuo realiza, además debe tener en cuenta el factor emocional que presenta dicha situación estresante.

Según Chorousos (1992) refiere que es un estado de falta de armonía o una amenaza para el estado estable. La respuesta adaptativa puede ser específica, generalizada o inespecífica. Por otro lado, Buendía (1993) conceptualizó que el estrés es un estímulo que se considera amenazante, según la intensidad de la existencia y el grado de percepción, que puede llevar a una reorganización de la vida de las personas.

Además, Acosta (2011) refiere que el estrés “es una de las bestias negras de estos tiempos. Es un enemigo que está presente en todo momento” (p.10). Partiendo de este concepto se genera dos definiciones: La primera que es el estrés bueno, debe saberse utilizar ya que sirve para que las personas se desempeñen bien y logren las metas que desean alcanzar en el trabajo, la educación y la vida personal, y enfrentar nuevos desafíos y lograr el éxito.

Y como segunda definición está el mal estrés, que es un gran mal personal y conduce a un rendimiento deficiente, deterioro de la salud y enfermedades.

Modelos teóricos que explican el estrés

Modelo de Richard Lazarus

Lazarus (1966) en su modelo se basó en los procesos cognitivos que se desenvuelven dentro de una situación estresante. Él considera las experiencias de estrés se generan por transacciones entre los individuos y el medio ambiente, por lo que estos movimientos dependen de la influencia de los estresores

ambientales, esta influencia está lideradas en primer lugar por la evaluación de los estresores por parte de las personas y, en el segundo caso constan de los recursos culturales, personales y sociales disponibles para responder a las tensiones. Esto se refiere, a cuando los individuos se enfrentan a presiones potenciales, primero deben realizar una evaluación preliminar, es decir evaluar el significado de la situación de estrés si llega hacer controlable, irrelevante, etc. Y en la segunda situación si se considera como una fuente de estrés, se evalúa y finalmente se determina si se cuenta con los recursos necesarios para poder afrontarla.

Teoría basada en la interacción

Lazarus y Folkman (1986) señala que la raíz del estrés radica en la conexión entre el ser humano y el entorno en el cual se encuentra, los sujetos piensan que esta relación es amenazante y difícil de afrontar. Esta teoría es de evaluación cognitiva porque es un proceso, que establece hasta donde, una determinada relación o serie de relaciones entre un sujeto y su ambiente puede causar estrés. Proponen tres tipos de evaluación:

- Evaluación preliminar: ocurre cada vez que se encuentra un determinado tipo de demanda ya sea interna o externa. Este es el primer mediador psicológico del estrés.
- Segunda evaluación: relacionada con la evaluación de sus propios recursos para afrontar el estrés.
- Revalorar: Los comentarios pueden corregir evaluaciones anteriores.

Modelo de Hans Sleye

El síndrome de adaptación general, según Sleye (1936) refiere que es una serie de síntomas físicos y psicológicos que tenemos los seres humanos para afrontar la nueva realidad, es decir, se basa en la respuesta del cuerpo humano a las condiciones de estrés distribuidas en tres etapas:

- **Alarma:** El cuerpo se alista para la defenderse o huir, es decir, antes de que perciba una posible situación estresante, el cuerpo comienza a desarrollar cambios en las propiedades físicas y psicológicas, por ejemplo, la ansiedad, por lo que se dispone a hacer frente a situaciones estresantes.
- **Resistencia:** En esta etapa, se adaptará a la situación de estrés, en la que se han desarrollado una serie de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y conductuales para lograr el equilibrio de la situación de estrés de forma inofensiva para el cuerpo humano.
- **Agotamiento:** Después de las dos primeras fases, la capacidad de defensa general vuelve a caer hasta que se restablece el equilibrio. Además, si el factor estresante continúa actuando en el cuerpo y la intensidad es demasiado fuerte para perder la capacidad de adaptación, las señales de la respuesta de alarma reaparecerán. Generando síntomas patológicos, enfermedad o muerte.

1.1.3 Estrés académico

Caldera, Pulido y Martínez (2007) lo define como la presión generada por los requisitos impuestos por el ambiente educativo. Por lo tanto, estudiantes como profesores se verán afectados por este problema.

Según Barraza (2006) refiere que es un proceso sistémico, de naturaleza psicología y adaptativa. Esta tensión suele producirse cuando los estudiantes están sujetos a un conjunto de requisitos en el entorno escolar, esos requisitos suelen considerarse como estresantes, cuando estos estresores provocan un desajuste sistémico, muestran varios síntomas, que finalmente fuerza a los jóvenes a tomar contramedidas para restaurar el desequilibrio sistémico.

Alfonso et al. (2015) refiere al estrés académico como la forma en que una persona responde física, emocionalmente, cognitivo y conductual frente a algunos incentivos o estímulos, particularmente de contexto académico, teniendo como secuelas negativas, por ejemplo: el consumo de alcohol, ingesta de sustancias, que comprometen la situación académica de los estudiantes.

Según Martínez y Díaz (2019) refieren que son un conjunto de problemas que llegan a generar en el estudiante molestias, como al presentar trabajos, sobre exigirse, la relación que tienen con sus compañeros y profesores.

Andrade et al. (2013) mencionaron que el sexo no afecta al estrés académico ya que se presenta de manera similar, tanto en hombres como en mujeres.

Day y Livingstone (2003) refieren que las mujeres suelen experimentar gran parte de factores del estrés académico que los hombres.

Modelo teórico que explica el estrés académico

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Según Barraza (2006) refiere que es una secuencia de procesos de evaluación a estímulos de presión del entorno, y su propósito es lograr un equilibrio sistemático de la conexión entre el medio ambiente y el sujeto. Integrado por cuatro hipótesis:

Hipótesis de elementos sistémicos procesuales de la presión académica: Responden al flujo continuo de entrada "input" y salida "output" requerido por cada sistema para alcanzar el equilibrio. Este método le dio la facilidad de reconocer tres componentes sistémicos-procesuales del estrés de aprendizaje, los cuales son; estímulo de estrés "entrada", síntomas "indicador de inestabilidad sistémica" y estrategias de afrontamiento "salida".

Hipótesis de la presión académica como estado psicológico: La presión académica es esencialmente un estado psicológico, ya que presenta factores estresantes primarios, estos amenazan la integridad de la vida del individuo y son irrelevantes para sus evaluaciones y factores estresantes secundarios porque son evaluaciones personales que ellos hacen a las situaciones que amenazan su integridad.

Hipótesis de la inestabilidad sistémica que involucra al estrés académico: El estrés significa un desequilibrio sistémico entre las personas y el medio ambiente. Porque, según la propia evaluación del individuo, los requisitos del medio ambiente desbordan sus recursos. Se clasifican en: físicos, psicológicos y conductuales.

Hipótesis del afrontamiento como recuperador de la inestabilidad sistémica: cuando se genera la inestabilidad o inconsistencia causado por la presión, los individuos implementan variadas tácticas de afrontamiento para restablecer la armonía del sistema. Esto ocurre cuando es amenazante el entorno ambiente.

Dimensiones del estrés académico

Estresores académicos

Según Barraza (2006) define que es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción inespecífica” (p.4). Lo divide en:

- Sobre carga de tareas
- Exceso de responsabilidad
- Ambiente físico desagradable
- Problemas con los profesores
- Los exámenes
- Variedad de trabajos que los profesores piden
- Rivalidad o competitividad entre los estudiantes
- Poco tiempo para realizar los trabajos

Estos estresores son los más característicos dentro del ambiente académico y que afectan a los estudiantes, siendo activadores de los síntomas, la cual genera la inestabilidad sistémica del sujeto.

Síntomas o reacciones

Según Rosi (2001, citado por Barraza, 2005) determina la existencia de tres síntomas de estrés:

- Físico: cefalea, fatiga crónica, bruxismo, presión arterial elevada, disfunción gástrica, insomnio, dolores en la parte baja de espalda, falta de apetito sexual, perdida o aumento de la masa corporal, hiperhidrosis.
- Psicológico: nerviosismo, presencia de tristeza, sensación de fracaso e inutilidad, representación negativa de sí mismo, desconcentración, falta de control de impulsos, animo depresivo.
- Conductuales: beber y fumar constantemente, desanimo, falta de apetito, se muestran indiferentes hacia las personas de su alrededor, no aceptan responsabilidades, se aíslan de los demás, pleitos con otras personas.

