

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Carrera de Psicología

“NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE UN CENTRO DE FORMACIÓN SUPERIOR PRIVADA DE LIMA NORTE”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Alexis Alva Juarez

Asesor:

Mg. Karim Elisa Talledo Sánchez

Lima - Perú

2020

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

La asesora Mg. Karim Elisa Talledo Sánchez, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de PSICOLOGÍA, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis del estudiante:

- Alva Juarez, Alexis

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE UN CENTRO DE FORMACIÓN SUPERIOR PRIVADA DE LIMA NORTE para aspirar al título profesional de: Licenciado en Psicología por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

Mg. Karin Elisa Talledo Sánchez
Asesora

ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis del estudiante: Alexis Alva Juarez, para aspirar al título profesional con la tesis denominada: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE UN CENTRO DE FORMACIÓN SUPERIOR PRIVADA DE LIMA NORTE

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

Aprobación por unanimidad

Aprobación por mayoría

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

Ing./Lic./Dr./**Mg.** Eduardo Yopez Oliva
Jurado
Presidente

Ing./Lic./Dr./**Mg.** Luis Luyo Pachas
Jurado

Ing./Lic./Dr./**Mg.** Cristian Sarmiento
Pérez
Jurado

DEDICATORIA

A mi familia, que supieron darme un soporte integral en todo momento.

A mis docentes, quienes durante 5 años me formaron con gran calidad y entusiasmo.

A mi amada Kelly por todo su apoyo y el amor brindado.

AGRADECIMIENTO

A todo el personal docente de la Universidad Privada del Norte por los 5 años de disciplina y
conocimientos brindados con buena fe y metodología

A mi asesora M. Karim Talledo, quien, con su paciencia y pericia, supo guiarme en toda esta
experiencia.

A todas las personas que de una u otra manera apoyaron a la realización de esta tesis,

Muchas gracias.

Tabla de contenidos

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	26
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS	45
ANEXOS	50

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Prueba de Kolmogorov-Smirnov	27
Tabla 2: Niveles de estrés académico total	28
Tabla 3: Frecuencia de estrés académico Total	28
Tabla 4: Niveles de las estrategias de afrontamiento por carrera	29
Tabla 5: Nivel de estrés académico según el sexo del estudiante	30
Tabla 6: Nivel de estrés académico según la edad del estudiante	31
Tabla 7: Total de situaciones percibidas como estresantes por carrera	32
Tabla 8: Frecuencia de las Reacciones físicas	34
Tabla 9: Frecuencia de las Reacciones psicológicas	36
Tabla 10: Frecuencia de las Reacciones conductuales	37

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Histograma del nivel de estrés académico	26
Figura 2 Distribución anormal de la muestra	26
Figura 3 Niveles de estrés académico Total	28
Figura 4 Nivel de estrés académico según la edad del estudiante	32

RESUMEN

La presente investigación busca describir el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento más usadas en los estudiantes de la carrera profesional de Psicología y de Nutrición de un centro de formación superior privada de Lima-Norte. El estudio es de tipo descriptivo, es de nivel básico y tiene un diseño no experimental y transversal. Se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico, adaptado a la población peruana por Puescas en el 2010, a 401 estudiantes entre Psicología y Nutrición de los primeros cuatro ciclos. Los datos obtenidos fueron analizados estadísticamente a través del programa SPSS versión 22.0. Los resultados sobre estrés académico y las estrategias de afrontamiento se discuten en términos de variables demográficas: carreras profesionales, sexo y grupo etario al que pertenecen los participantes. Se encontró que el 52.8% de los estudiantes presentan un nivel bajo de estrés académico, el 8.2% un nivel medio y el 39% niveles altos; así también se halló que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes de la carrera de Nutrición (56.3%) y de Psicología (55.8%) es “la habilidad asertiva”.

Palabras clave: Estrés académico, Adolescencia, Estrategias de afrontamiento

ABSTRACT

The present research seeks to determine the level of academic stress and the most used coping strategies in students of the Psychology and Nutrition professional career of a private higher education center in the North - Lima. The study is descriptive, basic level and has a non-experimental and cross-sectional design. The instruments used were the SISCO Inventory of Academic Stress, adapted to the Peruvian population by Puestas in 2010, to 401 students between Psychology and Nutrition from the first four cycles. The results of this research were analyzed statistically through an SPSS program version 22.0.

The results on academic stress and coping strategies are discussed in terms of demographic variables: professional careers, sex and age group to which the participants belong.

It was found that 52.8% of the students present a low level of academic stress, 8.2% a medium level and 39% high levels; Thus, it was also found that the coping strategy most used by students of the Nutrition (56.3%) and Psychology (55.8%) courses is "assertive ability".

Keywords: Academic stress, Adolescence, Coping Strategies

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Hace años atrás se seguía creyendo que el estrés es únicamente un factor negativo de la vida (Hervás 2020; Caldera, Pulido y Martínez 2007; Nieto y Jesús 2006), sobre todo en la etapa universitaria, donde los estudiantes se ven sometidos constantemente a diversos estímulos considerados por ellos mismos como estresores (Trujillo y Gonzales, 2019; Quispe y Ramos, 2019; Pacheco, 2017; Mariños, 2017), tanto el proceso de adaptación, que va desde el ingreso, la permanencia, y finalmente el egresar de una institución educativa frecuentemente va acompañada de estrés académico. Por tal motivo, si no desarrollan o implementan adecuadas estrategias de afrontamiento se ve comprometido el éxito en su etapa académica (Martínez, 2019; Carrión, 2017; Barraza, 2008).

Sin embargo, el estrés es parte de la vida cotidiana, de tal modo que estudios afirman que una de cada 4 personas padece de algún problema grave de estrés, y se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental a causa del estrés (Caldera, Pulido y Martínez 2007). El estrés se presenta inicialmente como una respuesta del organismo para sobreponernos ante situaciones amenazantes o difíciles, a ello se le conoce como Eustrés, mientras que, del otro modo, el mal manejo del estrés puede convertirse en distrés, a causa de la mala adaptación a las situaciones de la vida misma (Fierro, 2019, Alfonso y Calcines, 2015; Martínez y Diaz, 2007; Reina, 2004). De tal manera, el estudiante, de acuerdo a sus herramientas personales o estrategias de afrontamiento, dependerá de ellas para sobrellevar la adaptación a los nuevos cambios que conlleva la etapa académica (Trujillo y Gonzales, 2019; Carrión, 2017; Jessica, 2017; Mariños, 2017).

Algunos autores (Fierro, 2019; Martínez, 2019; Pacheco, 2017; Puestas, 2010; Barraza, 2008, Polo, 1996) consideran el ingreso a la vida universitaria para los jóvenes como un conjunto de cambios que, a su vez, representan una serie de situaciones altamente estresantes debido a que el estudiante puede experimentar, aunque sea solo de manera transitoria, una falta de control y baja adaptación al nuevo estilo de vida. Como indica Barraza, en la adolescencia los jóvenes experimentan diversos cambios, que se manifiestan junto a sus compañeros una situación de estrés cuando se encuentran en periodos de evaluación o exposición, siendo esta de interés social.

Este conjunto de cambios no solo es por parte del ámbito académico, sino que, la edad promedio de los nuevos estudiantes universitarios oscilan en su mayoría entre los 16 a 24 años de edad (El Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2017), quiere decir que el grupo etario a su vez enfrenta la transición de la adolescencia (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020), y esta de por sí añade nuevos desafíos y cambios en el ámbito social, económico, biológico que puede añadir un efecto negativo en el estrés académico (Quispe y Ramos, 2019; Martínez, 2019).

En el Perú, hasta el 2017, el INEI confirmó la existencia de 1 279 738 estudiantes universitarios matriculados, mientras que la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU, 2017) registra a 1 284 252 universitarios, donde 314 029 son en universidades públicas y 970 223 en privadas. Cabe mencionar, que actualmente existen 91 universidades con licenciamiento y 2 escuela de posgrado, de un total de 143 universidades que existen en el país (SUNEDU, 2020). Esta información, ayuda a inferir que existen varias universidades que tienen un mala y escasa calidad de enseñanza, por ello la negación del licenciamiento por parte de la SUNEDU. En la presente investigación la recolección de datos fue hecha en un centro de formación superior académica Licenciada.

Debido a todo lo mencionado previamente, los jóvenes estudiantes con prevalencia de estrés académico suelen presentar malestares físicos, psicológicos y conductuales variados (Martínez, 2019; Cerna, 2018; Pacheco, 2017; Jessica, 2017; Rosales, 2016; Boullosa, 2013; Bedoya, 2012; Puestas, 2010; Barraza, 2008, 2006, 2005; Polo, 1996). En cuanto a nivel físico, los estudiantes suelen manifestar molestias musculares, problemas para descansar y de digestión, entre otros, así como también, a nivel psicológico, suele acompañarse de la inquietud, sentimientos de depresión, ansiedad, y otros síntomas que dificultan su óptimo rendimiento del estudiante. Todo ello se ve reflejado en el comportamiento, donde en su mayoría suele expresarse con irascibilidad, desgano, etc. (Trujillo y Gonzales, 2019; Quispe y Ramos, 2019; Carrión, 2017; Mariños, 2017; Puestas, 2010; Barraza, 2008, 2006, 2005).

Debido a este desequilibrio, el estudiante se ve en la necesidad de hacer uso de sus recursos personales frente a la situación que origina estos síntomas, regresando a su equilibrio sistémico (Martínez, 2019; Carrión, 2017; Barraza 2008, 2006, 2005). Estas estrategias de afrontamiento, son aquel esfuerzo cognitivo y/o conductual frente a las demandas y situaciones percibidas

como estresantes, ya sean internas o externas (Jessica, 2017; Puentes-Sánchez 2010, Barraza 2008). Estas se irán desarrollando a lo largo de la vida del estudiante, conforme adaptándose al entorno educativo para contrarrestar o evitar los síntomas que genera el estrés.

