



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL ÚLTIMO AÑO DE ESTUDIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA, DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE BREÑA, AÑO 2020”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Daniel Augusto Legua Landeo

Asesor:

Mg. Juan Carlos Escudero Nolasco

Lima - Perú

2021

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mis padres por todo el amor y apoyo que me brindan siempre. A mi hermano Gabriel, que, a pesar de la distancia, siempre estuvo apoyándome. A toda familia por siempre haber confiado en mí. Y sobre todo, aquellas personas que estuvieron apoyándome y ya no se encuentran en este mundo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis asesores, como es la **Magister Juan Carlos Escudero Nolasco**.

A todos mis profesores durante toda la carrera, por sus conocimientos compartidos.

A todos mis compañeros y amigos por su colaboración y apoyo en el desarrollo de esta tesis.

A mi tío y colega, **Sergio Legua**, por sus consejos y tiempo compartido.

Y, por último, agradecer a Dios por brindarme salud y bienestar durante toda la etapa universitaria.

Tabla de contenidos

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO.....	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	8
1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA	9
1.2. OBETIVOS	10
1.3. HIPÓTESIS.	11
1.6. TEORÍA CENTRAL DE LA VARIABLE DE ESTUDIO.	25
1.7. JUSTIFICACIÓN.....	29
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....	30
2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	30
2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	30
2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS.....	32
2.4. ASPECTOS ÉTICOS.	39
CAPÍTULO III. RESULTADOS	40
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	48
REFERENCIAS	53
ANEXOS	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Definición de los modelos de estrés</i>	25
Tabla 2: <i>Estudiantes del Último Año de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña, año 2020</i>	32
Tabla 3: <i>Baremo de Interpretación General del Inventario SISCO</i>	34
Tabla 4: <i>Baremo de Interpretación Específica del Inventario SISCO</i>	35
Tabla 5: <i>Escala de Intensidad del Inventario SISCO</i>	35
Tabla 6: <i>Resultados de Confiabilidad de las dimensiones del Inventario SISCO</i>	37
Tabla 7: <i>Nivel de Estrés Académico</i>	40
Tabla 8: <i>Nivel de Estrés Académico por Género</i>	41
Tabla 9: <i>Nivel de Estímulos Estresores por Género</i>	42
Tabla 10: <i>Nivel de Sintomatología general por Género</i>	43
Tabla 11: <i>Nivel de Síntomas Físicos por Género</i>	44
Tabla 12: <i>Nivel de Síntomas Psicológicos por Género</i>	45
Tabla 13: <i>Nivel de Síntomas Comportamentales por Género</i>	46
Tabla 14: <i>Nivel de Estrategias de Afrontamiento por Género</i>	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Nivel de Estrés Académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020	40
Figura 2: Nivel de Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña, 2020	41
Figura 3: Nivel de Estímulos estresores por Género en estudiantes universitarios del último año de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña, 2020	42
Figura 4: Nivel de Sintomatología de Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020	43
Figura 5: Nivel Síntomas Físicos del Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020	44
Figura 6: Nivel Síntomas Psicológicos del Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020	45
Figura 7: Nivel Síntomas Comportamentales del Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña, 2020	46
Figura 8: Nivel de Estrategias de Afrontamiento al Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020	47

RESUMEN

La presente investigación se desarrolló dentro del enfoque cuantitativo, correspondiendo a una investigación de alcance descriptivo, con un diseño transversal no experimental. Presentó como objetivo principal describir el nivel de estrés académico, teniendo como muestra a 73 estudiantes del último año de estudios de la facultad de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña. Se empleó el Inventario SISCO como instrumento de recolección de datos. Los resultados dieron a conocer que la mayor proporción de estudiantes (75.3%) presentan un nivel de estrés académico ‘moderado’. Además, el 49.3% presentó un nivel ‘casi siempre’ de Estímulos estresores, el 43.8% presentó Síntomas en general en un nivel ‘algunas veces’ y el 54.8% presentó un nivel ‘casi siempre’ en Estrategias de afrontamiento al Estrés Académico. En conclusión, los niveles de estrés académico de los estudiantes tienden a ser de nivel moderado.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, Estímulos estresores, Síntomas, Estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática.

En las últimas décadas se ha incrementado el estrés generado en las instituciones universitarias (estrés académico), que por tal razón, también se han incrementado las investigaciones referidas a la variable ‘estrés académico’, tal como lo indica Souto (2013), quien afirma que en los últimos años, los investigadores han incrementado su interés en la investigación del estrés padecido durante sus estudios académicos, en razón de sus repercusiones en el aprendizaje, el rendimiento, la salud física y emocional de los estudiantes.

En el ámbito internacional una institución reconocida y muy prestigiosa, como la American College Health Association (2006) en una investigación realizada en 97,357 universitarios encontró que el 32% manifestaron que el estrés académico es la principal causa de conflicto y el mayor inconveniente para el logro de un desempeño académico óptimo. La misma institución en el 2018 consideró al estrés como una de las patologías más prevalentes en la población universitaria.

Un prestigioso profesional de la salud mental Cutipé (2018), Director Nacional de Salud mental del MINSA, publicó en un estudio que el 30% de la población universitaria del Perú presenta una afección en su salud mental, por influencia de las exigencias académicas, produciendo una variedad de síntomas relacionados con la depresión, la ansiedad y el aumento de la ingesta de alcohol u otras sustancias.

Otra institución de reconocido trabajo en el Perú es el Instituto de Análisis y Comunicación Integral (2015), dio a conocer que seis de cada diez peruanos consideraba que su vida ha sido estresante en el último año, y el 33% considera que encuentran mayor responsabilidad de tal situación en su centro de estudio.

En la institución universitaria cuya población estudiantil fue elegida como población de estudio, en muchas de las carreras profesionales de dicha sede, se observó en los estudiantes de diferentes ciclos, que mostraban conductas y comportamientos compatibles con estrés, los que coinciden con las exigencias propias de los trabajos académicos, exámenes parciales, exámenes finales, entre otras situaciones académicas. Algunas de las manifestaciones reactivas a estas circunstancias académicas pasaban por exponer agotamiento, somnolencia en horas de clases, displicencia, irritabilidad en sus relaciones con sus pares, incluso en algunos casos la asistencia con cierta frecuencia en estado etílico (Gonzales et al., 2010; Gómez y Gundin, 2016; Alcalá-Pacas et al., 2010)

Las circunstancias antes mencionadas en el campus universitario, forman parte de las principales razones para que el investigador seleccione estas como el problema a investigarse en alguna de las carreras y en un año académico determinado, siendo elegidos los estudiantes del último año de estudios de la carrera profesional de psicología.

Ante tal circunstancia el investigador de formula el problema de la investigación con las siguientes interrogantes:

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema General.

¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020?

1.1.1. Problemas específicos.

Problema Específico N° 1.

¿Cuál es el nivel de estímulos estresores que presentan los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020?

Problema Específico N° 2.

¿Cuál es el nivel de síntomas de estrés académico que se presentan en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020?

Problema Específico N° 3.

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020?

Problema Específico N° 4.

¿Cuáles son los niveles de estrés académico y sus dimensiones según el género en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020?

1.2. OBETIVOS

1.2.1. Objetivo general

Describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020.

1.2.2. Objetivos específicos

Objetivo Específico N° 1.

Describir el nivel de estímulos estresores que presentan los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020.

Objetivo Específico N° 2.

Describir el nivel de síntomas de estrés académico que se presentan en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020.

Objetivo Específico N° 3.

Describir el nivel de aplicación de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020.

Objetivo Específico N° 4.

Describir los niveles de estrés académico y sus dimensiones según el género en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020.

1.3. HIPÓTESIS.

1.3.1. Hipótesis general

No se hace necesaria porque el objetivo de la investigación es descriptivo.

1.3.2. Hipótesis específicas

No se hacen necesarias porque el objetivo de la investigación es descriptivo.

1.4. Antecedentes.

En el ámbito nacional se pudo encontrar a Oblitas et al. (2019), cuyo estudio fue titulado “Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: un estudio controlado”. El objetivo propuesto fue de evaluar la incidencia de un programa de ocho semanas de mindfulness en la reducción del estrés académico. Se trató de un estudio de tipo explicativo con un diseño cuasi-experimental con grupo de control, empleándose como instrumento el inventario SISCO, el que fue aplicado a una muestra de 54 estudiantes de las facultades de administración y psicología de la Universidad Autónoma del Perú. Luego de los procedimientos estadísticos correspondientes que permitieron establecer la validez y confiabilidad del instrumento empleado, los autores procedieron a procesar los datos obtenidos de la aplicación del mismo, encontrándose un valor $p = 0.918$, cuyo análisis los lleva la aceptación de su hipótesis nula que planteaba: H_0 : La aplicación del mindfulness no influye en la disminución del estrés académico. A manera de conclusión consideran que los resultados son contradictorios en cuanto a los beneficios del mindfulness en estudiantes universitarios a favor y en contra, pero asimismo se recomienda no tomar los datos del estudio como concluyentes y definitivos.