Todos estos síntomas el autor los incluye dentro de su teoría, además una vez que el estudiante o el sujeto tengan algunos de estos síntomas que son respuestas que tienen algunos estudiantes ante estímulos que generan estrés, estos tendrán que buscar ciertas maniobras que ayude a recuperar la estabilidad sistémica.

Estrategias de afrontamiento

Casullo y Fernández (2001) refieren que es un conjunto de respuestas, sentimientos, acciones y pensamientos que la persona emplea ante algún problema y de esta manera reducir la presión que ellas generan.

Lazarus y Folkman (1984) presentaron ocho estrategias o estilos de cómo afrontar situaciones de estrés, las cuales algunas de ellas hacen referencia a las tácticas de afrontamiento que tienen los estudiantes según Barraza:

- **Confrontación:** Compuesto los esfuerzos del individuo por cambiar la situación estresante. Esto también muestra que tiene cierto grado de peligro y hostilidad. Esta estrategia también está presente en el inventario y teoría del estrés académico de Barraza.
- **Planificación:** Diseñado para solucionar el problema, se produce cuando se evalúa la situación. De esta manera el sujeto tiene un bosquejo de pasos para dar solución a la inestabilidad sistémica.
- **Aceptar la responsabilidad:** Se trata de reconocer el papel del ser humano en el principio o mantenimiento del problema. Esto se conoce comúnmente como "responsable".
- **Distancia:** son los esfuerzos del joven por escabullirse del problema, de esta manera impide que este lo perjudique.
- **Autocontrol:** En la medida en que demuestre la intención de los individuos por controlar y ordenar sus propias conductas, sentimientos y respuestas emocionales, se considera un estilo de afrontamiento positivo.
- **Reevaluación positiva:** Implica darse cuenta de aspectos positivos de la situación de presión. Este caso suele ver el lado positivo de situaciones pasadas y enlazarla con la actual, de esta manera algunos de ellos reducen el nivel de estrés.
- **Evasión:** De manera conductual, utiliza tácticas, por ejemplo, tomar, fumar, consumir sustancias ilícitas, comer en exceso, tomar fármacos o dormir más de lo debido. A través del pensamiento poco realista e

improductivo, también puede ser una evitación cognitiva. Por lo general, está diseñado para ignorar el problema. Por lo general Barraza, en su inventario de estrés académico no lo considera como forma de afrontamiento.

- **Búsqueda de apoyo social:** Es el trabajo de los adolescentes para dar solución a problemas a través de la ayuda de otras personas con el fin de buscar asesoramiento, consulta, ayuda y apoyo ético

Estas táticas de afrontamiento son las que emplean los estudiantes para reducir la presión de su entorno y así estabilizar la unidad sistémica, esta dimensión también es empleada por Barraza (2005), en su escala de presión académica.

Teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus

Lazarus y Folkman (1986) sustentan que, frente a un entorno estresante, las personas desplegarán esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio dirigidos a hacer frente a obligaciones internas o externas. Aunque estos mecanismos de afrontamiento pueden manipular el problema en sí, son necesarias para regularizar la respuesta emocional que puede ocurrir en un ambiente estresante. Todo individuo posee una forma para batallar con la presión.

Al ver en que consiste esta teoría podemos apreciar que también comparte este concepto Barraza (2005) en su teoría cognoscitivista por la cual estas tácticas de afrontamiento hacen que el sujeto reduzca el nivel de presión que tiene de su entorno, facilitando el equilibrio sistémico.

1.2 Evidencias empíricas

1.2.1 A Nivel Internacional

Lascano y García (2017) Ecuador, con objetivo relación entre ansiedad y estrés académico en universitarios de medicina. Conformado por 338 alumnos de medicina de la UNT y UAA, es un estudio descriptivo correlacional. Se utilizó como herramientas SISCO, escala de ansiedad estado rasgo y Hamilton. Se obtuvo que un 83.7% de los estudiantes de UNIANDES y el 79.9% de los estudiantes de la UTA tienen niveles intermedios de estrés académico. Se encontró que el 54.8% de los estudiantes de UNIANDES y el 54.7% de los estudiantes de UTA mostraron ansiedad moderada a severa. Según los informes, el 56,8% de los estudiantes de UNIANDES y el 53,2% de los estudiantes de la UTA mostraron altos niveles de ansiedad estado rasgo. El 58.8% de los estudiantes de UNIANDES y el 57.6% de los estudiantes de la UTA percibieron un nivel promedio de ansiedad por rasgos. Los resultados muestran que la evaluación general de la EA tiene una correlación positiva baja con el valor de la ansiedad general.

Gonzales (2020) en México, con objetivo de determinar la presión académica en estudiantes universitarios debido a la Covid 19. Estuvo conformado por 40 estudiantes en el 2019, luego se aplicó a 72 alumnos en abril del 2020 y un tercer grupo de 94 alumnos en septiembre del 2020 ya en contexto de pandemia. Las herramientas utilizadas fueron la Escala de afrontamiento académico "A-CEA" y se elaboró el cuestionario percepción del estrés académico asociado al Covid 19 "PEA-COVID 19", conformado por 23 preguntas de tipo Likert, con diferentes repuestas por ejemplo desde nunca a siempre. Como resultado se obtuvo que, en la aplicación de 2019, más de la mitad de los

jóvenes informaron que existen suficientes estrategias para mantener una actitud positiva y controlada ante situaciones complejas, lo que puede significar menos estrés. Si nos hemos comparado con los estudiantes durante la pandemia, habrá algunas reacciones que indican que la investigación puede ser caótica, porque la rutina y el espacio académico han cambiado y la sensación de perder el control aumentará la presión académica. También más de la tercera parte de jóvenes en confinamiento presentan ideas y sentimientos negativos.

Clemente (2021) México, con objetivo de establecer la relación de estrés académico y ansiedad en alumnos de enfermería. Conformado por 275 estudiantes de 18 a 28 años, es un estudio descriptivo, cuantitativo, comparativo y correlacional. Se utilizó el inventario de Ansiedad de Beck y el inventario de estrés académico (SV-21). Se obtuvo que un 91,6% de los estudiantes presentan estrés académico, la mayoría con un nivel moderado y un 85,5% presenta ansiedad.

Chung, Rebollo, Quiroga, Yáñez y Paes (2021) Bolivia, con objetivo de establecer los niveles de ansiedad en estudiantes de salud. Conformado por 337, es un estudio transversal no probabilístico. Se utilizó la escala de ansiedad de Hamilton. Se obtuvo que un 48.7% de los jóvenes evidenciaron un nivel leve de ansiedad, un 20.18% ansiedad leve a moderada, un 11.87% ansiedad moderada a grave y un 19.58% nivel muy grave, además se encontró que el sexo presenta una relación con los niveles de ansiedad en los estudiantes ($p=0,017$), esto quiere decir que el sexo femenino presenta un nivel de ansiedad grave a comparación del sexo masculino.

Pinto, Villa y Pinto (2022) Colombia, teniendo como objetivo establecer el estrés académico en estudiantes universitarios. Conformado por 840

estudiantes, es un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental, transaccional. Se utilizó un cuestionario de 12 ítems validado por 10 expertos. Se obtuvo un nivel moderado de EA, concluyendo que el EA se genera por las nuevas responsabilidades, miedo al fracaso, presión familiar, cambios de hábitos alimenticios y carga de trabajo.

Izureta, Poveda, Naranjo y Moreno (2022) Ecuador tuvieron como objetivo relacionar la ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia Covid 19. Conformado por 359 estudiantes que van desde los 18 a 26 años. Las herramientas utilizadas son el Inventario SISCO y la Escala de Ansiedad Generalizada. Teniendo como resultado una la existencia de correlación moderada entre ansiedad y estrés académico ($\rho=0,638$; $p= 0.01 < 0.05$), además ambos sexos mostraron altos niveles de estrés académico, por otro lado, un 34.5% de hombres y un 51.5% de mujeres evidencian ansiedad severa.