Estos síntomas pueden deberse por diversos estímulos considerados como estresores por los mismos estudiantes tales como aspectos relacionados al docente, a la evaluación y al curso, así como también, problemas financieros y una inadecuada adaptación a la vida universitaria (Martínez, 2019; Quispe y Ramos, 2019; Carrión, 2017; Pacheco, 2017; Barraza, 2008, 2007, 2006), y en cuanto a factores circunstanciales ajenos al estudiante, son considerados los problemas con la infraestructura, pocas herramientas tecnológicas, entre otras (SUNEDU,2018). Estos malestares varían su intensidad dependiendo de cómo el estudiante perciba el estímulo estresor, y en muchos en caso, debido a ello, los estudiantes podrían optar por la deserción, que actualmente en el Perú existe un promedio de un 30 % de deserción universitaria y un 42% en Latinoamérica (Banco Mundial, 2018; Zaragoza, 2017).

Múltiples investigaciones (Martínez, 2019; Quispe y Ramos, 2019; Carrión, 2017; Mariños, 2017; Rosales, 2016; Puentes, 2010) en el Perú han encontrado niveles altos de estrés en jóvenes estudiantes tanto en la provincia de Lima, como en el resto del país. En relación a ello, el centro de formación superior universitario ubicado en Los Olivos, zona Norte de la capital Lima, hay diversos factores a tomar en cuenta como una realidad sociodemográfica. Considerando que, en la realidad peruana, existen 5 niveles socioeconómicos (Niveles socioeconómico A, B, C, D y E, [NSE]), y que existen un 60,5% de la población pertenecientes a los niveles D y E (Compañía Peruana de estudios de mercados y opinión pública S.A.C.[CPI], 2019), en cuanto al distrito Los Olivos y distritos aledaños, el 47,6% de su población pertenece al nivel socioeconómico C, que correspondería al NSE media emergente o clase media(CPI, 2019). En las familias ubicadas en estos distritos, según encuestas (INEI, 2017), una de sus características es que la ocupación principal de los jefes de hogar, en donde el 47,9% trabaja de manera independiente, así también como su alta tasa de familias migrantes, debido que en los últimos 50 años la migración interna en el Perú hacía la capital Lima ha aumentado significativamente, expandiéndose por la Zona norte en Los Olivos, San Martín de Porras y Comas(Sánchez, 2015; Asencios, 2014). Además, según estudios, alrededor del 80% de hogares no tienen educación universitaria completa (INEI, 2017), por lo que, la realidad de los estudiantes de Lima norte, en el mejor y mayoría de los casos, serían la primera generación

universitaria en la familia, además de ello, por factor económico, estos jóvenes necesitan trabajar para costear los estudios universitarios para concluirlos (INEI, 2017).

De acuerdo a esta realidad, surge la necesidad del presente estudio sobre los niveles de estrés académico, causas y consecuencia de esta, así como las estrategias de afronte de los estudiantes de un centro de formación superior universitaria privada de Lima norte.

1.1.2. Antecedentes

Internacionales

Trujillo y Gonzales (2019) en su trabajo de grado, para la especialización en Docencia Universitaria en Colombia, denominado “Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá” concluye que el 72% de los evaluados (N=216) presentaron niveles de estrés medio alto en el momento de su participación, y que el 96% de alumnos manifiestan haber tenido estrés académico. Además, encontró que las estrategias de afrontamiento más usadas son oír música o ver televisión, concentrarse en el problema para la búsqueda de solución, analizar lo positivo y negativo, y mantener el control de las emociones

Jayasankara, Karishmarajanmenon & Anjanathattil (2018), en su artículo “Academic stress and its sources among University students” realizado en la India, concluyen que el 48.80% de los estudiantes evaluados (N=336) presentan estrés académico Alto, además no se encontró alguna diferencia significativa en cuanto al género (M=53.1%, F=53.87%).

Carrión (2017) en su tesis de licenciatura “Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo” desarrollada en Bolivia, concluye que el 99,5% de estudiantes evaluados (N=198) manifiestan haber sentido estrés académico, donde el 94.9% se ubican entre niveles medios y altos. En cuanto las estrategias de afrontamiento se encontraron que en promedio un 58,8% las utiliza entre algunas veces y casi siempre, entre las más destacadas fueron Habilidad asertiva, y elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.

Pacheco (2017), en su tesis “Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una Universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico” concluye que dentro de los 168 evaluados, las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la de Reevaluación positiva, seguida por la estrategia de Planificación y finalmente Búsqueda de Apoyo.

Jessica (2017) en su trabajo final de licenciatura en Psicología, en Buenos Aires Argentina, denominado “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios” concluye que el 90% (N=401) de los evaluados presentan estrés académico moderado, además encontró que las mujeres presentan mayores niveles de estrés. Por otro lado, halló que los evaluados presentaron un nivel medio de uso de estrategias de afrontamiento, en su mayoría la “reevaluación positiva”.

Nacionales

Martínez (2019), en su tesis “Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura” concluye que el 86,9% de los estudiantes encuestados manifiestan un nivel de estrés académico entre mediana y alta. Además, se halló que las mujeres presentan mayor intensidad de estrés académico a diferencia de los hombres.

Quispe y Ramos (2019), en su tesis “Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín”, concluye que el 62.5% de los estudiantes evaluados (N=152) manifestaron estrés académico ente los niveles medio y alto, y un 37.5% entre niveles de medio bajo a bajo. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, evaluados a través del inventario SISCO de estrés académico, el 34.9% manifiestan como frecuencia de uso medio, un 25.7% de bajo uso, y un 11.8% de uso alto frente al estrés académico.

Collas y Cuzcano (2019), en su tesis, para optar el título profesional de psicología, denominado “Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima este, 2018”, concluye que el bienestar psicológico mantiene una relación altamente significativa y positiva frente la estrategia de afrontamiento enfocado con el problema (Nivel de uso alto 18,3%, moderado 40.3%), así como

con el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción (Nivel de uso alto 3,7%, moderado 60,7%). Estos resultados fueron obtenidos de una muestra de 295 estudiantes universitarios evaluados con la Escala de bienestar psicológico de Ryff y con el cuestionario de estimación de afrontamiento ante el estrés COPE.

Cerna (2018), en su tesis “Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad privada de Lima” concluye que el 100% de los estudiantes perciben estrés académico (Alto 25%, Medio 53,4% y bajo 21,6%).

Alva y Yánac (2017), en su tesis “Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión – Filial Tarapoto, 2016”, concluye que existe una correlación inversa altamente significativa entre el burnout y las estrategias de afrontamiento, esto quiere decir que a menor intensidad de burnout, mayor capacidad de usar estrategias de afrontamiento, siendo la búsqueda de apoyo la estrategia más usada (Nivel de uso alto 33,1%). Estos resultados fueron obtenidos de una muestra de 163 estudiantes universitarios evaluados con la escala de estrategias de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) y la escala unidimensional del burnout estudiantil (EUBE).

Mariños (2017), en su tesis “Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco” concluye que el 100% de los estudiantes (N=327) evaluados presentan estrés académico (82% alto, 18% moderado).

Rosales (2016), en su tesis “Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología en un centro de formación superior privada de Lima – Sur” concluye que el 76,86% del total de evaluados (N=337) presenta nivel de estrés académico de moderado a alto. Así mismo, se encuentra mayor prevalencia de estrés en las mujeres, y mayores niveles en estudiantes del tercer ciclo.

Yauri y Vargas (2016), en su tesis “Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015” concluye que existe

una relación significativa entre la satisfacción con la vida, evaluado con la Escala de satisfacción con la vida – SWLS, y la estrategia de afrontamiento activa y la reinterpretación positiva y desarrollo personal (Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés - COPE). Mientras que no existe relación significativa con las estrategias de afrontamiento enfocados en el problema y la emoción en la satisfacción con la vida.

Boullosa (2013), en su tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, titulado “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima”, concluye que el nivel de estrés. Además, a ello, se reporta mayor incidencia de estrés académico en las mujeres que en los hombres, tal cual el mismo autor del inventario SISCO estrés académico, Barraza (2008) pudo reportar. Finalmente, en la dimensión de estrategias de afrontamiento se encuentran con mayor puntaje el uso de habilidades asertivas, elaboración de un plan y la búsqueda de información.

Puecas-Sánchez (2010) en su artículo original titulado “Factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro instituciones educativas. Agosto – octubre 2010 – Chiclayo – Perú” concluye lo siguiente: Se encontró un elevado nivel de estrés académico en las instituciones evaluadas en el estudio, así mismo se encontró que las mujeres son las que manifiestan mayor frecuencia e intensidad de estrés, así como los alumnos procedentes de instituciones nacionales. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento más usadas son: Volver a repasar sus apuntes, conversar con sus compañeros, elogios a sí mismos y la religiosidad.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de estrés académico total y cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior universitaria privada del Lima norte?

1.2.2. Problemas específicos

1). ¿Existe alguna diferencia en el nivel de estrés académico según el sexo de los estudiantes universitarios de un centro de formación superior privada del Lima norte?

- 2). ¿Existe alguna diferencia en el nivel de estrés académico según la edad de los estudiantes universitarios de un centro de formación superior privada del Lima norte?
- 3). ¿Qué situaciones son percibidas con mayor frecuencia como estresantes en los estudiantes de la carrera Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada del Lima norte?
- 4). ¿Qué reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de la carrera Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada del Lima norte?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

El objetivo general del estudio es describir el nivel de estrés académico total y las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes las carreras de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada del Lima norte.

1.3.2. Objetivos específicos

- 1). Determinar si existe diferencia significativa entre los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios de un centro de formación superior privada del Lima norte, según su sexo.
- 2). Determinar si existe alguna diferencia significativa en los niveles de estrés académico en los estudiantes de un centro de formación superior privada del Lima norte, según su edad.
- 3). Determinar que situaciones son percibidas como estresantes con mayor frecuencia por los estudiantes de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada del Lima norte.
- 4). Determinar que reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada del Lima norte.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

Existe un alto índice en el nivel de estrés académico alto, siendo la estrategia de afrontamiento “Elaboración de un plan y ejecución de tareas” la más utilizada por

los alumnos de las carreras de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada de Lima norte.