Obregón et al. (2020), desarrolló la investigación “Actores asociados a la depresión en estudiantes de medicina en una universidad peruana”, planteándose como objetivo, determinar la asociación entre el estrés académico, la calidad del sueño, la funcionalidad, los factores sociodemográficos y la depresión, en los estudiantes de medicina humana de la universidad Hermilio Valdizan. La investigación corresponde al tipo descriptivo-transversal, eligiéndose a los elementos de la muestra mediante un muestreo no probabilístico. Los instrumentos empleados fueron una ficha sociodemográfica, el inventario de depresión de Beck, el índice de calidad de sueño

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

de Pittsburg, el test de funcionamiento familiar (FF-SIL), y el inventario SISCO. El estudio se realizó en una muestra de 179 estudiantes. El 32.97% de la muestra experimentó depresión, de los cuales 22.35% depresión leve. La depresión se encontró asociada estadísticamente a la calidad del sueño ($p=0.001$), la funcionalidad familiar ($p=0.001$) y el año de estudio ($p= 0.003$). No se pudo hallar una relación significativa entre estrés académico y depresión ($p= 0.428$). El 82.68% de la muestra estudiada presentó estrés moderado. Los autores tuvieron como principal conclusión, que la mala calidad del sueño, una familia con características de disfuncionalidad y encontrarse en los primeros años se relaciona con la presentación de estrés en los estudiantes de la muestra.

Ramos et ál. (2020), quienes presentaron el artículo “Estrés académico y formación profesional”, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el estrés académico y la formación profesional de los estudiantes. El estudio correspondió a una investigación correlacional dentro del enfoque cuantitativo, empleando un diseño no experimental, utilizándose como instrumento el cuestionario de estrés académico, adaptado del inventario SISCO y el cuestionario sobre Formación profesional. La población estuvo conformada por estudiantes del décimo ciclo de la facultad de Tecnología de la Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle”. En el resultado global del estrés académico se encontró que el 52% se ubica en el nivel medianamente alto. La variable Formación profesional se presentó en un nivel bueno en el 45.3%, encontrándose un Rho de 0.710, y un p-valor inferior al nivel de significancia ($p < 0.05$), es decir una correlación lineal, directamente proporcional y significativa entre ambas variables.

Quiliano y Quiliano (2020), publicaron el artículo académico “Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería”, considerando como su

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

objetivo determinar la relación entre inteligencia emocional y estrés académico de los estudiantes de enfermería. Se trató de un estudio descriptivo correlacional y transversal con un diseño ex post facto. Se aplicaron los instrumentos el inventario de inteligencia emocional de Bar On y el SISCO para estrés académico. Contaron con una muestra de 30 estudiantes del VII semestre de una universidad peruana. Los resultados obtenidos fueron: en la dimensión Inteligencia interpersonal el 47% logró la categoría Promedio, dimensión inteligencia intrapersonal el 43% alcanzó el nivel Muy bajo, dimensión Adaptabilidad el 37% alcanzó el nivel Muy bajo. Respecto a la variable Estrés académico el 63% presentó alguna vez en su vida un episodio. Las autoras, para establecer la asociación entre las variables estudiadas, utilizaron la prueba del Chi cuadrado (X^2), no encontrándose asociación significativa entre estrés académico y las dimensiones de inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y ánimo en general, siendo en todos los casos el valor de $p > 0.05$. Además, concluyen que las dimensiones de Inteligencia intrapersonal y Adaptabilidad sus valores son bajos.

Duran y Mamani (2021), publican el estudio titulado “Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud”, quienes se propusieron como objetivo determinar la asociación entre los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios del primer año de la facultad de ciencias de la salud. El estudio es del tipo transversal, empleándose como instrumentos el cuestionario de hábitos alimentarios, el cuestionario internacional de actividad física IPAQ versión corta y el inventario SISCO, los cuales fueron aplicados en 180 estudiantes del primer y segundo ciclo de las especialidades de Nutrición y Dietética, Psicología y Estomatología de una universidad privada de Lima. Los resultados

obtenidos muestran que el 96.1% presentó hábitos alimentarios adecuados, el 50% de la muestra se encuentra en un nivel moderado en lo que respecta a actividad física. En cuanto al estrés académico el nivel moderado presenta la mayor frecuencia (58.3%). Para determinar la asociación se empleó el estadístico del Chi cuadrado, con el cual se estableció la misma entre la Actividad física y el Estrés académico ($p= 0.028$), no encontrándose asociación entre Hábitos alimentarios y estrés académico ($p= 0.517$).

En el ámbito internacional se encontró en Chile, Fernández y Solari (2017), publican su estudio de título “Prevalencia del estrés asociado a la doble presencia y factores psicosociales en trabajadores estudiantes chilenos”. Se tuvo como objetivo identificar la relación de entre la frecuencia del estrés académico, la doble presencia y los factores psicosociales laborales en un grupo de trabajadores que estudian en el Plan especial de pre-grado para trabajadores de la universidad. La investigación se enmarca dentro del tipo descriptivo de alcance correlacional. Se empleó el inventario SISCO, el cuestionario Sucesos Istas-21 y una encuesta sociodemográfica estandarizada. La muestra estudiada tuvo un tamaño de 85 trabajadores integrantes del Plan especial de pregrado para trabajadores de la Universidad Nacional Arturo Prat. En los resultados se encontró que el 77.8% de la muestra presentaba un nivel moderado de estrés académico. Se encontró correlación positiva y significativa ($Rho = 0.340$ y $p < 0.01$) entre estrés académico y doble presencia, secundado por compensaciones ($Rho = 0.331$ y $p < 0.01$), seguido de exigencia psicológicas ($Rho = 0.293$ y $p < 0.01$) y apoyo social ($Rho = 0.225$ y $p < 0.05$). El factor de riesgo de mayor relevancia fue la doble presencia que también fue el de mayor asociación positiva y significativa. Se encontró también una relación significativa entre el estrés académico y la dedicación compartida con tareas domésticas. Se deja como sugerencia la realización de otras

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

investigaciones con diseños diferentes para producir nuevos aportes, considerando a su estudio un aporte para la mejora de la calidad de vida de los trabajadores.

Zárate et al. (2018), publican un estudio titulado “Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud”, cuyo objetivo fue analizar los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en los estudiantes del área de la salud. El estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo, del tipo correlacional y transversal. Se empleó el inventario de Hábitos de estudio de Vicuña y el inventario de estrés académico SISCO de Barraza. Se trabajó con una muestra de 741 estudiantes del primer año de licenciatura en medicina general. Los resultados muestran que el 36.82% tienen presencia de hábitos de estudio adecuados, y en cuanto a las dimensiones del estrés académico ante la presencia de estresores el 50.42% presentaron reacciones físicas, el 63.79% reacciones psicológicas, el 37.22% reacciones comportamentales, y el 75.97% manifestaron hacer uso de estrategias de afrontamiento. Los autores encontraron una relación entre carencia de hábitos de estudio y estrés académico, siendo el valor de $\chi^2 = 0.278$, y $p < 0.05$.

Silva et al. (2019) desarrollaron la investigación “Estrés académico en estudiantes universitarios”. El objetivo del estudio fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. Se desarrolló dentro del enfoque cuantitativo, del tipo descriptivo correlacional. El instrumento empleado fue el inventario SISCO, aplicado en 255 estudiantes de las especialidades de petroquímica, enfermería, ingeniería en nanotecnología y genómica. Los resultados muestran que el 86.3% de la muestra presentan estrés moderado. No se encontró relación entre estrés y sexo ($p = 0.298$) y el $\chi^2 = 2.423$, por el contrario, sí se encontró asociación entre estrés y programa de estudio, con una significancia de $p = 0.005$ y el $\chi^2 = 18.551$. Se concluye

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

que predomina estrés académico moderado siendo la población femenina la de mayor incidencia.