1.2.2 A Nivel Nacional

Maldona y Zentero (2018) Lima, tuvieron como objetivo establecer una conexión entre ansiedad y procrastinación académica en alumnos de universidades privadas de Lima. Constituido por 313 alumnos con edades que van desde los 16 a 36 años. Las herramientas utilizadas son la Escala de ansiedad ante exámenes y Escala de procrastinación académica "EPA". Teniendo como resultado relación positiva entre dichas variables. Además, Por tanto, se puede concluir que cuando los estudiantes universitarios tengan un alto nivel de procrastinación, también mostrarán cierto grado de ansiedad antes de un examen.

Según Vergara (2019) Lima, teniendo como objetivo determinar la relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en universitarios. Conformado por 101 estudiantes. Se empleó el inventario de ansiedad de Beck y la escala de modos de afrontamiento. Obteniendo como resultado que no existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y ansiedad (0.828 ; $p= 0.022 < 0.01$).

Según Chávez y Peralta (2019) Arequipa, tuvieron como objetivo relacionar el estrés académico y la autoestima en estudiantes de enfermería. Conformado por 126 estudiantes de I a V ciclo. Se emplearon el Inventario de Estrés Académico y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Teniendo como resultados que el EA aumenta y la autoestima va disminuyendo, según se avance en los estudios, gran parte de los universitarios presentan un nivel alto de estresores, la otra mitad presenta un estrés nivel moderado, y una gran parte utiliza estrategias de afrontamiento a nivel intermedio. Concluyendo que el EA se relaciona de forma inversa con la autoestima en estudiantes de enfermería.

Según Saravia, Cazorla y Cedillo (2020) Lima, con objetivo de evidenciar la ansiedad en alumnos de medicina de una universidad privada, Perú. Conformado por 57 alumnos. Se utilizó como instrumento (GAD-7). Se obtuvo que un 75,4% de los universitarios presentaron ansiedad. Se halló correlación significativa entre ansiedad y mujeres ($p = 0,045$) por otro lado no se halló relación entre ansiedad y edad ($p = 0,058$). En el contexto actual, los alumnos de primer año muestran un alto sentido de ansiedad, de los cuales los trastornos de ansiedad aparecen con mayor frecuencia.

Quispe (2020) Lima, tuvo como objetivo de evidenciar si existe una relación entre el estrés y procrastinación académica en universitarios.

Conformado por 98 estudiantes, entre los 18 y 23 años. Las herramientas que emplearon fue el inventario SISCO y la escala de Procrastinación Académica. Teniendo como resultados que existe relación positiva y significativa entre el estrés académico y procrastinación, además las mujeres presentaron un mayor nivel de estrés académico a comparación de los hombres, es decir que hay diferencia significativa pues las mujeres presentan mayor nivel de estrés académico.

Según Teque, Gálvez y Díaz (2020) Lambayeque, tuvieron como objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la USS, e identificar las causas, recursos de afrontamiento y manifestaciones. Constituido por 285 estudiantes. Las herramientas utilizadas fue el inventario SISCO. Teniendo como resultados que los universitarios presentan estrés a nivel moderado, las causas: evaluaciones 66,7%, sobrecargar académica 70,9%, afectándolos a nivel físico, conductual y psicológico. En los recursos de afrontamiento encontramos; concentrarse en la solución 44,5% y extraer lo positivo 45,3%. Finalmente se llegó a la conclusión de implantar un programa de seguimiento al estudiante para ayudarlo a mantener la estabilidad y de esta manera confrontar las situaciones de estrés.

Estrada y Mamani (2020) en Madre de Dios, tuvieron como objetivo relacionar la procrastinación y ansiedad en universitarios. Confirmado por 220, se utilizó la escala de procrastinación académica y la escala de ansiedad de Zung. Se evidenció que un 48,2% de estudiantes presentan una alta procrastinación y un 39% ansiedad moderada.

Zúñiga y Soto (2021) Lima, tuvieron como objetivo establecer los grados de estrés, ansiedad y depresión en universitarios. Conformado por 462, se utilizó

el inventario DASS-21. Se obtuvo como resultados que hay una relación significativa entre la ansiedad y el sexo ($p\text{-value}=0.005$) con la estadística no paramétrica Chi cuadrado de Pearson, además afirmaron que la pandemia afecta a los jóvenes universitarios en sus emociones en gran parte al sexo femenino.

Álvarez y Leiva (2021) Cajamarca, tuvieron como objetivo determinar la ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios. Conformado por 100 estudiantes del séptimo al décimo ciclo. Se utilizó como instrumentos el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y el Inventario de Ansiedad Rasgo Estado (IDARE). Se obtuvo que existen niveles altos de estrés académico 37% y niveles leves de ansiedad 45%. Asimismo, se halló relación directa y significativa entre la ansiedad y estrés académico ($\rho: ,492$). De la misma manera evidenciaron una correlación directa y significativa entre el estrés académico y la dimensión de ansiedad estado, por otro lado, la dimensión ansiedad rasgo no se encontró correlación significativa. Se concluyó que, a mayor ansiedad, mayor será el nivel de EA en los universitarios.

1.3 Planteamiento del problema

1.3.1 Descripción de la realidad problemática

La universidad es una etapa de la vida en la que la gran parte de los estudiantes son jóvenes, siendo una población cuyo proyecto de vida aun esta por consolidarse, recién alcanzando la edad adulta y asumiendo nuevas responsabilidades sociales, este cambio suele generar ansiedad y también estrés en el ámbito académico, ya que las demandas de algunos cursos son muy

exigentes en la presentación de trabajos y exámenes. Según Spielberger (1972) refiere que existe cierto grado de ansiedad que se considera normal y puede mejorar el rendimiento del sujeto, pero si sobrepasa los límites requeridos, se llegaría a deteriorar actividades diarias.

Además, la principal fuente de estrés para estos estudiantes está relacionada con eventos académicos, económicos y psicológicos. Entre estos factores, el más destacado es el académico, en el que resalta la cantidad de cursos que deben estudiar, esto incluye cursos presenciales y no presenciales, haciendo un paréntesis que estamos en contexto pandemia por Covid 19. Además de las tareas, exámenes y ciertas actividades que rinden dentro de las escuelas, institutos o universidades.

Bohórquez (2007) indica que los universitarios presentan este tipo de riesgo más frecuentes por sus exigencias sociales, psicológicas, académicas, y niveles altos de estrés, todo esto genera problemas a su bienestar, es por ello por lo que constituyen uno de los grupos más interesantes para estudiar los trastornos de ansiedad, depresión, suicidio, abuso de alcohol y drogas.

Según el MINEDU y MINSA (2019) Indicaron que el 85% de las universidades del Perú tienen problemas de salud mental en el sector educativo, las condiciones más comunes son ansiedad (82%), estrés (79%) y violencia (52%).

Este estudio surgió por la necesidad de establecer la correlación entre la ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada, Pimentel 2020. Estos problemas que padecen los universitarios llegan a hacer un tema común y que los caracteriza, pero no se llega a tratar a fondo y tampoco las consecuencias que pueden presentar a lo largo de esta etapa de su

vida. Según Redolar (2011) los factores estresantes a corto plazo y de intensidad leve a moderada generalmente pueden optimizar la capacidad de percepción del sujeto, pero si ocurren durante un tiempo prolongado, tendrán un efecto adverso en la memoria y el aprendizaje. Esta investigación va a contribuir, a que los docentes de la universidad tengan un acercamiento con los estudiantes para determinar las dificultades que ellos poseen.

1.3.2 Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque?

1.3 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque 2020.

1.4.2 Objetivos específicos

Relacionar el nivel de ansiedad según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

Relacionar el nivel de estrés académico según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

Establecer las diferencias significativas entre ansiedad y estrés académico según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

Establecer la relación de las dimensiones del estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

Establecer los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

Establecer los niveles de ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre la relación de ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque 2020

1.5.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa en el nivel de ansiedad según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

Existe relación significativa en el nivel estrés académico según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

Existe diferencias significativas entre ansiedad y estrés académico según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

Existe relación significativa en las dimensiones del estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020.