1.4.2. Hipótesis específicas

H1: Existen diferencias significativas en el nivel de estrés académico según el sexo de los estudiantes universitarios de un centro de formación superior privada de Lima norte.

H2: Existen diferencias significativas en el nivel de estrés académico según la edad de los estudiantes universitarios de un centro de formación superior privada de Lima norte.

H3: Las situaciones que son percibidas altamente estresantes por los alumnos de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada de Lima norte son las evaluaciones de los profesores y la sobrecarga de tareas y trabajos.

H4: Las reacciones más recurrentes a nivel físico, psicológico y comportamental en los alumnos de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada de Lima norte son, problemas de digestión, ansiedad o angustia, y desgano para realizar las labores correspondientemente.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

Hernández, Fernández y Baptista (2014) describe el enfoque cuantitativo como aquella que utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis, con base en la medición numérica y posterior análisis estadístico. Por tanto, esta investigación se desarrolla del tipo cuantitativo debido que los objetivos serán identificar los niveles de estrés académico (estresores y síntomas) así como las frecuencias de uso de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios

El presente estudio es de nivel básico y de un diseño no experimental y transversal, como indica Hernández, et.al (2010) este tipo de estudio no busca manipular ni experimentar con las variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para luego analizarlos. Así mismo se trata de un diseño transversal, ya que la recolección de datos será recopilada en un solo momento en el tiempo, con la finalidad de poder tener mayor conocimiento acerca del nivel de estrés académico y sus estrategias de afrontamiento.

Finalmente, es de tipo descriptivo porque pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refiere. Como menciona Hernández, et.al (2010) “el estudio descriptivo busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis”.

2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

2.2.1. Población

La población del presente estudio está conformada por todos los estudiantes de la carrera de Psicología y estudiantes de la carrera de Nutrición de los primeros cuatro ciclos, y de ambos sexos, de un centro de formación superior privada de Lima norte, matriculados en el semestre 2018-II. Entendiendo la población o universo refiriéndose al conjunto de todos los casos que coinciden con ciertas propiedades, características o especificaciones (Carrión, 2017).

Población Piloto

La población piloto está conformada por estudiantes universitarios con similares características a la del estudio central, siendo participantes de ambos sexos, y de edades similares.

2.2.2. Muestra

La muestra está conformada por 401 estudiantes, integrada por 298 mujeres y 103 hombres; siendo el 74,31% de los participantes del sexo femenino y el 25,69 del sexo masculino. De la muestra total 222 estudiantes son de la carrera Psicología, que conforma el 55,36% del total, y 179 estudiantes de la carrera Nutrición, que corresponden al 44,64%.

En cuanto a las características sobre las edades, tenemos que la media de edad es 20,8, siendo la edad menor de los encuestados de 16 años y la edad mayor de 40 años (ver anexo 4).

Muestra Piloto

La muestra piloto está conformada por 90 estudiantes universitarios con similares características a la del estudio central, siendo participantes de ambos sexos, y de edades similares.

2.2.3. Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados en el semestre 2018-2.
- Estudiantes matriculados en las carreras profesionales de Psicología y de Nutrición.
- Estudiantes que cursen entre el primer ciclo hasta el cuarto ciclo.
- Estudiantes que asistan regularmente y se encuentren en clase al momento de la aplicación de los instrumentos.
- Estudiantes que acepten participar del estudio y hayan marcado SI en la Hoja de Consentimiento Informado. (Ver Anexo 1).

2.2.4. Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no deseen participar y hayan marcado NO en la Hoja de consentimiento informado (Ver anexo 1).

- Estudiantes no matriculados en el semestre 2018-2.
- Estudiantes que invaliden el instrumento de evaluación.
- Estudiantes del quinto ciclo en adelante.
- Estudiantes que no pertenezcan a las carreras de Psicología o Nutrición.

2.2.5. Muestreo

La muestra fue definida conforme a un muestreo no probabilístico de tipo intencionado, por ello en esta investigación se utilizará el criterio de accesibilidad teniendo en cuenta los criterios de inclusión para seleccionar la muestra, por tal motivo no se consideró el cálculo muestral (Hernández, et.al, 2014, Sánchez y Reyes, 2006).

Muestreo Piloto

Muestreo no probabilístico por conveniencia de tipo intencionado.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica utilizada fue la encuesta grupal para la aplicación del inventario SISCO de estrés académico, realizada en los salones y en algunos casos en los pasillos donde se encontraba grupos de estudiantes. Como indica Hernández, et.al (2014) y Sánchez y Reyes (2006), esta técnica tiene la función de recolectar datos de la realidad o fenómeno en función a los objetivos de la investigación. Así mismo, se utilizó una ficha sociodemográfica para complementar la recolección de datos (Ver anexo 2).

Es por ello, que en relación con el instrumento para la recolección de datos se utilizó la versión adaptada por Puestas-Sánchez en el 2010 para Perú del Inventario SISCO del Estrés Académico (Ver anexo 3) creado y validado por Arturo Barraza Macías en la Universidad de Durango México en el año 2005, es un inventario tipo auto informe donde el estudiante puede brindar información sobre su funcionamiento a través de su autoobservación referente al estrés percibido y el modo de afronte.

El inventario cuenta con 3 dimensiones

a) Dimensión Situaciones que son percibidas como estresantes:

Esta dimensión determina, que situaciones son percibidas con mayor recurrencia como estresantes.

b) Dimensión síntomas reacciones frente al estímulo estresor:

Esta dimensión determina la presencia de síntomas del estrés académico (nivel físico, psicológico y comportamental).

c) Dimensión estrategias de afrontamiento:

Esta dimensión determina que estrategias de afrontamiento de estrés son las más usadas frente al estresor.

Ficha técnica

Nombre de la prueba	: Inventario SISCO de Estrés Académico
Autor	: Arturo Barraza Macías
Aplicación	: Individual y colectivo
Año	: 2005
Adaptación en el Perú	: Puestas-Sánchez. P. (2010)
Duración	: Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos.
Fuente	: Barraza (2007)
Ítems	: Este cuestionario consta de 31 ítems.

El instrumento cuenta en total con 5 apartados y 31 ítems, iniciando con un ítem filtro, la cual permite concluir si el evaluado es o no apto para contestar el inventario. Seguido por un ítem tipo Likert de 5 valores que identifica la intensidad de estrés académico percibido por el evaluado. Los 8 siguientes ítems tipo Likert permite identificar la frecuencia en que el evaluado reconoce situaciones como estresores. Siguiendo de 15 ítems tipo Likert que permite identificar la frecuencia con que se presenta los síntomas o reacciones al estímulo estresor, ya sea física, psicológicas o conductuales. Terminando con 6 Ítems tipo Likert que permite identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007). La administración de la prueba puede ser de manera individual o colectiva, siendo la duración aproximada entre 10 a 15 min. En cuanto a la calificación es de orden sumativo, quiere decir que se obtiene la intensidad o frecuencia total sumando los valores alcanzados por dimensiones o en su totalidad.

El inventario de SISCO de Estrés académico inventado por Barraza (2005) fue utilizado y validado por Puestas, Castro, Callirgos, Failoc & Cristian en el 2010 en Lima-Perú, obteniendo una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0,88. Valores similares a los obtenidos por el mismo Barraza en el 2007, quien recolectó evidencia basada en la estructura interna en 3

procedimientos: Análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Y con ello se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los items mediante el análisis de grupos constatados y de consistencia interna. Esto quiere decir que todos los items forman parte del constructo estrés académico. En cuanto la confiabilidad se realizó por consistencia interna con un valor de 0.97, confiabilidad por mitades de ,87 y una confiabilidad en Alfa de Cronbach de 0,90.

De igual modo se halló la confiabilidad interna del inventario SISCO de estrés académico para la presente investigación, realizándose el análisis de propiedades psicométricas de la prueba en base a una muestra piloto donde participaron 88 estudiantes universitarios con similares características matriculados en el semestre 2018-2 y de manera voluntaria, para que posteriormente pueda ser aplicado a la muestra de estudio de las carreras de Psicología y de Nutrición de un centro de formación superior universitaria privada de Lima norte, encontrando una alta Confiabilidad con un alfa de Cronbach de .88.

2.4. Procedimiento

Proceso de recolección de datos

Para la recolección de datos se gestionó previamente con los directores de las carreras de Psicología y Nutrición, a quienes se les informó la naturaleza y objetivos de la investigación con el fin de obtener los permisos necesarios.

Una vez obtenido el permiso de parte de los directores se procedió a la coordinación con los docentes de las aulas a evaluar, con ello fue permitido un breve espacio, en horario de clase, para la explicación de la investigación y aplicación del inventario, los cuales fueron administrados de manera grupal, en una sola sesión por aula escogidas por viabilidad en el mes de octubre del 2018. El tiempo de duración por salón fue limitada entre 10 a 20 minutos aproximadamente.

Previo de la aplicación del inventario, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio y se revisó conjuntamente la Hoja de Consentimiento Informado (Anexo 1); los participantes que aceptaron formar parte del estudio continuaron recibiendo orientación sobre la resolución del inventario en caso lo requiriesen.

Procesamiento y análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el software estadístico SPSS versión 22; que permitió realizar procedimientos para organizar y cuantificar, utilizando frecuencias absolutas y simples. Así mismo se empleó medidas de tendencia central como la media y la moda y medidas de dispersión varianza y desviación estándar. Se empleó Kolmogorov-Smirnov para el análisis de la distribución de los datos.

Para el análisis de datos basados en la comparación por grupo etario, se empleó la regla de Sturges ($K=1+ 3.32 \text{ Log } n$) junto a la amplitud de Clase ($a = R/K$), estableciendo los rangos de edades de la siguiente manera: de 16 a 18 años corresponde al 30,92% de la muestra, entre 19 a 21 años corresponde al 43,89%, entre 22 a 24 años al 17,21%, entre 25 a 27 al 3,49% y finalmente desde los 28 años en adelante un 4,49% de la muestra total (ver anexo 4).