Conchado et al. (2019), presentaron el estudio “Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina”, proponiéndose como objetivo evaluar la posible asociación entre niveles de estrés académico y resultados docentes en estudiantes del II ciclo de medicina de la Universidad Católica de Cuenca. Correspondió a una investigación descriptiva transversal. El instrumento empleado fue el inventario SISCO. La muestra estuvo compuesta por 72 estudiantes de ambos géneros. En el nivel alto se ubica el 45.8% de la muestra, el 36.1% en el nivel medio y el 18.1% en el nivel bajo. Se encontró un $\chi^2 = 14.032$ y el valor de $p = 0.0008$, en la relación entre resultados docentes y estrés académico. Los autores recomiendan continuar investigando las variables mencionadas, con el fin de ir paulatinamente dándole mayor precisión a los resultados.

Rodríguez et al. (2020), con su estudio titulado “Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina”, considerándose como objetivo, evaluar el estrés académico auto percibido en alumnos ingresantes a la carrera de odontología. La investigación correspondió al tipo descriptivo. El inventario de estrés SISCO fue el instrumento empleado en una muestra de 291 estudiantes ingresantes a la carrera de odontología. Los resultados obtenidos de mayor significancia muestran que el 98.3% presentó estrés académico, ubicándose en las categorías más altas el 88.81%. Además, se presentó la significancia entre estresores y reacciones ($p < 0.001$), y estresores y estrategias ($p = 0.034$). Se concluye que, el desarrollo de estrategias para enfrentar las nuevas situaciones en los estudiantes ingresantes, dependerán de la identificación del

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

estrés académico, de sus características y a las actitudes preventivas de que se adquieran hábitos no saludables o se empleen medicamentos no pertinentes.

1.5. Marco Conceptual.

El estrés académico es definido por muy pocos autores, mayormente se encuentra definición solo de ‘estrés’, por lo que a continuación se presentan algunas de las definiciones consideradas como referenciales:

En la siguiente definición el estrés académico es considerado por Álvarez (1989), como el proceso de cambio en los componentes del proceso de enseñanza y aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las instituciones de educación, con el propósito de mantener el estado estacionario (estado dinámico) del sistema donde se producen entradas y salidas sin modificar de manera considerable las características y propiedades de éste en el proceso educativo.

Para este autor, que sí define el estrés académico, lo considera un proceso y centra los elementos estresores en el proceso de enseñanza y aprendizaje, que son las ‘entradas’, y las manifestaciones son las ‘salidas’.

Las siguientes definiciones son más amplias por considerar de manera más precisa a los dos actores de este proceso.

En su definición, Polo y colaboradores (1996), plantean que el estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, en el caso de los profesores se ubicaría como estrés laboral u ocupacional.

También es el caso de Caldera, Pulido y Martínez (2007) quienes definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema.

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

Es por ello que estas definiciones son consideradas más amplias porque consideran a estudiantes como también a docentes, aunque con la salvedad que en el caso de los docentes también puede ser considerado ‘estrés laboral u ocupacional’.

Existen definiciones en que consideran una población estudiantil más amplia, como en el caso del siguiente autor.

Orlandini (1999) define al estrés académico, como aquel que experimentan las personas en periodos de aprendizaje: desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de post grado, puede afectar tanto a docentes como estudiantes y en cualquier fase de proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente en momentos críticos como son las evaluaciones.

En esta definición se considera como estresor toda situación crítica del proceso enseñanza-aprendizaje en el ambiente pre-escolar, escolar o académico sea en el pre-grado o posgrado, a diferencia de otras definiciones que solo involucran a estudiantes universitarios y/o de secundaria.

Existen definiciones que entre las manifestaciones o repercusiones consideran el rendimiento académico, el siguiente autor lo considera así.

Muñoz (2003) refiere que el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, acciones y hechos de la vida académica que desencadenan el estrés en los estudiantes y que afectan nocivamente la salud, el bienestar y el mismo rendimiento académico.

Muñoz hace una ampliación de los estresores pues no solo considera a las demandas y a los conflictos, sino a las acciones y hechos de la vida académica; y a diferencia de otras definiciones en esta se considera el rendimiento, que es un aspecto de la vida y la carrera académica vital en el desarrollo y la culminación de la carrera profesional.

Como antes se mencionó existen, aunque muy pocas, pero sí variadas definiciones, por el enfoque desde el que se plantean.

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

Es el caso de García y Muñoz (2004), quienes mencionan que el estrés académico está basado en los procesos cognitivos y afectivos, a su vez hace que el alumno se afecte por medio de los estímulos estresores académicos que van apareciendo.

Asimismo, Mendiola (2010) define el estrés académico como aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos.

Los autores de ambas definiciones hablan de la afección de los procesos cognitivos y afectivos. En cuanto a lo cognitivo, se refieren a cómo va percibir y a interpretar el sujeto el estímulo estresor, que puede minimizarlo, exagerarlo o distorsionarlo, lo que como consecuencia va a alterar las manifestaciones es decir los afectos y emociones. Lo que no consideran los autores, son los síntomas o manifestaciones físicas (somnia o insomnio, alteración del apetito en más o en menos, abulia, etc.).

Algunos autores consideran las habilidades en el sujeto para el afrontamiento de los estresores.

Es el caso de Piero (2005), quien refiere que el estrés académico es una forma de adaptación del estudiante, en función a sus habilidades, adaptación que genera impacto en su desempeño académico.

En este caso se habla de ‘adaptación’ y ‘habilidades para la adaptación’, que llevan al sujeto a un afrontamiento positivo ante algunos estresores, lo que evitará que se genere el estrés académico en quienes posean habilidades para la adaptarse a las situaciones o factores estresantes.

El enfoque sistémico también es considerado en algunas definiciones del estrés académico.

Como en el caso de García y Mazo (2011), quienes consideran que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico donde

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

se considera cuatro factores: Estresores académicos, experiencia subjetiva, moderadores del estrés académico y efectos del estrés.

Los factores que componen el estrés académico, según estos autores, permiten una valoración y comprensión más precisa de dicho proceso desde su origen a partir de la presencia de los estímulos estresores, hasta la manifestación de los efectos del estrés. Lo que no es considerado por los autores de esta definición son las manifestaciones físicas propias del estrés académico.

Existen diferentes teorías sobre el estrés que explican este fenómeno psicológico. A continuación, se describen brevemente:

1.5.1. La Teoría de Selye:

Selye (1960) también denomina al estrés como Síndrome General de Adaptación (SGA), y sostiene que cuando un organismo se enfrenta a un estresor, reacciona movilizándose a sí mismo y se da a conocer como una demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, sea de tipo físico, psicológico, cognitivo o emocional. La presencia de cualquier estímulo dañino, puede generar una serie de reacciones fisiológicas, a las que el autor de la teoría llamó SGA. La persona responderá con un mismo patrón de reacciones, sin tomarse en cuenta el origen. Esta teoría considera tres fases:

1° Fase de Alarma. El estado de alerta se activa manifestando alteraciones en las funciones cardiacas, tensión arterial y respiración frente a una situación estresante de la persona. Estas reacciones fisiológicas permiten a la persona tener una conducta de alerta ante el agente nocivo, manifestando la reacción inicial y de inmediato, a esta etapa se le denomina ‘choque’ y se da paulatinamente. La segunda etapa llamada ‘contrachoque’, se caracteriza por la movilización de las defensas. Aparecen signos contrarios a la fase anterior. Según Sandín (1995), a esta fase le corresponden diversas enfermedades

asociadas al estrés agudo. La respuesta de alarma es adaptativa, debido que responde a una situación de emergencia.

2° La Fase de resistencia. En esta fase las reacciones surgidas en la fase anterior se mantienen si el estímulo persiste, con la diferencia que la intensidad se reduce y la persona intenta restaurar el equilibrio, adaptándose o apartándose del estímulo estresante. La mayoría de los cambios fisiológicos y bioquímicos presentes durante la reacción de alarma en esta fase desaparecen. Según Sandín (1995), la resistencia prolongada al estrés produce la aparición de varias enfermedades, así como alteraciones en el sistema inmunológico que favorecen la presencia de infecciones.

3° La Fase de agotamiento. En esta fase el sujeto para combatir los estímulos estresantes, intentará utilizar todos los recursos que dispone, no obstante, cuando el estresor es severo y prolongado y el organismo no es capaz de adaptarse, reaparecerán los síntomas observados en la fase de alarma y la vida del organismo estará amenazada, así lo sostiene Selye (1960).