1.5.3 Variables de estudio

La presente investigación cuenta con dos variables:

Ansiedad

Estrés académico

D1: Estresores

D2: Síntomas

D3: Estrategias de afrontamiento

*D = Dimensión

1.5.4. Definición operacional

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Ítems	Categorías	Técnicas de recolección de datos
Estrés Académico	Proceso sistémico, de naturaleza adaptativa y psicológica. Esta presión se produce cuando los estudiantes están sujetos a una serie de requisitos en el entorno escolar	Estresores	1,2,3,4,5,6,7 8,9,10,11,13,14,15	Leve Moderado Fuerte	Inventario SISCO SV 21 (Barraza, 2018)
		Síntomas	1,2,3,4,5,6,7 8,9,10,11,12,13,14,15		
		Estrategias de afrontamiento	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 11,12,13,14,15,16,17		

Variable	Definición Conceptual	Ítems	Categorías	Técnicas de recolección de datos
Ansiedad	Reacción emocional ante situaciones amenazantes, caracterizada por inquietud, inseguridad.	1,2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11,12, 13,14,15,16,17, 18,19,20	Bajo Medio Alto	Escala de Ansiedad de Lima-20 ítems (Lozano, 2018)

CAPITULO II: MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

El estudio tiene diseño no experimental Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), estas son investigaciones en las cuales no existe manipulación de variables, limitándose a observar los fenómenos en su entorno natural, para posteriormente estudiarlos.

La investigación estuvo centrada desde el paradigma positivista (cuantitativo), según Ricoy (2006) el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo el comprobar una hipótesis por medios estadísticos. Este enfoque consiste en usar la recopilación de datos. Por otro lado, la investigación llegó a un nivel correlacional. Según Cancela et al. (2010) la investigación de correlación es un estudio en las que estamos interesados en precisar la relación entre las variables más importantes, utilizando coeficientes de correlación. Estos son indicadores matemáticos que brindan informe sobre la fuerza, la dirección y el grado de la conexión entre las variables.

2.2 Participantes

Los participantes de esta investigación están conformados por universitarios de tercero a décimo ciclo, de ambos sexos entre los 18 a 31 años pertenecientes de una Universidad Privada en Pimentel, 2020. Con una población total de 326 alumnos, seleccionando una muestra de 161 universitarios.

Criterios de inclusión

- Alumnos que pertenezcan a la casa de estudios

- Alumnos que acepten ser participantes de la investigación
- Alumnos de 18 a 31 años

Criterios de exclusión

- Alumnos que no estén inscritos en el semestre 2020-2
- Alumnos menores de 18 años

2.3 Medición

Estrés Académico

Inventario SISCO para el estrés académico, fue adaptado para al contexto de crisis por COVID 19. Autor: Arturo Barraza, su aplicación es tanto grupal e individual, teniendo como tiempo aproximadamente 10 a 15 minutos. Fue adaptado al contexto pandemia 2020 por: Rosario Llancari Morales, Rubén Darío Alania Contreras, Daniela Ortega Révolo y Mauro Rafaele de la Cruz. Tiene 47 ítems y contiene 3 dimensiones que son estresores, tácticas de afrontamiento y síntomas.

Validez:

Tiene validez genérica y específica de contenido según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75 (validez excelente); de la misma manera, se estableció la validez de constructo con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2, entre validez excelente (0.55 a 1), muy buena (0.45 a 0.54), buena (0.35 a 0.44), suficiente (0.2 a 0.34).

Confiabilidad

Se obtuvo consistencia interna alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.8837 para la dimensión tácticas de cómo afrontar el

estrés (confiabilidad excelente) y 0.9518 para la dimensión síntomas (Alania, et al, 2021).

Ansiedad

Tiene como nombre Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20), los autores son Antonio Lozano Vargas, Johann Vega Dienstmaier. Fue elaborado en el 2018, tiene una duración aproximada de 8 minutos, contiene 20 ítems, el promedio de edad para su aplicación es de 18 a 60 años.

Validez

La validez de contenido está resguardada por la correspondencia entre los criterios diagnósticos y síntomas predominantes de distintos trastornos de ansiedad y los ítems de la NEA. Así tenemos que el TAG está representado por 25 ítems; el trastorno de pánico por 23; la fobia social por 32; las fobias simples por 4; la agorafobia por 12; el TOC por 11; el TEPT por 13, y los síntomas de ansiedad que no se relacionan con algún trastorno por 27 ítems.

Validez convergente usando el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) para comparar los resultados de la NEA con la severidad de la ansiedad evaluada con la CGI-S. El aspecto de ansiedad clínicamente significativa se utilizó para comparar los puntajes de la NEA y cuantificar la curva ROC.

Confiabilidad

Tiene un alfa de Cronbach de 0,8885 y sus 20 ítems recubren el 90,38% de la varianza del puntaje total de la escala de 130 (Lozano & Vega, 2019)

2.4 Procedimiento

Al iniciar la evaluación se solicitó permiso a la coordinadora, para acceder a los correos institucionales de los alumnos de la universidad de Lambayeque donde se realizaría la investigación, a través de un documento formal, luego se elaboró un Formulario Google para evaluar a los estudiantes, la técnica usada para la investigación fue la encuesta, según García (1993) es una técnica en la cual se recoge y analizan datos de una muestra representativa de una población, donde se quiere predecir o explorar alguna característica.

2.5 Aspectos éticos

El presente estudio se ejecutó de acuerdo con la ética y deontología del psicólogo peruano (2018) que enfatiza la importancia de la responsabilidad, confidencialidad, competencia y ética para proteger a los sujetos de investigación. Y por otro lado los resultados obtenidos solo se harán uso con fines de la investigación, resguardando la integridad del alumnado.

2.6 Análisis de los datos

Para el análisis de datos de esta investigación se utilizó una muestra matriz en el programa Excel, el cual será importado a través del programa Jamovi versión 2.3.18. Se usó tablas unidimensionales y bidimensionales, la prueba de correlación fue de Spearman, también se usó la prueba chi cuadrado para determinar la relación de dos variables categóricas, además la prueba de hipótesis empleada fue de U de Mann-Whitney que se utiliza para la comparación de medianas en dos poblaciones independientes y finalmente la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov la cual me permitió determinar la normalidad de las variables para identificar el tipo de prueba estadística a usar ya sea paramétricas o no paramétricas , en este caso no paramétrica.

CAPITULO III: RESULTADOS

Tabla 1: Relación entre ansiedad y estrés académico

		Estrés	Ansiedad
Estrés	Rho de Spearman	—	
	valor p	—	
Ansiedad	Rho de Spearman	0.401 **	—
	valor p	< .001	—

Nota. * p < .05, ** p < .01

La tabla presenta información obtenida de estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2020

En la tabla 1 se demuestra la existencia relacional entre las variables estrés académico y ansiedad. Podemos observar que las variables presentan una correlación moderada y positiva, siendo esta $r_h = 0.401$. Así mismo la prueba correlacional demuestra la relación significativa entre estrés académico y ansiedad ($p = 0.001 < 0.01$).

Tabla 2: Relación entre los niveles de ansiedad y sexo

*Tabla cruzada Niveles de ansiedad *Sexo*

		Sexo			
		Masculino	Femenino	Total	
Niveles de ansiedad	Bajo	Recuento	26	37	63
		% del total	16,1%	23,0%	39,1%
	Medio	Recuento	35	41	76
		% del total	21,7%	25,5%	47,2%
	Alto	Recuento	3	19	22
		% del total	1,9%	11,8%	13,7%
Total		Recuento	64	97	161
		% del total	39,8%	60,2%	100,0%

Nota. En la tabla adjunta se observó relación significativa entre las variables de análisis ($\chi^2 = 7.585$, p. valor = $0.023 < 0.05$)

La tabla presenta información obtenida de estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2020

En la tabla 2 mostró una relación significativa entre ansiedad y sexo en estudiantes de psicología, tal es así que el 21,7% (35) estudiantes de sexo masculino evidencian un nivel medio de ansiedad, un 16,1% (26) estudiantes de sexo masculino evidencian un nivel bajo de ansiedad y un 1,9% (3) estudiantes evidencian un nivel alto de ansiedad. Por otro lado, un 25,5% (41) estudiantes de sexo femenino evidencian un nivel medio de ansiedad, un 23% (37) estudiantes de sexo femenino evidencia un nivel bajo y un 11,8% (19) evidencian un nivel alto de ansiedad.