Para el procesamiento y análisis de datos obtenidos de la muestra, se aplicó el filtro de la pregunta dicotómica inicial “Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?” (ver anexo 3), que como indica la fca técnica del inventario SISCO de estrés académico, el autor Barraza (2007) considera que el desarrollo del cuestionario se debe detener al considera un No como respuesta, caso contrario, se puede continuar con el resto de preguntas. Por tal motivo, se excluyó un 5.5% de la muestra en el análisis de datos (ver tabla 3), quienes no continuaron con el cuestionario, es por ello que solo se analizó 379 casos (94.5% de la muestra) con el que se pudo responder los objetivos planteados.

Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas empleadas en la presente investigación fueron el anonimato, integridad y participación voluntaria, aspectos mencionados previamente al recojo de datos, explícitas en la hoja de consentimiento informado (Anexo 1).

CAPÍTULO III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

La distribución de la muestra en la variable nivel de estrés académico es anormal, por tal motivo se usarán los estadísticos referidos a la muestra no paramétrica. Se halló con la prueba de Kolmogorov- Smirnov, cuya significancia fue menor a 0.005, como se puede evidenciar en las figuras 1, figura 2 y tabla 1.

Figura 1 Histograma del nivel de estrés académico

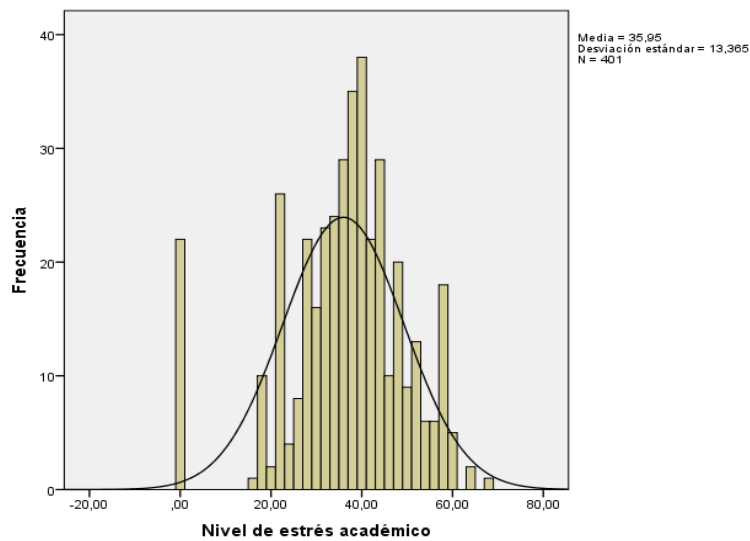


Figura 2 Distribución anormal de la muestra

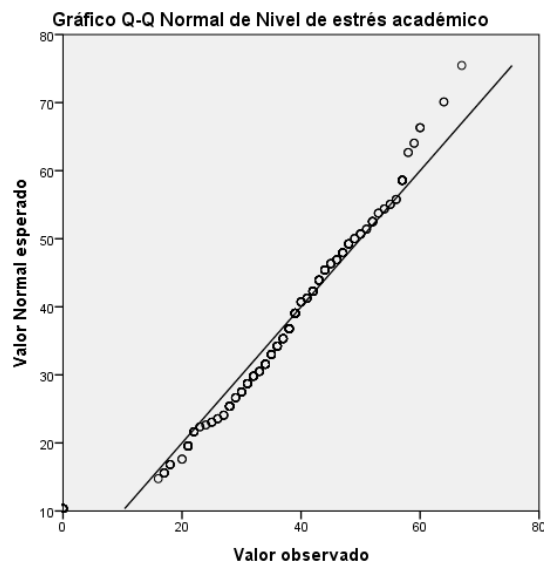


Tabla 1 Prueba de Kolmogorov-Smirnov

		Nivel de estrés académico
N		401
Parámetros normales ^{a,b}	Media	35,9451
	Desviación estándar	13,36495
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,093
	Positivo	,051
	Negativo	-,093
Estadístico de prueba		,093
Sig. asintótica (bilateral)		,000 ^c

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

3.1.1. Nivel de estrés académico total y estrategias de afrontamiento

En la tabla 2 y Figura 3 se aprecia que el 23.7% del total de evaluados presenta un nivel de estrés académico ALTO, y además un 15.3% que obtuvieron MEDIO ALTO, quiere decir, que sumando el porcentaje de los niveles Medios Altos y Altos, significaría que el 39% de todos los estudiantes universitarios evaluados de la carrera Psicología y Nutrición presentan un nivel de estrés académico ALTO, lo cual significa que este grupo presenta mayor malestar y preocupación a las demandas del entorno académico. Por otro lado, se obtuvo un 31.13% nivel bajo de estrés académico y un 21.6% en nivel Medio Bajo, esto quiere decir que el 52.8% de estudiantes universitarios manifiestan sentir un bajo nivel de estrés académico en el momento que resolvieron el cuestionario de la investigación, sin embargo, esto no quiere decir que no exista la prevalencia del estrés en entorno a lo académico, esto se observa en la tabla 3, donde se aprecia que el 94.5% de los estudiantes universitarios encuestados manifiestan haber sentido estrés académico durante el ciclo cursado, mientras que un 5.5% manifiesta no haber sentido estrés entorno a lo académico durante el ciclo matriculado.

En la tabla 4 se muestra que los estudiantes universitarios en un 38.35% frecuentemente (Nutrición 39.3%, Psicología 37.6%) utilizan diversas estrategias de afrontamiento, mientras que un 27.62% no las utiliza (Psicología 27.8%, Nutrición 27.3%). Siendo las estrategias de afrontamiento más utilizadas de las carreras de Psicología y de Nutrición, la “Habilidad asertiva” (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros) con una incidencia del 56.4% (Nutrición 56.3%, Psicología 55.8%), seguido por la estrategia “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas con una incidencia” del 45.2% (Nutrición 56.1%, Psicología 36.7%), seguido por la “Búsqueda de información sobre la situación” con una incidencia del 40.9% (Psicología 41.8%, Nutrición 39.6%) entre los encuestados.

Tabla 2 Niveles de Estrés académico Total

		Frecuencia	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	118	31.13%	31.1%
	Medio Bajo	82	21.6%	52.8%
	Medio	31	8.2%	60.9%
	Medio Alto	58	15.3%	76.3%
	Alto	90	23.7%	100.0%
Total		379	100.0%	

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

Figura 3 Niveles de Estrés académico Total

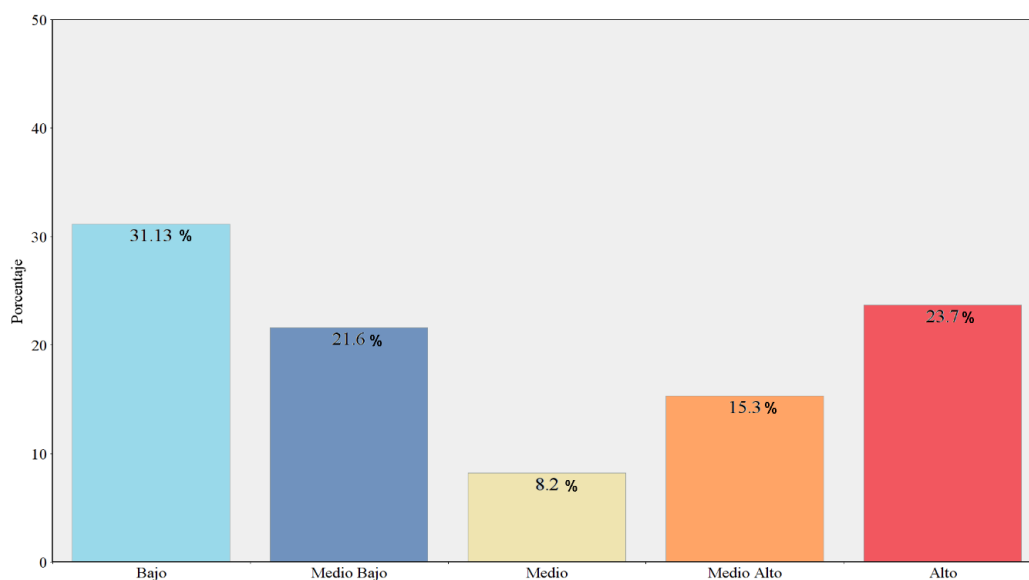


Tabla 3 Frecuencia de estrés académico total

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí	379	94,5	94,5	94,5
	No	22	5,5	5,5	100,0
Total		401	100,0	100,0	

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

Tabla 4 Niveles de estrategias de afrontamiento por carrera

	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Psicología	9 4.2%	26 12.1%	60 27.9%	106 49.3%	14 6.5%	215 100.0%
Nutrición	0 0.0%	24 14.6%	46 28.0%	62 37.8%	32 19.5%	164 100.0%
Total	9 2.4%	50 13.2%	106 28.0%	168 44.3%	46 12.1%	379 100.0%

	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Psicología	2 .9%	26 12.1%	108 50.2%	56 26.0%	23 10.7%	215 100.0%
Nutrición	3 1.8%	12 7.3%	57 34.8%	78 47.6%	14 8.5%	164 100.0%
Total	5 1.3%	38 10.0%	165 43.5%	134 35.4%	37 9.8%	379 100.0%

	Elogios a sí mismo					Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Psicología	15 7.0%	39 18.1%	86 40.0%	54 25.1%	21 9.8%	215 100.0%
Nutrición	9 5.5%	43 26.2%	65 39.6%	30 18.3%	17 10.4%	164 100.0%
Total	24 6.3%	82 21.6%	151 39.8%	84 22.2%	38 10.0%	379 100.0%

	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Psicología	64 29.8%	64 29.8%	38 17.7%	31 14.4%	18 8.4%	215 100.0%
Nutrición	38 23.2%	61 37.2%	20 12.2%	15 9.1%	30 18.3%	164 100.0%
Total	102 26.9%	125 33.0%	58 15.3%	46 12.1%	48 12.7%	379 100.0%

	Búsqueda de información sobre la situación					Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Psicología	12 5.6%	41 19.1%	72 33.5%	76 35.3%	14 6.5%	215 100.0%
Nutrición	22 13.4%	12 7.3%	65 39.6%	35 21.3%	30 18.3%	164 100.0%

Total	34	53	137	111	44	379
	9.0%	14.0%	36.1%	29.3%	11.6%	100.0%
Ventilación y confiancias (verbalización de la situación que preocupa)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	15	46	82	52	20	215
	7.0%	21.4%	38.1%	24.2%	9.3%	100.0%
Nutrición	16	29	75	41	3	164
	9.8%	17.7%	45.7%	25.0%	1.8%	100.0%
Total	31	75	157	93	23	379
	8.2%	19.8%	41.4%	24.5%	6.1%	100.0%
TOTAL	9.02%	18.6%	34.02%	27.97%	10.38%	100.0%

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

3.1.2. Nivel de estrés Académico según el sexo del estudiante

En la tabla 5 se aprecia que el 21% de los estudiantes hombres evaluados presentan un nivel alto de estrés académico, en comparación con las mujeres superando por más del doble con un total de 46% estudiantes que presentan mayor malestar por el estrés.