La descripción de las fases por el autor permite identificar el proceso del estrés y las reacciones que el organismo mostraría en esta situación. Asimismo, la teoría da a conocer que cuando el individuo no posee los recursos para hacer frente al estrés, se regresa a la fase inicial. Por tal razón se debe tener muy presente las medidas de prevención en los estudiantes universitarios, para evitar situaciones excesivas que los lleve a enfermedades que perjudiquen su bienestar, así como su rendimiento.

En esta teoría cabe resaltar que el autor considera al estrés como un ‘síndrome’, es decir un conjunto de síntomas y signos la consideración de las tres fases del estrés, pero sobre todo la atingencia que se hace que cuando el sujeto esta desprovisto de técnicas o estrategias de afrontamiento el estrés puede retornar a la fase inicial.

1.5.2. Teoría Transaccional del estrés de Lazarus y Folkman.

El estrés visto desde un enfoque transaccional, lo considera así por la interacción que se da entre el sujeto y su entorno. Los autores de la Teoría Transaccional Lazarus y Folkman (1986), la definen como un proceso de interacción dinámica, entre la persona y su ambiente, en el cual el individuo evalúa la situación como amenazante y/o desbordante de sus recursos; por consiguiente, pone en riesgo su bienestar. En esta interacción entre el sujeto y su entorno, él va a realizar la evaluación cognitiva en la que de acuerdo a su percepción valorará sus propios recursos para enfrentar a las situaciones o elementos potencialmente estresores. Para Kleinke (2007), Huaquín y Loáíza (2004), y Taylor (2007), las demandas del entorno del individuo se pueden percibir de manera positiva como un reto, como también de manera negativa como una amenaza. Será de este desenlace que dependerá la presentación, la intensidad de la respuesta de estrés, la duración, así como sus cambios y manifestaciones (Lazarus y Folkman, 1986).

Asimismo, pueden observarse consecuencias favorables o adversas en la salud y rendimiento de las personas (Oblitas, 2004 y Taylor, 2007). En el caso de los estudiantes universitarios, su apreciación o valoración que tengan del estrés académico y de sus recursos con los que cuentan para afrontar dichas situaciones, dependerá si se enfrentan asumiendo como un reto o como una amenaza para su equilibrio emocional.

Autores como Amigo (2003); Barra (2003); Oblitas (2004) y Taylor (2007), consideran que el estrés académico, puede variar de acuerdo a los estilos de vida e tentativas de afrontamiento previos, así como la apreciación, el éxito obtenido y las características de la situación estresora.

En esta teoría el autor considera la intervención de los procesos cognitivos, perceptivos y la autopercepción del sujeto, lo que lo lleva a valorar la situación, y su capacidad de afrontamiento a tal situación y a los estímulos estresores que se presenten. El resultado de

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

esta evaluación es que determinará si es un ‘reto’ o una ‘amenaza’, y de acuerdo a ello el sujeto responderá con alguna conducta o comportamiento.

1.5.3. Teoría de Holmes y Rahe.

Una Teoría que relaciona los hechos importantes de la vida y su reacción ante ellos, que se manifiesta como estrés. Para Holmes y Rahe (1967), los estímulos ambientales están en la posibilidad de alterar las funciones del organismo, además señalan que “Los acontecimientos vitales importantes, tales como el nacimiento de un hijo, el casamiento, la muerte de un ser querido, la jubilación, etc., son siempre una fuente de estrés debido a que producen grandes cambios y requieren la adaptación del sujeto” (p.86). Algo definitivo es que las diferencias individuales, hacen que los estímulos no tengan el mismo efecto estresor en todas las personas. Weitz (1970) hace una clasificación de las situaciones o estímulos más comunes que generan estrés en: Estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, procesar información velozmente, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración. De acuerdo a esta teoría, el estrés puede localizarse en situaciones externas como el ambiente y las situaciones sociales que requieren de un ajuste o adaptación por parte del sujeto, por tal razón también se le denominan perspectiva psicosocial del estrés. En la vida universitaria se van a encontrar diferencias en cuanto a la exigencia y la complejidad con respecto a la metodología, estrategias y/o estilos de enseñanza y evaluación, lo que puede desencadenar en situaciones de estrés académico.

En esta teoría se sostiene que los estímulos no solo se van a encontrar en el medio externo, sino también al interior del sujeto, lo que tiene que ver con su capacidad de afrontamiento, que al percatarse de no tener la suficiente, se iniciará la manifestación de las conductas o comportamientos de desadaptación.

Fernández – Baena (2007) presenta una tabla de los tres principales Modelos de Estrés:

Tabla 1:
Definición de los modelos de estrés

MODELOS DE ESTRÉS			
	ESTRÉS COMO ESTÍMULO	ESTRÉS COMO RESPUESTA	ESTRÉS COMO INTERACCIÓN ESTIMULO – RESPUESTA
DEFINICION	Acontecimientos ambientales o condiciones crónicas que objetivamente amenazan a la salud física y/o psicológica o al bienestar de los individuos de una particular edad y en una particular sociedad. (Grant et al.,2003)	Respuesta no específica del cuerpo ante cualquier demanda que requiere de adaptación. (Selye,1976)	Estrés psicológico implica una particular relación entre persona y el medio que es evaluado como agotador o que excede sus recursos y pone en peligro su bienestar. (Lazarus y Folkman,1984/1986)
CLAVE	Objetividad, medición cuantitativa de los estresores.	Cambios fisiológicos y psicológicos.	Evaluación subjetiva por autoinformes.

Fuente: Cerna (2018)

En la tabla sus autores nos presentan la definición de los tres principales modelos teóricos con sus respectivos precursores, la que permite una mejor visualización y comprensión de cada modelo.

1.6. TEORÍA CENTRAL DE LA VARIABLE DE ESTUDIO.

1.6.1. Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico.

El principal instrumento que se empleará para la recolección de datos en la presente investigación sigue el modelo que a continuación se describe. Desde el punto de vista del autor del presente estudio, una de las teorías que avala y explica de manera más clara el estrés académico, es el Modelo Sistémico Cognoscitivista cuyo autor es Arturo Barraza, dándola a conocer en el año 2006. En dicha teoría se toma como base dos modelos, uno es el sistémico y el otro es el transaccional, proponiendo dos supuestos:

1. El Supuesto Sistémico:

Para el caso específico del estrés, el modelo por construir debe tener como rasgo distintivo una conceptualización multidimensional e integral (...) En ese sentido, para

algunos autores el estrés no se considera como una variable sino como un conjunto de variables y procesos (...) se concreta en el siguiente postulado: El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico.

2. Supuesto Cognoscitivista:

(...) es necesario recurrir a una perspectiva diferente que permita comprender los procesos internos que median entre la entrada y la salida. En ese sentido, la apuesta es por una perspectiva cognoscitivista que permite explicar los procesos psicológicos que realiza el ser humano para interpretar los inputs y decidir los outputs.

(...) El modelo transaccional del estrés aporta esa explicación, la cual incorporo en este momento a través del siguiente postulado: La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida) (Barraza 2006).

Además, para Barraza (2006), el ser humano va a encontrar en su entorno una serie de demandas o exigencias, las cuales se van a presentar con ciertas características como:

- Serán sometidas a la valoración del sujeto (estudiante universitario).
- Cuando exceden su capacidad de afrontamiento las identifica como estresores, los cuales se establecen como el input que ingresa al sistema, generando una inestabilidad entre el sujeto y su entorno (ambiente académico).
- Dicho desequilibrio permite una segunda valoración de la capacidad de afrontamiento, que lo lleva a la elección de una mejor forma de afrontar a la situación estresora.
- Ante las demandas del entorno el sistema responderá con nuevas estrategias de afrontamiento output, las cuales de ser exitosas llevaran al sujeto a la recuperación de su

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

equilibrio sistémico. En el caso de no lograr el éxito deseado, se produce una tercera valoración para realizar un ajuste a las estrategias y lograr el éxito esperado.

El modelo Sistémico Cognoscitivista, complementado por el modelo Transaccional, es el que permite, desde la perspectiva del autor de la presente investigación, un análisis más completo del Estrés Académico. Bajo el modelo Sistémico, se hace el análisis de todos los factores que intervienen en este fenómeno psicológico. El modelo Cognoscitivista permite la interpretación tanto del estímulo estresor, como de la capacidad de afrontamiento y el modelo Transaccional permite la comprensión del intercambio y/o interacción entre los estresores (input) y las manifestaciones (output).