Tabla 3: Relación en el nivel de estrés académico y sexo en estudiantes

*Tabla cruzada Sexo*Niveles de estrés académico*

			Niveles de estrés académico			
			Leve	Moderado	Fuerte	Total
Sexo	Masculino	Recuento	3	61	0	64
		% del total	1,9%	37,9%	0,0%	39,8%
	Femenino	Recuento	2	89	6	97
		% del total	1,2%	55,3%	3,7%	60,2%
Total		Recuento	5	150	6	161
		% del total	3,1%	93,2%	3,7%	100,0%

Nota. En la tabla adjunta no se observó relación significativa entre las variables de estudio ($\chi^2= 4.867$, p. valor= 0.088 <0.05)

La tabla presenta información obtenida de estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2020

En la tabla 3 se mostró que no existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y sexo en estudiantes de psicología, ($\chi^2= 4.867$, p.

valor=0.088 < 0.05) es así como el 37,9% (61) de estudiantes de sexo masculino evidencian un estrés académico moderado, un 1,9% (3) estudiantes evidencian un estrés académico leve. pero no se evidencia un nivel fuerte de estrés académico en estudiantes de sexo masculino. Por otro lado, un 55,3% (89) estudiantes de sexo femenino evidencian un nivel de estrés académico moderado, un 3,7% (6) evidencian un nivel fuerte de estrés académico y un 1,2% (2) estudiantes de sexo femenino evidencian un nivel leve de estrés académico.

Tabla 4: Establecer las diferencias significativas entre ansiedad y estrés académico según sexo

Descriptivas			
	Sexo	Ansiedad	Estrés académico
Media	Masculino	8.25	121
	Femenino	9.49	124
Mediana	Masculino	9	122
	Femenino	10	123
U de Mann-Whitney		2625	2936
p. valor		0.097	0.562

Nota. La prueba U de Mann-Whitney evidencia la no significatividad de las diferencias significativas entre ansiedad y estrés académico respecto al sexo p. valor > 0.05

La tabla presenta información obtenida de estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2020

Según la tabla 4 se observó que la ansiedad y el estrés académico no presentaría diferencias significativas entre hombres y mujeres, podemos apreciar una media en ansiedad de 8.25 en hombres y 9.45 en mujeres. Por otro lado, el estrés académico presenta las mismas características que la ansiedad. En hombres se encontró una media de 121 y en mujeres 124. De la misma forma se observan puntajes en la mediana de 9.00 en hombres y 10 en mujeres para ansiedad y en estrés académico 122 en hombres y 123 en mujeres.

Tabla 5: Determinar la relación entre dimensiones del estrés académico y ansiedad

Matriz de Correlaciones

		Ansiedad
Estresores	Rho de Spearman	0.162
	valor p	0.040
Síntomas	Rho de Spearman	0.568 *
	valor p	< .001
Estrategias de afrontamiento	Rho de Spearman	-0.120 ***
	valor p	0.128

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

La tabla presenta información obtenida de estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2020

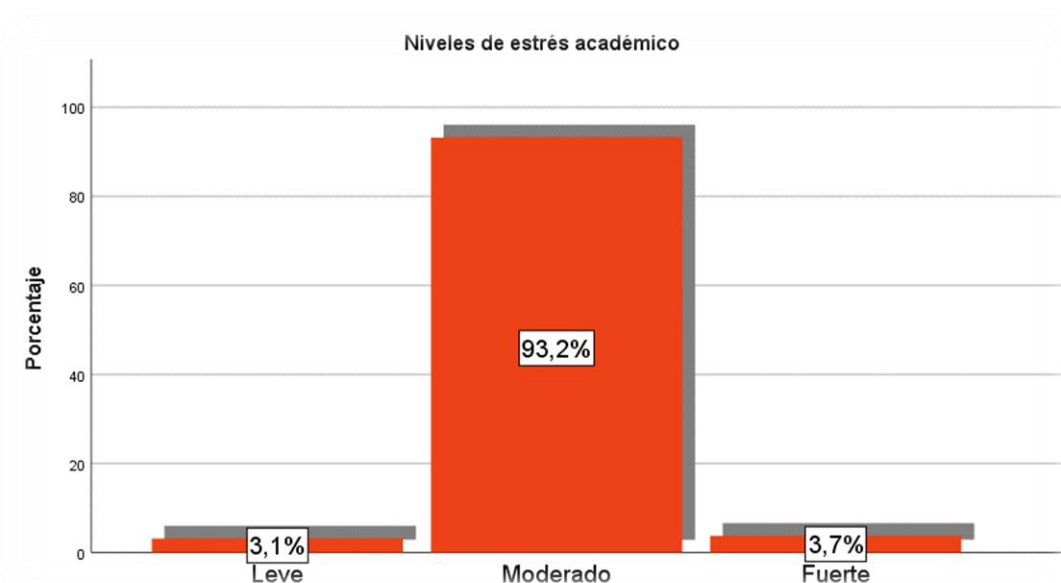
En la tabla 5 podemos evidenciar que existe relación entre la dimensión estresores y ansiedad, se observa un coeficiente de correlación de Spearman de 0.162 y un $p = 0.040 < 0.05$, lo cual indica una correlación significativa. En la dimensión síntomas, se observa un coeficiente de correlación de Spearman de 0.568 y un $p = 0.001 < 0.05$, indicando que existe relación significativa y en la dimensión estrategias de afrontamiento se observa un coeficiente de correlación de Spearman de 0.120 y un $p = 0.128 < 0.05$, lo cual indica que no existe relación significativa.

Tabla 6: Establecer los niveles de estrés académico en estudiantes

Niveles de estrés académico	Frecuencia	Porcentaje
Leve	5	3,1
Moderado	150	93,2
Fuerte	6	3,7
Total	161	100,0

Nota. La tabla presenta información obtenida de estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2020

Figura 1 Niveles de estrés académico en estudiantes



Nota. En la figura 1 se muestra claramente el nivel moderado como predominante

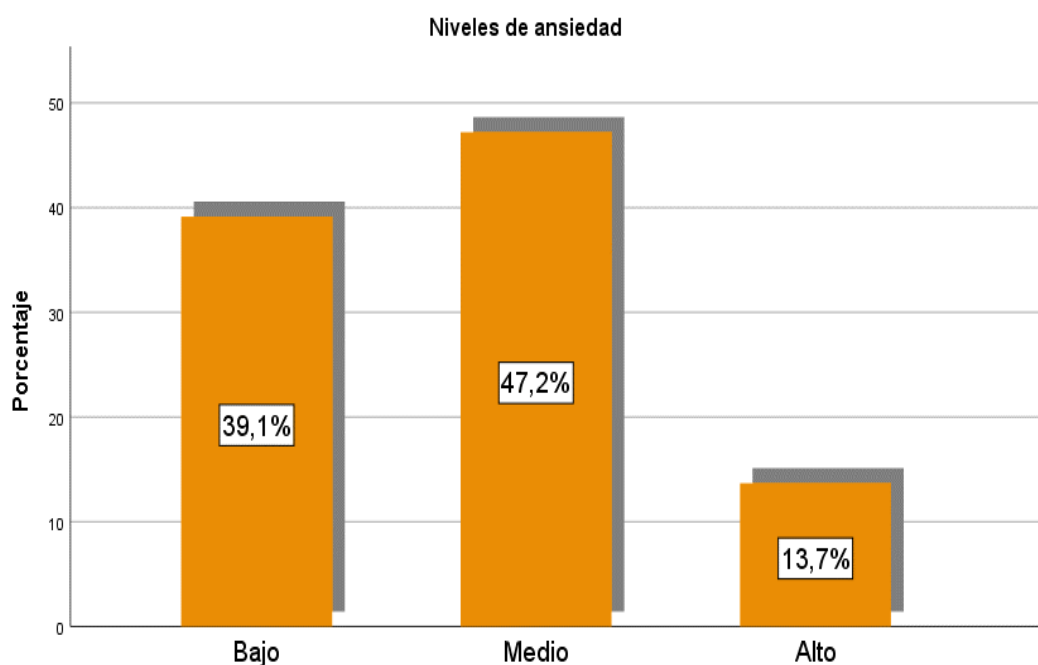
En la tabla 6 podemos observar los niveles de estrés académico en estudiante, es así como 93,2% (150) estudiantes evidencian un estrés académico moderado, 3,7% (6) estudiantes evidencian un estrés académico fuerte y un 3,1% (5) estudiantes evidencian un estrés académico leve.