Se encontró que existe diferencia significativa entre las variables de estrés académico y el sexo del estudiante, habiendo utilizado el estadístico U de Mann-Withney para 2 muestras independientes, se obtuvo un valor inferior a 0.005, obteniendo $p=0.004$. Esto se puede inferir en torno a la población total de las carreras de Psicología y Nutrición, en donde las mujeres perciben y presentan mayor nivel de estrés académico que los hombres.

Tabla 5 Nivel de estrés académico según el sexo del estudiante

		Bajo	Medio Bajo	Medio	Medio Alto	Alto	Total
Sexo del estudiante	Hombre	27	35	13	11	9	95
		28%	37%	14%	12%	9%	100%
Mujer		91	47	18	47	81	284
		32%	17%	6%	17%	29%	100%
Total		118	82	31	58	90	379
		31.13%	21.6%	8.2%	15.3%	23.7%	100%

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

3.1.3. Nivel de estrés académico según la edad del estudiante

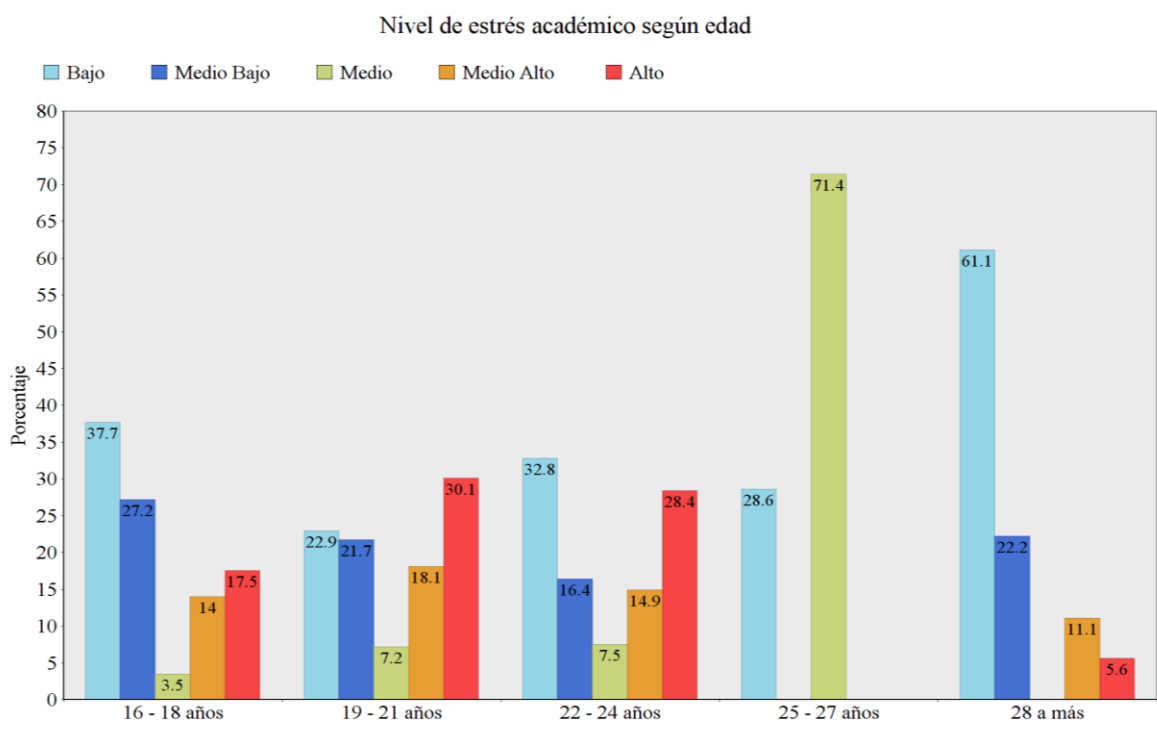
En la tabla 6 y Figura 4 se aprecia que en las edades entre 19 a 21 años son el rango con mayor prevalencia de estrés académico alto (48.2%), seguido por las edades entre 22 y 24 años (43.3%) y luego por las edades entre 16 y 18 años (31.5%). Por otro lado, entre las edades de 28 años a más, los niveles de estrés entorno a lo académico tienden a ser menor que las edades más tempranas, teniendo una incidencia del 83.3% en niveles bajos. Aplicando la prueba de Kruskal Wallis, se encontró que existen diferencias significativas entre el nivel de estrés académico y las edades de los estudiantes universitarios.

Tabla 6 Nivel de estrés académico según la edad del estudiante

	Nivel de Estrés académico total					Total	
	Bajo	Medio Bajo	Medio	Medio Alto	Alto		
Edad del estudiante	16 - 18	43 37.7%	31 27.2%	4 3.5%	16 14.0%	20 17.5%	114 100%
	19 - 21	38 22.9%	36 21.7%	12 7.2%	30 18.1%	50 30.1%	166 100%
	22 - 24	22 32.8%	11 16.4%	5 7.5%	10 14.9%	19 28.4%	67 100%
	25 - 27	4 28.6%	0 0.0%	10 71.4%	0 0.0%	0 0.0%	14 100%
	28 - 40	11 61.1%	4 22.2%	0 0.0%	2 11.1%	1 5.6%	18 100%
	Total	118 31.1%	82 21.6%	31 8.2%	58 15.3%	90 23.7%	379 100.0%

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

Figura 4 Nivel de estrés académico según la edad del estudiante



Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte. Elaboración Propia.

3.1.4. Tabla de frecuencia de las situaciones percibidas como estresantes por carrera

En la tabla 7 se muestra que las situaciones percibidas como más estresantes son las Evaluaciones de los profesores con un 67.3% (Nutrición 72.5%, Psicología 63.3%) seguido de la Sobrecarga de tareas y trabajos con un 58.5% (Psicología 59%, Nutrición 57.9%), seguido por el Tiempo limitado para hacer el trabajo con un 46.5%(Psicología 48.9%, Nutrición 43.3%), y finalmente por el Tipo de trabajo que piden que los profesores con un 42.5%(Psicología 48.9%, Nutrición 34.1%). Siendo la Competencia con los compañeros de grupo la situación percibida como menos estresante con 12.9% de incidencia (Psicología 13.5%, Nutrición 12.2%).

Tabla 7 Total de situaciones percibidas como estresantes por carrera

	La competencia con los compañeros de grupo					Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Psicología	14 6.50%	83 38.60%	89 41.40%	22 10.20%	7 3.30%	215 100.00%
Nutrición	20 12.20%	42 25.60%	82 50.00%	20 12.20%	0 0.00%	164 100.00%
Total	34	125	171	42	7	379

	9.00%	33.00%	45.10%	11.10%	1.80%	100.00%
Sobrecarga de tareas y trabajos						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	0	17	71	102	25	215
	0.00%	7.90%	33.00%	47.40%	11.60%	100.00%
Nutrición	3	6	60	71	24	164
	1.80%	3.70%	36.60%	43.30%	14.60%	100.00%
Total	3	23	131	173	49	379
	0.80%	6.10%	34.60%	45.60%	12.90%	100.00%
La personalidad y el carácter del profesor						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	27	51	95	35	7	215
	12.60%	23.70%	44.20%	16.30%	3.30%	100.00%
Nutrición	6	57	84	6	11	164
	3.70%	34.80%	51.20%	3.70%	6.70%	100.00%
Total	33	108	179	41	18	379
	8.70%	28.50%	47.20%	10.80%	4.70%	100.00%
Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	2	20	57	101	35	215
	0.90%	9.30%	26.50%	47.00%	16.30%	100.00%
Nutrición	0	3	42	74	45	164
	0.00%	1.80%	25.60%	45.10%	27.40%	100.00%
Total	2	23	99	175	80	379
	0.50%	6.10%	26.10%	46.20%	21.10%	100.00%
El tipo de trabajo que te piden los profesores (Consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	7	29	74	87	18	215
	3.30%	13.50%	34.40%	40.50%	8.40%	100.00%
Nutrición	0	41	67	44	12	164
	0.00%	25.00%	40.90%	26.80%	7.30%	100.00%
Total	7	70	141	131	30	379
	1.80%	18.50%	37.20%	34.60%	7.90%	100.00%
No entender los temas que se abordan en la clase						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	12	70	92	33	8	215
	5.60%	32.60%	42.80%	15.30%	3.70%	100.00%
Nutrición	2	44	85	24	9	164
	1.20%	26.80%	51.80%	14.60%	5.50%	100.00%
Total	14	114	177	57	17	379

	3.70%	30.10%	46.70%	15.00%	4.50%	100.00%
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)						
						Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Psicología	21 9.80%	45 20.90%	97 45.10%	40 18.60%	12 5.60%	215 100.00%
Nutrición	26 15.90%	21 12.80%	72 43.90%	21 12.80%	24 14.60%	164 100.00%
Total	47 12.40%	66 17.40%	169 44.60%	61 16.10%	36 9.50%	379 100.00%
Tiempo limitado para hacer el trabajo						
						Total
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
Psicología	4 1.90%	29 13.50%	77 35.80%	90 41.90%	15 7.00%	215 100.00%
Nutrición	9 5.50%	36 22.00%	48 29.30%	30 18.30%	41 25.00%	164 100.00%
Total	13 3.40%	65 17.20%	125 33.00%	120 31.70%	56 14.80%	379 100.00%

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

3.1.5. Frecuencia de las reacciones físicas frente al estímulo estresor

En la tabla 8 se muestra que las reacciones físicas más frecuentes son la somnolencia y necesidad de dormir con un 34.6% (Psicología 37.2%, Nutrición 31.1%), seguido por dolores de cabeza o migraña con un 28.2% (Psicología 30.2%, Nutrición 25.6%) y la fatiga crónica con un 26.1% (Psicología 26.5%, Nutrición 25.6%) entre los estudiantes encuestados. Siendo el síntoma Problemas de digestión como la menos frecuente teniendo un 13.4% de incidencia (Nutrición 16.4%, Psicología 11.1%).