En esta parte de la investigación se definirá la variable de estudio y los factores y aspectos importantes relacionados con ella:

1.6.2. Estrés Académico:

Es la variable de estudio. Su definición está relacionada con el estrés, pero por el término ‘académico’ va a variar los estímulos estresores como sus respuestas o manifestaciones.

Barraza (2006) define al estrés académico, como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

El concepto propuesto por Barraza lo considera al estrés académico como un proceso que puede ser originado por tres causas y cada una de ellas depende de la interpretación que el sujeto hace de ellas.

1.6.3. Estresores Académicos:

Los factores generadores del estrés académico denominados estresores académicos son definidos desde el enfoque académico.

García Muñoz (2004) define los estresores académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante.

La definición delimita el espacio en el que se deben presentar los estresores para que estos se denominen académicos.

1.6.4. Síntomas Del Estrés Académico:

Las manifestaciones que son referidas por el sujeto o estudiante se les denomina ‘síntomas’.

Barraza (2007) define a los síntomas del estrés académico como las manifestaciones del estudiante que pueden ser propias del cuerpo (físicas), que tengan que ver con las funciones cognoscitivas (psicológicas) o aquellas que involucran la conducta de la persona (comportamentales).

La definición considera las tres formas de manifestación de un síntoma: física, psicológica y comportamental.

1.6.5. Estrategias De Afrontamiento:

La forma en que cada estudiante maneja o intenta manejar el estrés toma el nombre de estrategia de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) definen las estrategias de afrontamiento como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo.

En la definición se resalta la intervención de los procesos cognitivos y conductuales, si se considera un reto o una amenaza.

1.7. JUSTIFICACIÓN.

La presente investigación se justifica por más de una razón.

- a.** Es una investigación conveniente: porque va a permitir la identificación de aquellos estresores más frecuentes de mayor incidencia en las crisis de estrés y la sintomatología que desencadenan. Asimismo, permitirá la orientación de futuras investigaciones para la complementación con información más detallada sobre la variable estudiada y las estrategias para su afrontamiento.
- b.** Presenta una relevancia social: porque va a proporcionar a la comunidad académica, como también a la comunidad científica, a partir de los resultados y conclusiones, la motivación para que, a futuro, otros investigadores implementen estrategias para el manejo oportuno y pertinente de las manifestaciones y sintomatología del estrés.
- c.** Tiene un valor teórico: porque sus resultados generan mayor respaldo a la teoría Sistémico-Cognoscitivista, la cual es el sustento teórico-científico del inventario SISCO, sobre todo cuando se plantea la relación del ser humano con su entorno en un flujo continuo de entradas, que equivalen a los estímulos estresores, y de salidas, que corresponden a la manifestación de la sintomatología y el uso de estrategias de afrontamiento, con el fin de devolverle el equilibrio sistémico al sujeto.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se desarrolló dentro del enfoque Cuantitativo según Monje (2011), porque su constatación se da a través de la recolección de datos cuantificables en base a conceptos empíricos medibles. Por su alcance corresponde al tipo Descriptivo porque buscó especificar y detallar las características de la variable en la población seleccionada, como lo señala Cegarra (2004). Es decir, únicamente pretendió medir o recoger información de manera independiente y conjunta sobre la variable de estudio.

Para el presente estudio se utilizó un diseño No Experimental porque no se realizó ninguna manipulación de la variable, y fue Transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un solo momento. Los criterios metodológicos expuestos, se basan en la propuesta de Hernández, Fernández y Baptista (2014).

2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

2.2.1. Población.

Según Arias (2012) va a definir la población como “un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para las cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación” (p.81).

La población de estudio estuvo compuesta por todos los estudiantes del último año de estudios (novenos y décimos semestres) de la carrera de Psicología de una Universidad Privada ubicada en el distrito de Breña, provincia de Lima, matriculados durante el semestre 2020-II (periodo de agosto a diciembre), que totalizaron 110 estudiantes de ambos sexos.

2.2.2. Muestra.

Considerándose a la muestra como aquella parte de la población de la cual se va a recolectar los datos o información para el proceso de la investigación y sobre la cual se realizará la observación de la variable (Alarcón, 2008; Bologna, 2011 & Otzen y Manterola, 2017). El investigador determinó utilizar un muestreo no probabilístico auto elegido, considerando que la participación de los elementos de la muestra fue voluntaria luego de la solicitud o invitación del investigador (Bologna, 2011), lo cual es refrendado por Arroyo y Sádaba (2012) que debe ser denominado así cuando el instrumento fue aplicado de manera no directa o virtual. Además, consideró:

Criterio de Inclusión:

- Los participantes del Noveno Ciclo debieron estar matriculados en los tres cursos correspondientes (Internado 2, Taller de Tesis 1 y Formación de padres y docentes en contextos educativos).
- Los participantes del Décimo Ciclo debieron estar matriculados en los dos cursos correspondientes (Internado 3 y Taller de Tesis 2).

Criterio de Exclusión:

- Los estudiantes solo se encuentren matriculados en un solo curso de los ciclos IX o X.
- Los estudiantes que no aceptaron el Consentimiento Informado, lo que implicaba la no aceptación de participar en la investigación como parte de la muestra de estudio.

Aplicados los dos criterios y al realizar la depuración, el tamaño de la muestra fue de 73 estudiantes de ambos sexos del IX y X Ciclo de la carrera de Psicología. De los 37 estudiantes no considerados como parte de la muestra de estudio, 22 de ellos no se encontraban matriculados en los cursos correspondientes a cada ciclo, y los 15 restantes ‘no aceptaron’ el ‘Consentimiento informado’. A continuación, se presenta el cuadro de distribución de la muestra.

Tabla 2:
Estudiantes del Último Año de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña, año 2020

Ciclo	Hombres		Mujeres		Total	
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%
Noveno	02	2.74	28	38.36	30	41.1
Décimo	07	9.59	36	49.32	43	58.9
TOTAL	09	12.33	64	87.68	73	100.0

Fuente: Elaboración propia (2020)

2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

2.3.1. Técnicas de recolección de datos.

Establecido el diseño transversal y no experimental que se siguió para la recolección de datos, y considerando que una técnica de recolección de datos es el conjunto de reglas y procedimientos que le permiten al investigador establecer la relación con el objeto o sujeto de la investigación (Calvo et al., 2016). Para la presente investigación se consideró pertinente utilizar la técnica de la encuesta, por ser un procedimiento que posibilita la obtención y elaboración de datos de manera rápida y eficaz, a lo que se suma la oportunidad de empleo masivo y la elaboración de información sobre una variedad de interrogantes o temas a la vez (Casas et al., 2003).

2.3.2. Instrumento de recolección de datos.

Una vez determinada la técnica para la recolección de datos, y en razón de que un instrumento de recolección de datos es todo recurso o mecanismo que recopila información referente a la investigación, el Instrumento que se eligió fue el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza. A continuación, se presenta la Ficha Técnica del instrumento empleado, tomado de Barraza (2007):

2.3.2.1. Inventario SISCO de Estrés Académico

Nombre de la prueba : Inventario SISCO del estrés académico

Autor : Barraza (2007)

Año de publicación : 2007

Administración : Individual y colectiva.

Descripción de la prueba: Esta prueba mide el nivel de estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista. Es un inventario de auto reporte compuesto por cinco apartados, con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el encuestado es candidato a responder la prueba. Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor, distribuidos según las dimensiones: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Finalmente, seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Los valores para la confiabilidad fueron obtenidos mediante el Alfa de Cronbach, que en el caso general fue de 0.90, en la dimensión estresores fue de 0.85, para la dimensión síntomas fue de 0.91, y estrategias fue de 0.69 En lo que respecta a la validez, los tres componentes obtuvieron saturaciones mayores a 0.35, además explican el 46% de la varianza total (Barraza, 2007).

Interpretación de la prueba: Para efectos de la puntuación de las respuestas es necesario obtener el índice general tomando en cuenta únicamente los ítems de las preguntas 3, 4,5; en el caso de la opción: otra (específica) que vienen al final de cada pregunta se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico. A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. Luego se realiza la sumatoria de puntos obtenidos, sea como variable individual o variable colectiva, y se transforma en porcentaje a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25. Los porcentajes de las puntuaciones obtenidas se pueden interpretar de dos maneras: general o específica. Para la interpretación general se considera el baremo de interpretación general, el cual muestra que los porcentajes que oscilan entre 0% y 33% indican un nivel leve, entre 34% y 66% un nivel moderado y por último los que se ubican entre 67% y 100% representan un nivel profundo de estrés académico. Para la interpretación específica se consideró el baremo de interpretación específica, el cual sirve para responder diversas interrogantes dependiendo del caso.