Tabla 7: Establecer los niveles de ansiedad en estudiantes

Niveles de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	63	39,1
Medio	76	47,2
Alto	22	13,7
Total	161	100,0

Nota. La tabla presenta información obtenida de estudiantes de una universidad privada de Lambayeque, 2020

Figura 2 Niveles de ansiedad en estudiantes



Nota. En la figura 2 se muestra claramente el nivel medio como predominante

En la tabla 7 se observa el nivel de ansiedad en estudiantes, es así como un 47,2% (76) estudiantes evidencian una ansiedad media, 39,1% (63) estudiantes evidencian una ansiedad baja y un 13,7% (22) estudiantes evidencia una ansiedad alta.

Contrastación de hipótesis

Contrastación de hipótesis general

Ho: La ansiedad **No** presenta una relación significativa, positiva y moderada con el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Ha: La ansiedad **Si** presenta una relación significativa, positiva y moderada con el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Nivel de significancia $\alpha = 5\% = 0.05$

Regla de decisión

$P < 0.05$ se rechaza H_0 a un nivel de significancia del 5%

$P \geq 0.05$ se acepta H_0 a un nivel de significancia del 5%

Como $P.\text{valores} = \text{Sig. Bilaterales} = 0.001 < 0.05$ se rechaza las H_0 a un nivel de significancia del 5% (Ver los Sig. Bilaterales en la tabla 1)

Conclusión

Se tiene evidencia estadística para confirmar que la ansiedad y estrés académico, **si** presentan una relación significativa, positiva y moderada en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Contrastación de hipótesis específicas

Ho: Los niveles de ansiedad **No** presentan relación significativa según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Ha: Los niveles de ansiedad **Si** presentan relación significativa según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Nivel de significancia $\alpha = 5\% = 0.05$

Regla de decisión

$P < 0.05$ se rechaza H_0 a un nivel de significancia del 5%

$P \geq 0.05$ se acepta H_0 a un nivel de significancia del 5%

Como P .valores = Sig. Bilaterales = $0.023 < 0.05$ se rechaza las H_0 a un nivel de significancia del 5% (Ver los Sig. Bilaterales en la tabla 2)

Conclusión

Se tiene evidencia estadística para confirmar que los niveles de ansiedad según sexo, **si** presentan una relación significativa en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Ho: Los niveles de estrés académico **No** presentan relación significativa según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Ha: Los niveles de estrés académico **Si** presentan relación significativa según sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Nivel de significancia $\alpha= 5\%=0.05$

Regla de decisión

$P < 0.05$ se rechaza H_0 a un nivel de significancia del 5%

$P \geq 0.05$ se acepta H_0 a un nivel de significancia del 5%

Como $P.\text{valores} = \text{Sig. Bilaterales} = 0.088 < 0.05$ se acepta las H_0 a un nivel de significancia del 5% (Ver los Sig. Bilaterales en la tabla 3)

Conclusión

Se tiene evidencia estadística para confirmar que los niveles de estrés académico según sexo **no** presentan una relación significativa en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Ho: Establecer las diferencias significativas entre ansiedad y estrés académico según sexo. **No** presentan diferencias significativas en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Ha: Establecer las diferencias significativas entre ansiedad y estrés académico según sexo. **Si** presentan diferencias significativas en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Nivel de significancia $\alpha= 5\%=0.05$

Regla de decisión

$P < 0.05$ se rechaza H_0 a un nivel de significancia del 5%

$P \geq 0.05$ se acepta H_0 a un nivel de significancia del 5%

Como P.valores = Sig. Bilaterales = 0.097 y $0.56 < 0.05$ se acepta las H_0 a un nivel de significancia del 5% (Ver los Sig. Bilaterales en la tabla 4)

Conclusión

Se tiene evidencia estadística para confirmar que la ansiedad y estrés académico según sexo, **no** presentan diferencias significativas en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

H₀: Las dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) **No** presentan diferencias significativas con la ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

H_a: Las dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) **Si** presentan diferencias significativas con la ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

Nivel de significancia $\alpha = 5\% = 0.05$

Regla de decisión

$P < 0.05$ se rechaza H_0 a un nivel de significancia del 5%

$P \geq 0.05$ se acepta H_0 a un nivel de significancia del 5%

Como P.valores =Sig. Bilaterales = 0.040, 0.001 y 0.128 < 0.05 se rechaza las H_0 a un nivel de significancia del 5% (Ver los Sig. Bilaterales en la tabla 5)

Conclusión

Se tiene evidencia estadística para confirmar que las dimensiones del estrés académico, **si** presentan una relación significativa con la ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque.

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

En este estudio, se buscó comprobar la relación existente entre ansiedad y estrés académico en 161 estudiantes universitarios de la carrera de psicología, pertenecientes a una universidad privada de Lambayeque.

De acuerdo con el objetivo general se halló una relación positiva entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lambayeque ($r_h = 0.401$; $p = 0.001 < 0.05$). Estos resultados se asemejan con la investigación elaborada por Álvarez & Leiva (2021) Cajamarca, donde evidenciaron una relación directa y significativa entre ansiedad y estrés académico. Asimismo, a nivel internacional los resultados obtenidos en la presente investigación concuerdan con el estudio de Izureta, Poveda, Naranjo y Moreno (2022) en Ecuador, evidenciaron una correlación moderada entre ansiedad y estrés académico de esta manera podemos llegar a concluir que mayor presencia de ansiedad mayor será el nivel de estrés académico que presenten los estudiantes universitarios. Estos resultados hallados refuerzan la hipótesis de mi investigación al encontrar correlación entre las variables ansiedad y estrés académico. De esta manera se puede definir la ansiedad como una emoción psicobiológica básica, una respuesta adaptativa normal a los estresores o amenazas, que en gran parte de los casos modifica el desempeño del individuo (De la Ossa et al. 2009) estas respuestas adaptativas se suelen presentar como miedo, inquietud, temor ante situaciones de peligro. Por otro lado, la variable que se relaciona con ansiedad es el estrés académico que puede ser definida como un conjunto de problemas que llegan a generar en el estudiante molestias, como al presentar trabajos, sobre exigirse y la relación que tienen con sus compañeros y profesores (Martínez y Díaz 2019).

En cuanto al primer objetivo específico, se halló relación entre el nivel de ansiedad y sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lambayeque, evidenciando una correlación positiva considerable ($\chi^2=7.58$, p. valor= $0.023 < 0.05$). Estos resultados se asemejan con la investigación elaborada por Zúñiga y Soto (2021) Lima, donde tuvieron como objetivo determinar el grado de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios. Obtuvieron como resultado que existe relación significativa entre la ansiedad y el sexo de los estudiantes (p-valor=0.005); asimismo Chung, Rebollo, Quiroga, Yáñez y Paes (2021) Bolivia, con objetivo de determinar los niveles de ansiedad en estudiantes de salud, encontraron que el sexo presenta una relación con los niveles de ansiedad en los estudiantes (p=0,017). Estos hallazgos se deben a que la ansiedad no distingue el género y afecta a hombres y mujeres. Es así como Lazarus (1979) menciona que este fenómeno común puede mejorar el rendimiento y adaptarse a los entornos sociales, laborales o académicos en circunstancias normales. Además, tiene una función importante que puede movilizarnos ante amenazas o situaciones preocupantes, de esta manera tomar las acciones oportunas para esquivar, asumir o afrontar los riesgos correctamente.