Tabla 8 Frecuencia de las reacciones físicas

Trastornos en el sueño (Insomnio o pesadillas)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	43 20.0%	53 24.7%	74 34.4%	33 15.3%	12 5.6%	215 100.0%
Nutrición	33 20.1%	60 36.6%	41 25.0%	12 7.3%	18 11.0%	164 100.0%
Total	76 20.1%	113 29.8%	115 30.3%	45 11.9%	30 7.9%	379 100.0%

Fatiga Crónica (cansancio permanente)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	32 14.9%	54 25.1%	72 33.5%	46 21.4%	11 5.1%	215 100.0%
Nutrición	21 12.8%	44 26.8%	57 34.8%	33 20.1%	9 5.5%	164 100.0%
Total	53 14.0%	98 25.9%	129 34.0%	79 20.8%	20 5.3%	379 100.0%

Dolores de cabeza o migrañas						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	23 10.7%	51 23.7%	76 35.3%	45 20.9%	20 9.3%	215 100.0%
Nutrición	51 31.1%	26 15.9%	45 27.4%	18 11.0%	24 14.6%	164 100.0%
Total	74 19.5%	77 20.3%	121 31.9%	63 16.6%	44 11.6%	379 100.0%

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	62 28.8%	64 29.8%	65 30.2%	22 10.2%	2 .9%	215 100.0%
Nutrición	50 30.5%	69 42.1%	18 11.0%	24 14.6%	3 1.8%	164 100.0%
Total	112 29.6%	133 35.1%	83 21.9%	46 12.1%	5 1.3%	379 100.0%

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	68 31.6%	48 22.3%	58 27.0%	26 12.1%	15 7.0%	215 100.0%
Nutrición	69 42.1%	38 23.2%	24 14.6%	12 7.3%	21 12.8%	164 100.0%
Total	137 36.1%	86 22.7%	82 21.6%	38 10.0%	36 9.5%	379 100.0%

Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	10 4.7%	55 25.6%	70 32.6%	60 27.9%	20 9.3%	215 100.0%
Nutrición	23 14.0%	37 22.6%	53 32.3%	42 25.6%	9 5.5%	164 100.0%
Total	33 8.7%	92 24.3%	123 32.5%	102 26.9%	29 7.7%	379 100.0%

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

3.1.6. Frecuencia de las reacciones psicológicas frente al estímulo estresor

En la tabla 9 se muestra que las reacciones psicológicas más comunes es la ansiedad, angustia o desesperación con un 28.2% siendo la reacción con mayor incidencia, estando en mayor presencia en los evaluados de Nutrición con un 34.8% en comparación con los evaluados de Psicología con un 23.3%, seguido por la Inquietud con un 21.7% (Psicología 22.8%, Nutrición 20.1%) y Problemas de concentración con un 21.4% (). Siendo el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad la reacción menos frecuente con una incidencia del 12.7% (Psicología 11.1%, Nutrición 14.7%).

Tabla 9 Frecuencia de las reacciones psicológicas

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	26 12.1%	58 27.0%	82 38.1%	40 18.6%	9 4.2%	215 100.0%
Nutrición	28 17.1%	17 10.4%	86 52.4%	30 18.3%	3 1.8%	164 100.0%
Total	54 14.2%	75 19.8%	168 44.3%	70 18.5%	12 3.2%	379 100.0%

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	46 21.4%	67 31.2%	68 31.6%	26 12.1%	8 3.7%	215 100.0%
Nutrición	44 26.8%	36 22.0%	51 31.1%	27 16.5%	6 3.7%	164 100.0%
Total	90 23.7%	103 27.2%	119 31.4%	53 14.0%	14 3.7%	379 100.0%

Ansiedad, angustia o desesperación						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	33 15.3%	64 29.8%	68 31.6%	38 17.7%	12 5.6%	215 100.0%
Nutrición	19 11.6%	49 29.9%	39 23.8%	51 31.1%	6 3.7%	164 100.0%
Total	52 13.7%	113 29.8%	107 28.2%	89 23.5%	18 4.7%	379 100.0%

Problemas de concentración						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	24	63	74	46	8	215

	11.2%	29.3%	34.4%	21.4%	3.7%	100.0%
Nutrición	12	40	85	24	3	164
	7.3%	24.4%	51.8%	14.6%	1.8%	100.0%
Total	36	103	159	70	11	379
	9.5%	27.2%	42.0%	18.5%	2.9%	100.0%

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	76	65	50	19	5	215
	35.3%	30.2%	23.3%	8.8%	2.3%	100.0%
Nutrición	65	45	30	18	6	164
	39.6%	27.4%	18.3%	11.0%	3.7%	100.0%
Total	141	110	80	37	11	379
	37.2%	29.0%	21.1%	9.8%	2.9%	100.0%

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

3.1.7. Frecuencia de las reacciones conductuales

En la tabla 10 se muestra que las reacciones conductuales con mayor incidencia son “El aumento o reducción de consumo de alimentos” con una prevalencia del 25.1% entre los encuestados, siendo los estudiantes de Nutrición los mayores afectados con un 29.3%, en comparación con los estudiantes de Psicología con un 21.9%, seguido de la reacción conductual “Desgano para realizar las labores” con una incidencia del 19.8% (Nutrición 29.3%, Psicología 12.5%), y finalmente la reacción conductual “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir” con una frecuencia de 10.3% (Nutrición 12.8%, Psicología 8.9%), Siendo la reacción “Aislamiento de los demás” la menos frecuente entre los estudiantes, con una frecuencia de 7.4% (Psicología 7.5%, Nutrición 7.3%).

Tabla 6 Frecuencia de las reacciones conductuales

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	57	74	65	18	1	215
	26.5%	34.4%	30.2%	8.4%	.5%	100.0%
Nutrición	83	45	15	21	0	164
	50.6%	27.4%	9.1%	12.8%	0.0%	100.0%
Total	140	119	80	39	1	379
	36.9%	31.4%	21.1%	10.3%	.3%	100.0%

Aislamiento de los demás						
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total

Psicología	67 31.2%	89 41.4%	43 20.0%	12 5.6%	4 1.9%	215 100.0%
Nutrición	80 48.8%	36 22.0%	36 22.0%	3 1.8%	9 5.5%	164 100.0%
Total	147 38.8%	125 33.0%	79 20.8%	15 4.0%	13 3.4%	379 100.0%

Desgano para realizar las labores académicas

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	37 17.2%	73 34.0%	78 36.3%	22 10.2%	5 2.3%	215 100.0%
Nutrición	12 7.3%	59 36.0%	45 27.4%	48 29.3%	0 0.0%	164 100.0%
Total	49 12.9%	132 34.8%	123 32.5%	70 18.5%	5 1.3%	379 100.0%

Aumento o reducción del consumo de alimentos

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Psicología	42 19.5%	43 20.0%	83 38.6%	40 18.6%	7 3.3%	215 100.0%
Nutrición	26 15.9%	48 29.3%	42 25.6%	27 16.5%	21 12.8%	164 100.0%
Total	68 17.9%	91 24.0%	125 33.0%	67 17.7%	28 7.4%	379 100.0%

Fuente: Inventario aplicado en un centro de formación superior privada de Lima norte.
Elaboración Propia.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

El presente estudio determinó el nivel de estrés académico total, así como los estresores y reacciones más frecuentes, y también las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de un centro de formación superior privada de Lima norte, donde se trabajó inicialmente con una muestra de 401 estudiantes universitarios, sin embargo, para el análisis de datos no se procesó un 5.5% (22 casos), debido a la indicación de la ficha técnica y normas del inventario SISCO de estrés académico, donde el autor Barraza(2007) explica que aquellos que en la pregunta filtro “Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?” responden con un “NO” automáticamente se detiene la evaluación, por tal motivo los resultados expuestos son en base a los 379 casos (94.5% de la muestra) que si desarrollaron el inventario por completo.

En relación con el objetivo general, se obtuvo como resultado (ver tabla 2) que el 8.2% presenta nivel de estrés Medio, 15.3% nivel de estrés Medio Alto, y el 23.7% presenta nivel de estrés Alto, esto quiere decir que aquellos alumnos que presentan altos niveles (39%) de estrés académico posiblemente no puedan rendir adecuadamente a causa del constante malestar presentado por la sintomatología que conlleva este tipo de estrés. Como menciona Barraza (2007) en su Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico, los estudiantes sufrirían de un desequilibrio sistémico frente las situaciones de estrés en torno a lo académico, y esto se ve reflejado en la sintomatología presente en el estudiante a causa del desequilibrio. De igual forma, estos resultados coinciden con los reportados en diferentes estudios realizados en Perú (Quispe y Ramos, 2019; Cerna, 2018; y Rosales, 2016), quienes también hallaron una incidencia entre el 25% a 50% de niveles Altos de estrés académico en poblaciones con similares características a la presente investigación. Sin embargo, difieren a los obtenidos por Martínez (2019), quien halló que el 86.9% de los estudiantes evaluados (N=1213) en 6 universidades diferentes (Lima, Arequipa y Piura) reportaron un nivel alto de estrés académico.