2.3.2.1.1. Baremos del Inventario SISCO de Estrés Académico:

Tabla 3:

Baremo de Interpretación General del Inventario SISCO

BAREMO DE INTERPRETACIÓN GENERAL	
PUNTAJE	NIVEL
0% - 33%	LEVE
34% - 66%	MODERADO
67% - 100%	PROFUNDO

Fuente: Barraza (2007)

Tabla 4:
Baremo de Interpretación Específica del Inventario SISCO

BAREMO DE INTERPRETACIÓN ESPECIFICA	
PUNTAJE	FRECUENCIA
0% - 25%	RARA VEZ
26% - 50%	ALGUNAS VECES
51% - 75%	CASI SIEMPRE
76% - 100%	SIEMPRE

Fuente: Barraza (2007)

Tabla 5:
Escala de Intensidad del Inventario SISCO

ESCALA PREGUNTA 2	
PUNTAJE	NIVEL
1	BAJO
2	MEDIANAMENTE BAJO
3	MEDIANO
4	MEDIANAMENTE ALTA
5	ALTA

Fuente: Barraza (2007)

2.3.2.1.2. Indicadores del Inventario SISCO de Estrés Académico

- Nivel de intensidad de estrés académico.
- Estresores académicos.
- Síntomas.
- Estrategias de enfrentamiento.

2.3.2.2. Validez del Inventario SISCO de Estrés Académico

Mediante la utilización del Programa IBM SPSS 25, aplicado a los resultados de la muestra, se obtuvo la Validez del Instrumento por Dimensiones y Subdimensiones, lo cual permite, al obtenerse la validez de sus partes, por consecuencia lógica obtener la validez general del instrumento. Los resultados del procedimiento indican que las 5 dimensiones describen el 54.6% de la varianza total, donde cabe resaltar que la dimensión sintomatología se subdivide en 3 (síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales).

2.3.2.3. Confiabilidad del Inventario SISCO de Estrés Académico.

Para obtener el valor de la Confiabilidad del instrumento se empleó el Programa IBM SPSS 25, el que se aplicó a los resultados de la muestra compuesta por 73 estudiantes de ambos sexos del Noveno y Décimo Ciclo de una Universidad Privada, establecida como población de estudio; en dónde se halló que la confiabilidad del estrés académico es de 0.932, de los estímulos estresores fue de 0.850, de la sintomatología física fue de 0.783, de la sintomatología psicológica fue de 0.873, de la sintomatología comportamental fue de 0.772 y de las estrategias de afrontamiento fue de 0.725, cuyos valores son aceptables y son mostrados a continuación:

Tabla 6:
Resultados de Confiabilidad de las dimensiones del Inventario SISCO

Estadísticas de fiabilidad	
Dimensiones	Alfa de Cronbach
Estímulos estresores	0.850
Sintomatología Física	0.783
Sintomatología Psicológica	0.873
Sintomatología Comportamental	0.772
Estrategias de afrontamiento	0.725
General	0.932

Fuente: Elaboración propia (2020)

2.3.3. Procedimiento de recolección de datos.

Los pasos seguidos en la recolección de datos fueron los siguientes:

- Se determinó exactamente la población y muestra con la que se debía trabajar.
- Se determinó como instrumento de recolección de datos el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2007), por ser el pertinente para la información requerida.
- Se redactó el cuestionario del Inventario SISCO en un Formulario del Google Drive, para su aplicación virtual, acompañado del respectivo Consentimiento Informado. el cual debió ser devuelto señalando su ACEPTACIÓN a participar de manera informada y voluntaria.
- Previo a la aplicación del Instrumento, se estableció comunicación con aliados estratégicos (Delegados/as del Ciclo, Jefes/Jefas de Grupos de Trabajo de cada aula y amistades), quienes facilitaron la convocatoria y la participación efectiva de los integrantes de la muestra en la investigación.
- Luego de la coordinación con los/las aliados/as estratégicos/as, el autor elaboró un plan de envío, recepción de los instrumentos y la calificación de los mismos.

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

- Se convocó mediante redes sociales a los estudiantes que integraban la muestra de estudio, en un total de 73 participantes de ambos sexos, del Noveno y Décimo Ciclo de la Carrera Profesional de Psicología.
- Una vez recepcionadas las respuestas a los cuestionarios, estas se sometieron al Programa IBM SPSS 25, obteniéndose de esta manera los valores de la Validez y Confiabilidad del Instrumento, con resultados positivos, lo cual permitió continuar con el procesamiento estadístico de los resultados.

2.3.4. Procedimiento del Análisis de datos

El procedimiento que se siguió para el análisis de los datos obtenidos del respectivo instrumento, fue el siguiente:

1. Para el análisis de los datos, se empleó el software estadístico IBM SPSS 25.
2. Se creó una base de datos a partir de los resultados obtenidos con el instrumento aplicado en la recolección de datos (Codebook).
3. Se utilizó el baremo del autor del instrumento, con lo cual se obtuvo el Nivel General de Estrés Académico de cada elemento de la muestra, y además el nivel de cada Dimensión y Sub-dimensión.
4. Con el insumo de los resultados de la calificación del Inventario SISCO, se obtuvieron los siguientes valores estadísticos:
 - Frecuencia.
 - Porcentaje.
 - Porcentaje válido.
5. Luego del procesamiento de los datos mediante el software estadístico, se elaboraron las Tablas y Gráficos estadísticos correspondientes, a partir de los cuales se elaboró las conclusiones de la investigación.

2.4. ASPECTOS ÉTICOS.

Los derechos y la credibilidad de los elementos de la muestra, se protegieron mediante la información previa a cada uno de ellos y ellas, de los objetivos de la investigación, de la confidencialidad de los datos personales y del uso de los resultados de la investigación, acompañándose también del consentimiento informado que se incluyó en el formulario Drive del instrumento de recolección de datos. También se consideró la protección de la pertenencia intelectual mediante el respeto a los derechos de autor considerados en las normas internacionales al momento del uso de fuentes bibliográficas como libros, tesis, artículos científicos, revistas científicas, entre otras; y fuentes virtuales tales como: sitios web, repositorios, bibliotecas virtuales, etc. También se cumplió con las normas establecidas por la APA (2020) en la presentación de las tablas y figuras considerando las fuentes y citando a los autores.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Tabla 7:
Nivel de Estrés Académico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Leve	11	15.1	15.1	15.1
Moderado	55	75.3	75.3	90.4
Profundo	7	9.6	9.6	100.0
Total	73	100.0	100.0	

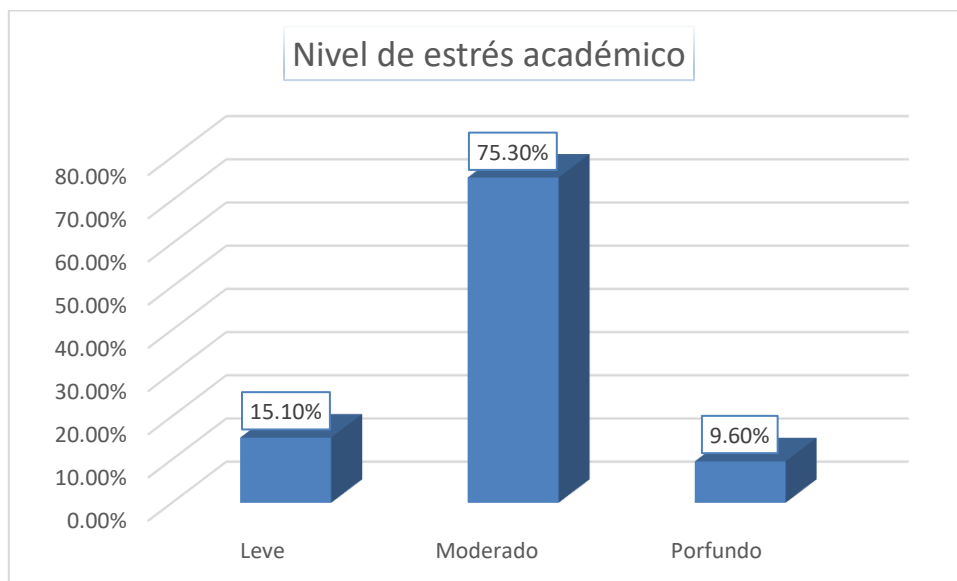


Figura 1: *Nivel de Estrés Académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020*

En la tabla 7 y figura 1 se observa que el 75.3% de los estudiantes presentan un nivel de estrés académico moderado, mientras que el 15.1% se ubica en el nivel leve. Finalmente, únicamente el 9.6% se encuentra en el nivel de estrés académico profundo.