Con respecto al segundo objetivo específico, se halló que no existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lambayeque ($\chi^2= 4.867$, p. valor= $0.088 < 0.05$). Asimismo, existe diferencias significativas a un nivel moderado de estrés académico con relación al sexo. Este resultado se asemeja con la investigación de Avalos y Martínez (2021) en México, tuvieron como objetivo

identificar las variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el Covid 19, obtuvieron que existe diferencias significativas entre el nivel de estrés académico y el sexo. Asimismo, Quispe (2020) Lima, determinó si existe relación entre el estrés y la procrastinación académico en universitarios, obtuvieron como resultado que hay diferencia significativa entre los niveles del estrés académico y sexo. Según Barraza (2006) refiere que es una secuencia de procesos de evaluación a estímulos de presión del entorno académico, y su propósito es lograr un equilibrio sistemático de la conexión entre el medio ambiente y el sujeto.

En cuanto al tercer objetivo específico, se halló que no existen diferencias significativas entre ansiedad y estrés académico respecto al sexo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lambayeque (p . valor > 0.05), podemos deducir que no se encontraron diferencias ya que la evaluación de los instrumentos se aplicó en el contexto pandemia Covid 19. Según Andrade et al. (2013) mencionaron que el sexo no afecta al estrés académico ya que se presenta de manera similar. Por otro lado, algunos autores evidenciaron resultados opuestos a los míos, como Day y Livingstone (2003) evidenciaron que el sexo femenino experimenta más factores de estrés académico que el sexo masculino. Asimismo, las mujeres tienden a ser más susceptibles a desarrollar un trastorno de ansiedad, entre 2 a 3 veces más que los hombres (Arenas y Puigcerver, 2009).

En cuanto en el cuarto objetivo específico, se halló que existe relación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lambayeque. Podemos observar en la

que la dimensión estresores y ansiedad tiene una correlación significativa, según Barraza (2006) los estresores son estímulos que desencadenan en la persona reacciones inespecíficas, generando inestabilidad a la persona. Es por ello por lo que esta dimensión guarda relación con la ansiedad ya que esta se presenta a través de una respuesta a estresores o amenazas, por ejemplo, en el ámbito académico tenemos el exceso de responsabilidades, los exámenes, competitividad entre estudiantes. En la dimensión síntomas se observa una correlación significativa con la ansiedad, los síntomas son respuesta de los estresores, tenemos síntomas físicos, psicológicos y conductuales (Rosi 2001, citado por Barraza, 2005), una vez que se produzca la ansiedad el estudiante presentará algunos síntomas como cefalea, presión arterial elevada, sensación de fracaso, desanimo, beber y fumar constantemente, entre otras. Finalmente, en la dimensión estrategias de afrontamiento se halló que no existe relación significativa entre dicha dimensión y la variable ansiedad, ese hallazgo se asemeja con el estudio de Vergara (2019) Lima, teniendo como objetivo encontrar la relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en universitarios, obteniendo como resultado que no existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y ansiedad, ya que es baja y de esta manera no se halla relación. La dimensión estrategias de afrontamiento son respuestas, sentimientos, acciones y pensamientos que la persona emplea ante algún problema y de esta manera reducir la presión que ellas generan (Casullo y Fernández, 2001), podemos inferir que la razón principal por la cual no hay relación entre dicha dimensión y la ansiedad es porque en el contexto de pandemia los estudiantes no tenían las habilidades o estrategias para afrontar adecuadamente situaciones amenazantes de su entorno.

En cuanto al quinto objetivo específico, se halló un nivel de estrés académico moderado en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lambayeque. Estos resultados se asemejan con la investigación elaborada por Clemente (2021) México, quien determinó la relación de estrés académico y ansiedad. Donde el gran porcentaje de la población presentó un nivel moderado de estrés académico; así mismo Pinto, Villa y Pinto (2022) Colombia, determinaron el estrés académico en estudiantes universitarios. Evidenciaron un nivel de estrés académico moderado, es así como podemos inferir que el estrés académico, afecta en cualquier momento a los estudiantes y no diferencia el tiempo, edad y sexo. De esta manera se suele generar por las ciertas molestias como el presentar trabajos, sobre exigirse, la relación que tienen con compañeros y profesores (Martínez y Díaz, 2019), muy aparte de esta conclusión los resultados obtenidos en mi investigación se llevaron a cabo en pandemia Covid 19, es por ello que se evidencia un alto porcentaje de estudiantes que presenta un nivel moderado de estrés académico, debido a las nuevas herramientas de estudio, el adaptarse a una época remota, la presión de sentirse encerrado y el no tener contacto social como lo tenían antes de la pandemia, todas estas consecuencias de la pandemia afectan el rendimiento del estudiante. podemos definir como la forma en que una persona responde física, emocionalmente, cognitivo y conductual frente a algunos incentivos o estímulos, particularmente de contexto académico (Alfonso et al. 2015).

En cuanto al sexto objetivo específico, se halló un nivel de ansiedad media en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lambayeque. Estos resultados son similares con la investigación de Estrada y Mamami (2020) en Madre de Dios, que determinaron la relación que existe entre la procrastinación

y ansiedad en estudiantes universitarios, concluyendo que el gran porcentaje de estudiantes presentaron un nivel moderado de ansiedad. Por otro lado, estos resultados no coinciden con la investigación de Muñoz et al. (2019) en Colombia, donde determinaron la relación de ansiedad y estrés académico en estudiantes, obteniendo como resultados que, la mayor parte de estudiantes que participaron en el estudio, presentaron un nivel muy bajo de ansiedad. Con este último estudio percibimos diferencias en los resultados debido a la situación que la persona experimenta generando ansiedad. Según Lang (2002) conceptualizó la ansiedad como una respuesta emocional del sujeto ante una situación que considera o interpreta como amenazante o peligrosa, en este caso la situación amenazante para los estudiantes sería el contagiarse de Covid 19 y es ahí donde aparecen las tres respuestas de la ansiedad según este autor que son cognitiva, fisiológicas y conductuales.

CONCLUSIONES

1. Existe correlación significativa entre las dos variables estudiadas de un puntaje de 0.401**, siendo moderada y positiva.
2. Se observa la relación que existe entre el nivel de ansiedad y el sexo, evidenciándose una correlación significativa de $\chi^2=7.585$, p. valor= 0.023 < 0.05.
3. Se evidencia que no existe relación entre el nivel de estrés académico y el sexo ($\chi^2= 4.867$, p. valor= 0.088 <0.05).
4. Se evidencia la no significatividad de las diferencias significativas entre ansiedad y estrés académico respecto al sexo p. valor > 0.05.
5. Evidenciamos que existe relación entre la dimensión estresores y ansiedad, de 0.162 y un p =0.040 < 0.05, lo cual indica una correlación significativa. En la dimensión síntomas, se observa un coeficiente de correlación de Spearman de 0.568 y un p=0.001 < 0.05, indicando que existe relación significativa y en la dimensión estrategias de afrontamiento se observa un coeficiente de correlación de Spearman de 0.120 y un p=0.128 < 0.05, lo cual indica que no existe relación significativa.
6. Asimismo, se encontró que un 93,2% (150) estudiantes de psicología presentan un nivel moderado de estrés académico.
7. Finalmente, se encontró que un 47,2% (76) estudiantes de psicología presentan un nivel medio de ansiedad.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere al área de Investigación del Programa de Psicología llevar a cabo estudios sobre las variables presentadas, con el fin de comprobar si los niveles de ansiedad y estrés académico se mantiene en aumento e intervenir oportunamente.
2. A partir de los hallazgos obtenidos, se deben realizar programas de intervención cognitivos conductuales para la ansiedad y para el estrés académico técnicas de relajación en los estudiantes y de esta manera brindarles herramientas para saber como afrontarlas.
3. Se recomienda dar seguimiento a los estudiantes que estén pasando por un proceso de estrés académico o ansiedad, con la finalidad de evitar complicaciones en el ámbito académico y social.
4. Continuar elaborando estudios donde se puedan realizar correlaciones específicamente con las dimensiones del estrés académico y la ansiedad, ya que hay poca información acerca de ellas.
5. Finalmente, recomiendo aplicar instrumentos que midan ansiedad y estrés académico, pero a una mayor población o a las demás facultades que comprende la universidad y así puedan contribuir con los resultados de esta investigación.