Adicionalmente, se halló una frecuencia del 52.8% de niveles bajos de estrés académico (Medio bajo 21.6%, Bajo 31.13%) durante el proceso de la evaluación, valores diferentes a los obtenidos por los autores mencionados previamente, esto podría deberse a que el recojo de información fue realizado pasada las fechas de evaluaciones, donde suele ser una época de

menor presión académica. Sin embargo, esto no quiere decir que no exista una prevalencia del estrés académico, esto se puede observar en la tabla 3, donde se evidencia que el 94,5% de los estudiantes, manifiestan haber percibido estrés académico durante el ciclo cursado, resultados similares obtenidas por investigaciones extranjeras y nacionales citados previamente, tales como Trujillo y Gonzales (2019), Carrión (2017), Cerna (2018) y Mariño (2017), quienes hallaron una prevalencia de estrés académico superior al 95%. Todos estos resultados coinciden con Barraza, autor del Inventario SISCO estrés académico, quién reportó valores en el 2003 y 2005 del 100% de incidencias de estrés académico en estudiantes de postgrado.

Sobre las estrategias de afrontamiento más usadas (ver tabla 4) por los participantes, se halló que la “Habilidad asertiva” es la más frecuente con una incidencia del 56,4% (Nutrición 56,3%, Psicología 55,8%) seguido por la estrategia “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” con una incidencia del 45,2% (Nutrición 56,1%, Psicología 36,7%), y finalmente por la “Búsqueda de información sobre la situación” con una incidencia del 40,9% (Psicología 41,8%, Nutrición 39,6%) entre los encuestados. Estos resultados son equivalentes a los encontrados por Quispe y Ramos (2019), Collas y Cuzcano (2019), Carrión (2017), Boullosa (2013), quienes concluyen que en el área de afrontamiento los estudiantes suelen usar con mayor frecuencia las estrategias de “habilidades asertivas”, “la búsqueda de información” y “la elaboración de un plan para poder hacer frente a las situaciones percibidas como estresantes y demandas académicas”. Resultados que difieren con los obtenidos por Trujillo (2019) donde las estrategias más usadas serían el escuchar música o ver televisión (67%) y por Jessica (2017) y Pacheco (2017) donde las estrategias más usadas fueron la de reevaluación positiva (Elogios a sí mismo) seguida por estrategias de planificación.

De acuerdo al primer objetivo específico, también se identificó el nivel de estrés académico en los estudiantes encuestados según el sexo (ver tabla 5), encontrándose que las mujeres presentaron mayor incidencia de estrés académico Alto (46%) a comparación que los hombres (21%), siendo esta diferencia significativa; estos resultados coinciden con lo hallado en diversas investigaciones (Martínez, 2019; Jessica, 2017; Rosales, 2016; Puestas, 2010). Como indica Barraza (2006) en su segunda hipótesis sobre el estrés académico, considerado como un estado psicológico, cada persona tiene distintas valoraciones cognitivas de los estresores presentes en el ámbito académico; de acuerdo con ello, las diferencias encontradas en esta investigación, podrían deberse a que los hombres tienden hacer caso omiso a la sintomatología del estrés, incluso llegando a negar las consecuencias o presencias del mismo.

De acuerdo al segundo objetivo específico, como se muestra en la tabla 6, se halló los niveles de estrés académico según la edad del estudiante, encontrándose que aquellos que oscilan entre los 19 a 21 años de edad reportan mayor incidencia de estrés académico Alto (48.2%) a diferencia de los estudiantes entre edades de 22 a 24 (43.3%), edades de 16 a 18 años (31.5%) y edades superiores a los 28 años (16.7%), encontrando que sí existen diferencias significativas entre las edades y los niveles de estrés académico. Estos resultados son similares a los encontrados por Rosales (2016), quien halló diferencias significativas, a diferencia de Jessica (2017), quien no encontró significancia entre las edades y el nivel de estrés académico. Las diferencias encontradas pueden deberse a como el estudiante se va adaptando a la vida universitaria, siendo las edades más tempranas quienes reportan mayores niveles de estrés a diferencia de las edades mayores, quienes suelen tener mayor experiencia en eventos con similares estresores (trabajos, convivencia, cursos previos, etc.), mientras que los estudiantes universitarios con edades menores, entre 18 y 19 años, por el mismo hecho de la transición de la adolescencia (OMS, 2020), se les añade nuevos desafíos y cambios en el ámbito social, económico, biológico (Quispe y Ramos, 2019) y esto repercute negativamente en sus niveles de estrés entorno a lo académico.

En cuanto al tercer objetivo específico, en relación a las situaciones percibidas como estresantes, en la tabla 7 se identificó que “las evaluaciones de los profesores” es la situación que más genera estrés entre los encuestados (67.3%), siendo los estudiantes de la carrera de Nutrición quienes los perciben con mayor frecuencia (72.5%) a diferencia de los estudiantes de la carrera de Psicología (63.3%); seguida por “la sobrecarga de tareas y trabajos” (58.6%), diferenciándose estos porcentajes en la carrera de Nutrición (57.9%) y Psicología (59%). Estos resultados son muy parecidos con los que presentan en diferentes investigaciones (Martínez, 2019; Trujillo & Gonzales, 2019; Carrión, 2017 y Jessica, 2017) donde también reportan que la situación de “Evaluaciones de los profesores” y “la Sobrecarga de tareas y trabajos” fueron los más elegidos por los estudiantes como factores estresantes.

En cuanto el objetivo específico número 4, en relación a las reacciones físicas frente al estímulo estresor (ver tabla 8), se encontró que la reacción física más recurrente es la “somnolencia y necesidad de dormir” (34.6%), siendo los alumnos de la carrera de Psicología quienes más frecuentemente lo presenta (37.2%) a diferencia de la carrera de Nutrición (31.1%), esta reacción física también lidera los resultados obtenidos por Cerna (2018) y Jessica

(2017). Los siguientes síntomas más recurrentes son los “dolores de cabeza o migraña” con un 28,2% y la “fatiga crónica” con un 26,1%, siendo los estudiantes de la carrera de Psicología quienes más frecuentemente lo manifiestan (30.2% y 26.5%, respectivamente) a diferencia de Nutrición (25.6% en ambas reacciones físicas). Estos resultados son equivalentes a las investigaciones de Trujillo (2019) quien reporta que el “dolor de cabeza o migraña” es uno de los síntomas más recurrentes en los participantes de su investigación. Estos síntomas coinciden con los identificados por diferentes teorías explicativas del estrés (OMS, 2004; Barraza, 2008, 2005; Valdés, 1983; Selye, 1974)

En relación con las reacciones psicológicas presentadas en la tabla 9, muestra que la “ansiedad, angustia o desesperación” es la reacción psicológica con mayor incidencia (28.2%), estando en mayor presencia en los estudiantes de Nutrición con un 34.8% en comparación con los de Psicología con un 23.3%; seguido por la reacción de “inquietud” (21.7%) y “problemas de concentración” (21.4%), manifestándose en mayor porcentaje en estudiantes de la carrera de Psicología (22.8% y 25.1%, respectivamente) que en los de Nutrición (20.1% y 16.4%, respectivamente). Resultados similares han sido obtenidos por Trujillo y Gonzales (2019) y Jessica (2017) donde la “inquietud” y “problemas de concentración” encabezan la lista de los síntomas psicológicos. Todos estos resultados son equivalentes a los obtenidos por Puestas (2010), quien adaptó y validó el inventario de SISCO en Perú, quien halló la “ansiedad” y “problemas de concentración” como las reacciones más comunes entre los estudiantes universitarios.

Así mismo, las reacciones comportamentales (ver tabla 10) más frecuentes son el “aumento o reducción de consumo de alimentos” (25,1%), siendo los estudiantes de la carrera de Nutrición quienes lo perciben más frecuentemente (29.3%) a diferencia de los de Psicología (21.9%); en segundo lugar se presenta el “desgano para realizar las actividades académicas” en un 19,8% de los encuestados, prevaleciendo en los estudiantes de Nutrición (29.3%) a diferencia de los de Psicología (12.5%). Estos resultados son muy parecidos a los obtenidos por Trujillo y Gonzales (2019) y Jessica (2017) donde también prevalece las mismas reacciones conductuales en sus investigaciones. Valores que de cierto modo se relacionan con los síntomas psicológicos más recurrentes, siendo la “ansiedad y angustia”, que podría afectar sus hábitos alimenticios, así como los síntomas de inquietud y problemas de concentración, que conlleva al desgano de realizar las actividades académicas (Barraza 2005, 2007).

Todos estos resultados son los esperados por los diferentes autores del estrés en cuanto a la sintomatología y del modo como la persona afectada utiliza recursos internos o externos (estrategias de afrontamiento) para aliviarse del malestar presente, caso contrario, el estrés generado a causa de las exigencias académicas, repercutiría de forma negativa en la vida del estudiante, afectando su salud física y emocional (OMS, 2004; Barraza, 2008, 2005; Valdés, 1983; Selye, 1974).

Finalmente, dentro de las limitaciones que se presentaron, fue que la presente investigación se realizó sobre una muestra de 401 universitarios que forman parte de las carreras de Psicología y Nutrición, y a pesar de ser una muestra representativa, dificultaría realizar una generalización de los resultados a la población de estudiantes universitarios en Perú, debido a que la exigencia y el perfil del estudiante por carrera son distintas, es por ello que resultaría importante ampliarlo a las demás carreras profesionales. Así mismo, debido al carácter transversal del presente estudio, limita la posibilidad de evaluar la evolución de los niveles de estrés académico, como también analizar si esta disminuye al desaparecer el estímulo estresor. Debido a estas interrogantes, sería importante realizar un estudio longitudinal que permita evaluar la duración de los síntomas presentes y así examinar los beneficios y/o efectividad de las estrategias de afrontamiento usadas.