Tabla 8:
Nivel de Estrés Académico por Género

	Masculino	Femenino
Leve	11.10%	15.60%
Moderado	88.90%	73.40%
Profundo	0.00%	10.90%

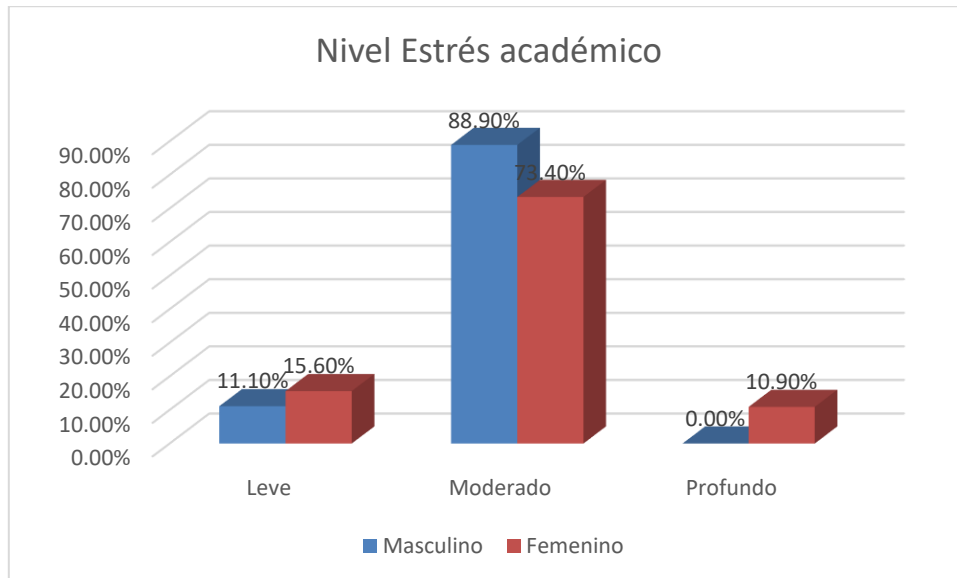


Figura 2: *Nivel de Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña, 2020*

En la tabla 8 y en la figura 2 se describe los niveles de estrés académico según sexo. En ese sentido, en cuanto al nivel leve, son las mujeres quienes se ubican en mayor proporción con un 15.6%, en comparación al 11.1% de los hombres. En el caso del nivel moderado, son los hombres quienes presentan mayor proporción (88.9%) en comparación a las mujeres (40.0%). Finalmente, en el nivel de estrés académico profundo son las mujeres las que presentan mayor proporción, con un 10.9%, en comparación a los varones, en quienes el porcentaje es de 0.0%.

Tabla 9:
Nivel de Estímulos Estresores por Género

	Masculino	Femenino	Total
Rara vez	0.00%	6.30%	5.50%
Algunas veces	33.30%	35.90%	35.60%
Casi siempre	66.70%	46.90%	49.30%
Siempre	0.00%	10.90%	9.60%

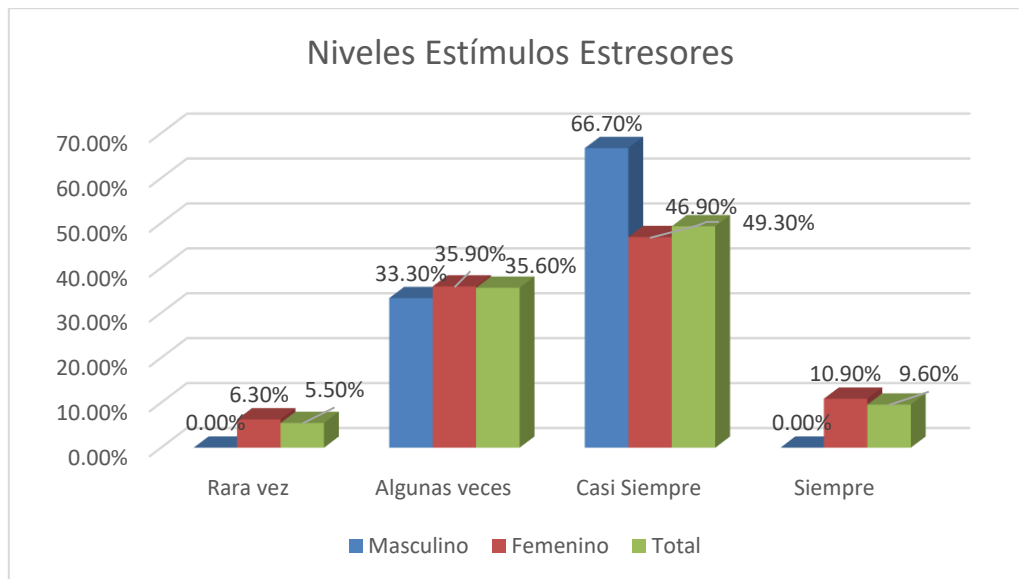


Figura 3: *Nivel de Estímulos estresores por Género en estudiantes universitarios del último año de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña, 2020*

En la tabla 9 y figura 3 se observa que el 49.30% de los estudiantes presentan un nivel de estímulos estresores de Casi Siempre, mientras que la menor proporción, 5.50%, presenta un nivel de Rara Vez. De otro lado, en cuanto al nivel Rara Vez, son las mujeres quienes se ubican en mayor proporción con un 6.30%, en comparación al 0.0% de los hombres. En el caso del nivel Siempre también son las mujeres quienes presentan mayor proporción (10.90%) en comparación a los hombres (0.0%).

Tabla 10:
Nivel de Sintomatología general por Género

	Masculino	Femenino	Total
Rara vez	0.00%	17.20%	15.10%
Algunas veces	55.60%	42.20%	43.80%
Casi siempre	44.40%	34.40%	35.60%
Siempre	0.00%	6.30%	5.50%

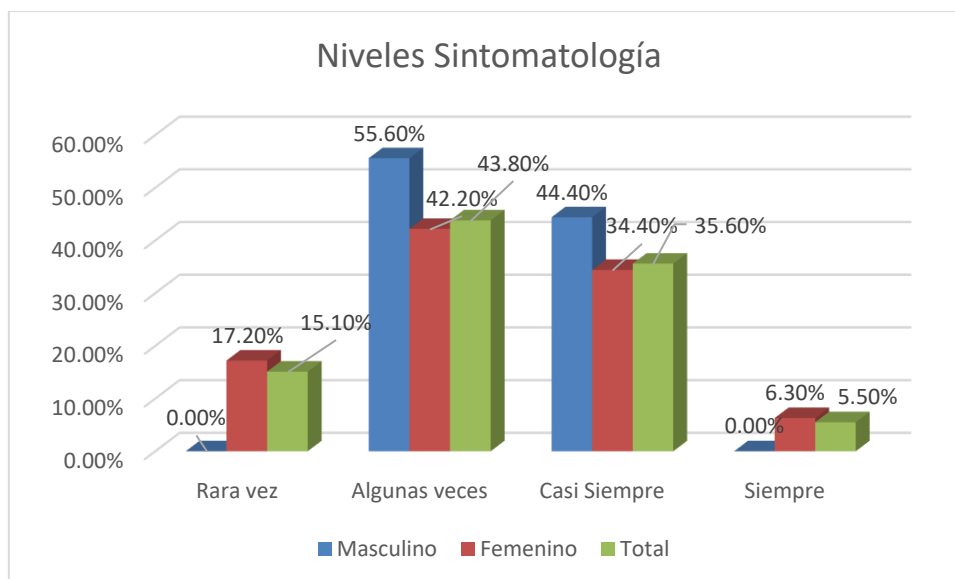


Figura 4: *Nivel de Sintomatología de Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020*

En la tabla 10 y figura 4 se observa que el 43.80% de los estudiantes presentan un nivel de sintomatología de Algunas Veces, mientras que la menor proporción, 5.50%, presenta un nivel de Siempre. De otro lado, en cuanto al nivel Rara Vez, son las mujeres quienes se ubican en mayor proporción con un 17.20%, en comparación al 0.0% de los hombres. En el caso del nivel Siempre también son las mujeres quienes presentan mayor proporción (6.30%) en comparación a los hombres (0.0%).