REFERENCIAS

- Águila, B. (2013) *Adaptación del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios cubanos de ciencias médicas* (Tesis de maestría). Universidad Central "Marta Abrelli" de las Villas. Cuba.
- Alania, R. Llancari, R. Rafaele de la Cruz, M., & Ortega, D. (2020) Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2) 111-130. doi: <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Álvarez, J. L., & Leiva, R. M. (2022). Ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte] Repositorio de la Universidad Privada del Norte <https://hdl.handle.net/11537/30846>
- Ayca, C., & Chacón, A. (2016) *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la universidad privada de Tacna, 2014* (Tesis de licenciatura). Universidad de Tacna. Tacna. Recuperado de <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/UPT/211>
- Barraza, A. (2018) *Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. México: ECORFAN.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2012) Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55-82. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Bravo, M., & Padrós, F. (2014) Modelos explicativos de la fobia social: una aproximación cognitivo conductual. *ResearchGate*, 11(24), 134-147.

Recuperado

de

<https://www.researchgate.net/publication/303937124> Modelos explicativos de la fobia social Una aproximación cognitivo-conductual Explanatory models of social phobia An approach cognitive-behavioral

García, M., Ibañez, J., & Alvira, F. (1993) El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación. Madrid: Alianza Universidad Textos, 70-141.

Cardona-Arias, J. A., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., & Gómez-Martínez, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 11(1), 79-89. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0001.05>

Chávez, J.M., & Peralta, R.Y. (2019) Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*. 15, 384-399. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>

Chuquista, K. (2019) Estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad antes exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto. (Tesis para maestría). Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2051>

Chung, S., Rebollo, A., Quiroga, A., Paes, I., & Yáñez, J. (2021). Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Bolivia durante la pandemia de la COVID-19. **Revista Cubana de Farmacia**, 54(4). Recuperado de <https://revfarmacia.sld.cu/index.php/far/article/view/703>

Clark, D., & Beck, A (2012) *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. España: Descleé De Brouwer.

Clemente, Z. (2021) Estrés académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12371/11807>

Encina, R., Meza, L., Autcher, M (2018) Estrés académico percibido por los estudiantes que finalizan el primer año de licenciatura en enfermería del UNNE. *Revista UNNE*. Recuperado de <http://repositorio.unne.edu.ar/handle/123456789/30323>

Guerrero, G. (2017) *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ecuador.

Izurita, D; Poveda, S; Naranjo, T; y Moreno, E (2022) Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID 19. *Revista Neuro Psiquiatra*.85(2) <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4226>

Lozano, E., Vega-Dienstmaier, J (2018) Construcción y propiedades psicométricas de la Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20). *Revista Neuropsiquiatra*, 81(4), 226-234.

Soto, I., & Zúñiga, A. (2021). Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de COVID-19: Uso de escala DASS-21. *Espíritu Emprendedor TES*, 5(3), 45–61. <https://doi.org/10.33970/eetes.v5.n3.2021.263>

- Ortiz, Y. (2018) *Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Estudio comparativo histórico* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ecuador.
- Pinto, E. E., Villa, A. R., y Pinto, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVIII (Especial 5), 87-99.
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., & Neira, S. (2017) Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 20(3), 253-276. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77981>
- Quispe, C. (2020) Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana (Tesis para optar el grado de Licenciada). Pontificia Universidad Católica del Perú. Repositorio PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/17440>
- Ramírez, E., Reyes, G., Rojas, L., & Fragoso, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias De La Salud*, 20(3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664>
- Teque, M., Gálvez, N., & Salazar, D. (2020) Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43-48.

Velázquez, M., Martínez, M., Martínez, M., & Prados, F. (2016) Modelos explicativos del Trastorno por ansiedad generalizada y de la preocupación patológica. *Revista de Psicología GEPU*, 7 (2), 156-16.

Virus, R. (2005) Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicológica Científica.com*, 7(8).

Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio>

ANEXOS

Consentimiento informado



Sección 1 de 4

ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REGIÓN LAMBAYEQUE



Más

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados estudiantes reciban un cordial saludo. Mi nombre es Juan Enrique Campos Bautista alumno del 9no ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres. La finalidad de realizar esta investigación es poder conocer la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad de la región Lambayeque.

Es por ello que solicito su participación, la cual será voluntaria y anónima. La información será confidencial y utilizada solo para fines de esta investigación.

Deberá responder dos cuestionarios que duran aproximadamente 20 minutos, en el cual no se registra respuestas buenas ni malas, si usted decide participar deberá responder con la mayor sinceridad.

Si desea saber información sobre los resultados, puede comunicarse mediante el correo: juanenriquecamposbautista19@gmail.com

Instrumentos utilizados en la investigación

ESCALA DE ANSIEDAD DE LIMA (EAL-20)

En relación a cómo se ha sentido en la última semana. Marque *Si o No*".

Nº	Ítem	Sí	No
1	Me da miedo alejarme de mi casa.	Sí	No
2	Me he sentido aturdido o confundido.	Sí	No
3	Tengo miedo de conocer gente nueva.	Sí	No
4	He sentido que me falta el aire o me ahogo.	Sí	No
5	Tengo miedo de hacer el ridículo y sentirme humillado o avergonzado.	Sí	No
6	He sentido miedo sin motivo.	Sí	No
7	Me da miedo estar en lugares altos.	Sí	No
8	He sentido dolor o presión en el pecho.	Sí	No
9	Me incomodaría entrar o salir de un lugar lleno de gente.	Sí	No
10	Tiendo a sentirme nervioso.	Sí	No
11	Tengo miedo de dar exámenes o tener una entrevista de trabajo.	Sí	No
12	Me he sentido agitado o alterado.	Sí	No
13	Con facilidad me siento asustado, con temor o miedo.	Sí	No
14	Me he sentido angustiado, con los nervios de punta.	Sí	No
15	Me es difícil hablar con otras personas, tengo temor, me cuesta iniciar una conversación o no se me ocurre qué decir.	Sí	No
16	Me siento inseguro, como si me fuera a caer.	Sí	No
17	Tengo escalofríos frecuentemente.	Sí	No
18	Generalmente me siento cómodo, sosegado y apacible.	Sí	No
19	Me incomoda que me observen cuando trabajo, escribo, camino o tengo algún objeto que se me puede caer.	Sí	No
20	Tengo sensaciones de adormecimiento u hormigueo en el cuerpo.	Sí	No

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llancari, Rafaele y Révolo 2020, tomado de Barraza, 2018

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 "sí", 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 estén 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. Rasarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquila).						
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

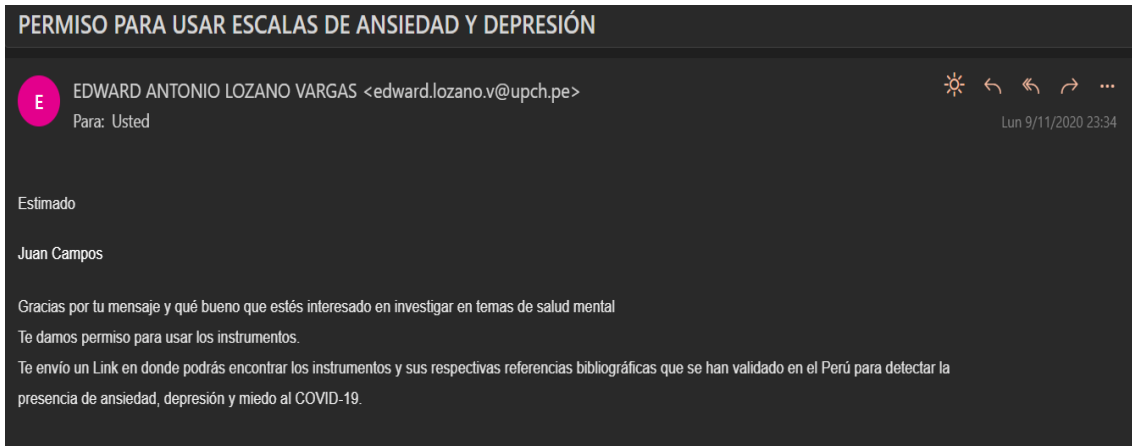
Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma 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. Ellogiar 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.						

Permisos para hacer uso de los instrumentos por los autores

Escala de Ansiedad de LIMA (EAL-20)



Inventario de Estrés Académico – SISCO SV