4.2 Conclusiones

De acuerdo con los datos y resultados obtenidos en el presente estudio, se detalla las conclusiones obtenidas después del proceso de investigación:

1. En relación al objetivo general, el nivel del estrés académico total es del 39% en niveles altos y un 52.8% en niveles bajos en los estudiantes de un centro de formación superior privada de Lima norte. Además, la estrategia de afrontamiento más utilizada es la Habilidad asertiva con una incidencia del 56.4%, siendo los estudiantes de Nutrición (56.3%) quienes más lo utilizan a diferencia de Psicología (55.8%).
2. En relación a la hipótesis 1 y objetivo específico 1, se encontró diferencias significativas en cuanto al sexo. El sexo con mayor incidencia de estrés fue el femenino con un 46% de estrés académico Alto, en comparación con los hombres con un 21%.

3. En relación a la hipótesis y objetivo específico 2, se encontró diferencias significativas en el nivel de estrés académico según la edad entre los grupos etarios analizados (grupo 16 a 18, 19 a 21, 22 a 24, 25 a 27 y 28 años en adelante).
4. En relación a la hipótesis y objetivo específico 3, las situaciones percibidas como más estresantes para los estudiantes de Psicología y Nutrición fueron las evaluaciones de los profesores (Nutrición 72.5%, Psicología 63.3%) seguido por la sobrecarga de tareas y trabajos (Psicología 59%, Nutrición 57.9%).
5. En relación a la hipótesis y objetivo específico 4, en las reacciones físicas frente al estímulo estresor se encontró en primer lugar a la somnolencia y necesidad de dormir (Nutrición 31.1%, Psicología 37.2%), seguido por los dolores de cabeza o migraña (Nutrición 25.6%, Psicología 30.2%) y finalmente por la fatiga crónica (Nutrición 25.6%, Psicología 26.5%).
6. En relación a la hipótesis y objetivo específico 4, sobre las reacciones psicológicas frente al estímulo estresor predomina la ansiedad, angustia o desesperación (Nutrición 34.8%, Psicología 23.3%), seguido por la inquietud (Nutrición 20.1%, Psicología 22.8%) y finalmente los problemas de concentración (Nutrición 16.4%, Psicología 25.1%).
7. En relación a la hipótesis y objetivo específico 4, respecto de la frecuencia de las reacciones conductuales prevalentes frente al estímulo estresor son el aumento o reducción de consumo de alimentos (Nutrición 29.3%, Psicología 21.9%) seguido del desgano para realizar las labores académicas (Nutrición 29.3%, Psicología 12.5%).

REFERENCIAS

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Asencios, R. (2014). Crecimiento de la clase media en el Perú. *Moneda/Política social*, Banco Central de Reserva del Perú, recuperado desde : <https://www.bcrp.gob.pe/docs/Publicaciones/Revista-Moneda/moneda-159/moneda-159-06.pdf>
- Banco Mundial (2018). Deserción universitaria alcanza el 30% en Perú y 42% en Latinoamérica. Recuperado desde: <http://ondadigital.pe/portal/actualidad/society/desercion-universitaria-alcanza-el-30-en-peru-y-42-en-latinoamerica/>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Universidad pedagógica de Durango. Revista investigación educativa*. 4:15-20.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. 9(3):110-129.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés académico, En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 26(2): 270-289.
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación educativa. Universidad Pedagógica de Durango*. 7(1):1-18.

Bedoya SA, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. RevEstomatol Herediana 2006; 16(1): 15 – 20. Disponible en <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/REH/article/view/1926/1933>.

Bedoya-Lau. N., Matos. J., y Zalaya. C. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de medicina de una universidad privada de Lima. Revista de Neuro-Psiquiatría, 77(4), 262 – 270. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372033988009>

Bonilla, M. et al, (2014). Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una Universidad de Chiclayo, 2014. Facultad de Medicina (Tesis para título de cirujano dentista). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Perú.

Boullosa, G. (2013). Facultad de letras y ciencias humanas. (Tesis de licenciatura). PUCP, Lima-Perú.

Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (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.

Carrión, M. (2017). Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo. (Tesis de licenciatura). Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia.

Cerna, R. (2018). Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de Psicología de una Universidad privada de Lima. (Tesis para optar el grado de Maestro en Psicología educacional con mención en Psicología escolar y problemas de aprendizaje). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

Collas, D. y Cuzcano, S. (2019). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima este, 2018. (Tesis para optar el título profesional de psicología). Universidad Peruana Unión, Perú. Disponible en http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf.

CPI (abril de 2019). Perú: Población 2019. Edición N° 004/2019. Recuperado de: http://www.cpi.pe/images/upload/paginaweb/archivo/26/mr_poblacion_peru_2017.pdf

Fierro, C, Alfredo, S, Tobón, Sergio (2019). Estudio del Eustrés académico desde el enfoque socioformativo mediante la cartografía conceptual

Fierro, C., Díaz-Azuara, S. & Tobón, S. (2019). Estudio del Eustrés académico desde el enfoque socioformativo mediante la cartografía conceptual. Educación y Humanismo, 21(37), 8-27. DOI:10.17081/eduhum.21.37.31238

Hervás, G. (2020). El estrés, el mal de nuestros tiempos. Fundación MAPRFRE bienestar emocional. Recuperado desde: https://www.fundacionmapfre.org/fundacion/es_es/programas/salud/bienestar-emocional/estres/

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI): Perú: Perfil sociodemográfico, Censo nacional XII de Población, Perú 2017.

Jayasankara, K. (2018). Academic stress and its sources among University Students. (Artículo científico). Christ University, Bengaluru, India.

Jessica, L. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Universidad Argentina de la Empresa, Buenos Aires, Argentina.

Mariños, B. J. (2017). Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco. (tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Perú.

- Martínez, L. (2019). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura (tesis de licenciamiento). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Martínez, E.S. y Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. Educación y Educadores, 2 (10), 11-22.
- Nieto, L. y Jesús, M. (2006). Técnicas, hábitos y consejos para mejorar tu rendimiento académico. Recuperado de <http://metodoparaestudiar.blogspot.pe/>.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Desarrollo en la adolescencia. Recuperado desde : https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=L a%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1o
[S.](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#:~:text=L a%20OMS%20define%20la%20adolescencia,10%20y%20los%2019%20a%C3%B1o)
- Pacheco, J. (2017). Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una Universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, España.
- Polo, A., Hernández, J. M. & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y estrés, 2-3, 159-172.
- Puecas-Sánchez. P., Castro. B., Callirgos. C., Failoc. V. y Díaz. C. (2010). Factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro instituciones educativas de Chiclayo. Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Ajenjo, 4(2). 88 – 93. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060416>
- Quispe, J. y Ramos, M. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín (Tesis de bachiller). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.

- Reina, L. (2004). Relación de los Hábitos de Estudio y Autoestima con el rendimiento académico de los estudiantes de la Unamba. Revista electrónica de Psicología Iztacala, 3(1) ,1-10.
- Rosales, J (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología en un centro de formación superior privada de Lima – Sur (Tesis de licenciamiento). Universidad Autónoma del Perú, Perú.
- Sánchez, A. (marzo de 2015). Migraciones internas en el Perú. Organización Internacional para las Migraciones [OIM]. Primera edición marzo 2015, Perú.
- SUNEDU (2020). Información estadística de universidades, Licenciamiento de universidades. Recuperado desde: <https://www.sunedu.gob.pe/sibe/>
- SUNEDU (2018). I informe bienal sobre realidad universitaria. Recuperado desde: <https://www.sunedu.gob.pe/sunedu-publica-informe-bienal-sobre-realidad-universitaria/>
- SUNEDU (2017). Información estadística de universidades. Recuperado desde: <https://www.sunedu.gob.pe/sibe/>
- Trujillo, P. y Gonzales, N. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad Cooperativa de Colombia. (Trabajo final de especialización). Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá, Colombia.
- Yauri, D. y Vargas, M. (2016). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015. (tesis para obtener el título de psicólogo). Universidad Peruana Unión, Perú.
- Zaragoza, J. (8 de junio de 2017). Educación universitaria: hay 30% de deserción por falta de orientación y de recursos. Recuperado de: <https://andina.pe/agencia/noticia-educacion-universitaria-hay-30-desercion-falta-orientacion-y-recursos-670189.aspx#>

ANEXOS

Anexo 1

Hoja de consentimiento informado

Usted está siendo invitado a participa en una investigación sobre temas asociados al campo de la psicología de la salud. Esta investigación es realizada por el Bachiller Alexis Alva Juarez, bajo la supervisión del Doc. Miguel Angel Vallejos Flores, profesor del Departamento de Psicología

Si usted decide aceptar, se le solicitará contestar una pequeña encuesta sobre datos sociodemográficos y pruebas relacionada con el tema Estrés Académico. Los derechos con los que cuenta incluyen:

Anonimato: Todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anonimados, por lo tanto no habrá manera de identificarlo individualmente.

Integridad: Ninguna de las pruebas que se le aplique resultará perjudicial.

Participación voluntaria: tiene el derecho a abstenerse de participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente.

En función a lo leído:

¿Desea participar en la investigación? SI _____ NO _____

Anexo 2

Ficha de Datos

I. DATOS PERSONALES

1. Sexo: Hombre Mujer

2. Edad: _____

3. Lugar de Nacimiento: _____

En caso de nacer en provincia, tiempo de residencia en Lima en años: _____

4. Estado civil (marque una opción):

- | | |
|--|---|
| a. Soltero(a) <input type="checkbox"/> | d. Divorciado(a) <input type="checkbox"/> |
| b. Casado(a) <input type="checkbox"/> | e. Separado(a) <input type="checkbox"/> |
| c. Viudo(a) <input type="checkbox"/> | f. Conviviente <input type="checkbox"/> |

5. ¿En qué ciclo se encuentra matriculado actualmente?: _____

6. Nombre de la Carrera: _____

Anexo 3

Inventario SISCO de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- Si
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 4

Distribución de la muestra según rango etario

■ 16 a 18 años ■ 19 a 21 años ■ 22 a 24 años ■ 25 a 27 años ■ 28 a más años