Tabla 11:
Nivel de Síntomas Físicos por Género

	Masculino	Femenino	Total
Rara vez	33.30%	17.20%	19.20%
Algunas veces	22.20%	40.60%	38.40%
Casi siempre	44.40%	37.50%	38.40%
Siempre	0.00%	4.70%	4.10%

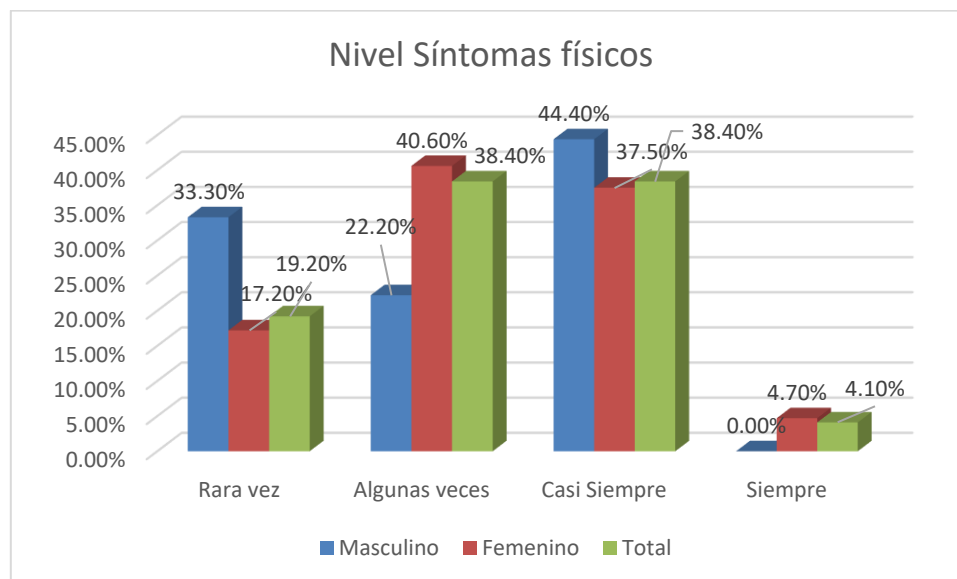


Figura 5: *Nivel Síntomas Físicos del Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020*

En la tabla 11 y figura 5 se observa que el 43.80% de los estudiantes presentan un nivel de síntomas físicos de Algunas Veces y un nivel Casi Siempre, mientras que la menor proporción, 4.10%, presenta un nivel de Siempre. De otro lado, en cuanto al nivel Rara Vez, son los hombres quienes se ubican en mayor proporción con un 33.30%, en comparación al 17.20% de las mujeres. En el caso del nivel Siempre también son las mujeres quienes presentan mayor proporción (4.70%) en comparación a los hombres (0.0%).

Tabla 12:
Nivel de Síntomas Psicológicos por Género

	Masculino	Femenino	Total
Rara vez	11.10%	21.90%	20.50%
Algunas veces	44.40%	29.70%	31.50%
Casi siempre	44.40%	35.90%	37.00%
Siempre	0.00%	12.5%	11.00%

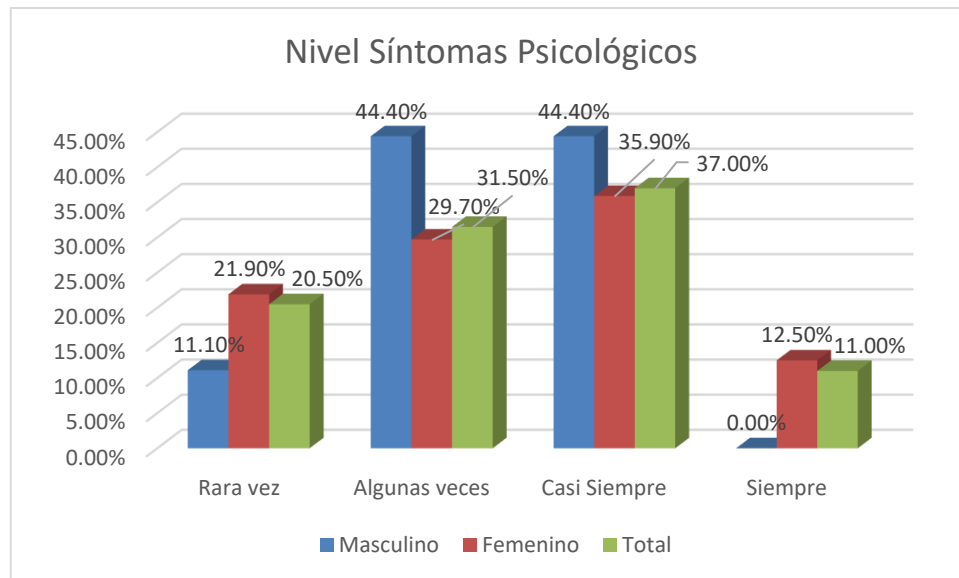


Figura 6: Nivel Síntomas Psicológicos del Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020

En la tabla 12 y figura 6 se observa que el 37.00% de los estudiantes presentan un nivel de síntomas psicológicos de Casi Siempre, mientras que la menor proporción, 11.00%, presenta un nivel de Siempre. De otro lado, en cuanto al nivel Rara Vez, son las mujeres quienes se ubican en mayor proporción con un 21.90%, en comparación al 11.10% de los hombres. En el caso del nivel Siempre también son las mujeres quienes presentan mayor proporción (12.50%) en comparación a los hombres (0.0%).

Tabla 13:
Nivel de Síntomas Comportamentales por Género

	Masculino	Femenino	Total
Rara vez	11.10%	15.60%	15.10%
Algunas veces	44.40%	51.60%	50.70%
Casi siempre	44.40%	25.00%	27.40%
Siempre	0.00%	7.80%	6.80%

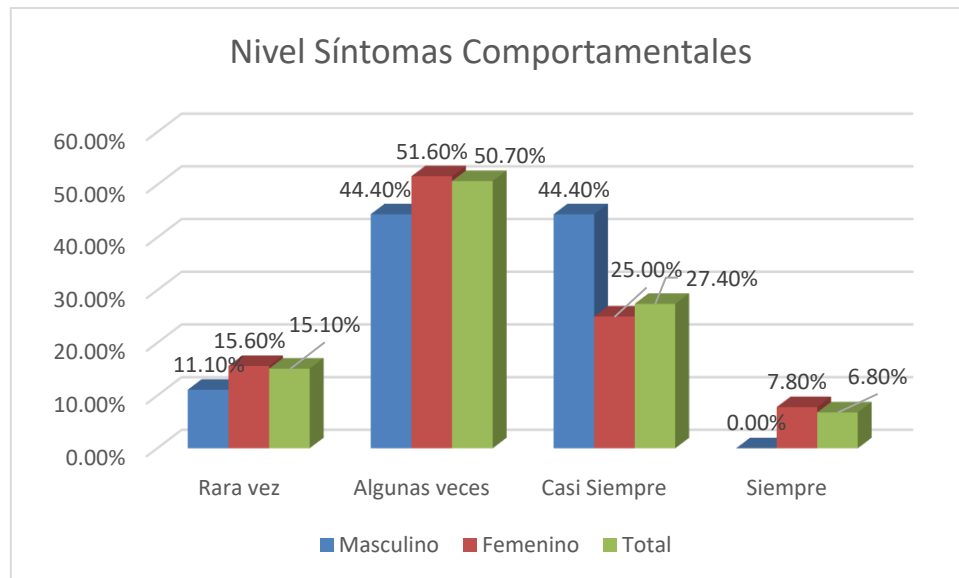


Figura 7: *Nivel Síntomas Comportamentales del Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña, 2020*

En la tabla 13 y figura 7 se observa que el 50.70% de los estudiantes presentan un nivel de síntomas comportamentales de Algunas Veces, mientras que la menor proporción, 6.80%, presenta un nivel de Siempre. De otro lado, en cuanto al nivel Rara Vez, son las mujeres quienes se ubican en mayor proporción con un 15.60%, en comparación al 11.10% de los hombres. En el caso del nivel Siempre también son las mujeres quienes presentan mayor proporción (7.80%) en comparación a los hombres (0.0%).

Tabla 14:
Nivel de Estrategias de Afrontamiento por Género

	Masculino	Femenino	Total
Rara vez	11.10%	10.90%	6.80%
Algunas veces	88.90%	71.90%	32.90%
Casi siempre	0.00%	17.20%	54.80%
Siempre	0.00%	0.00%	5.50%

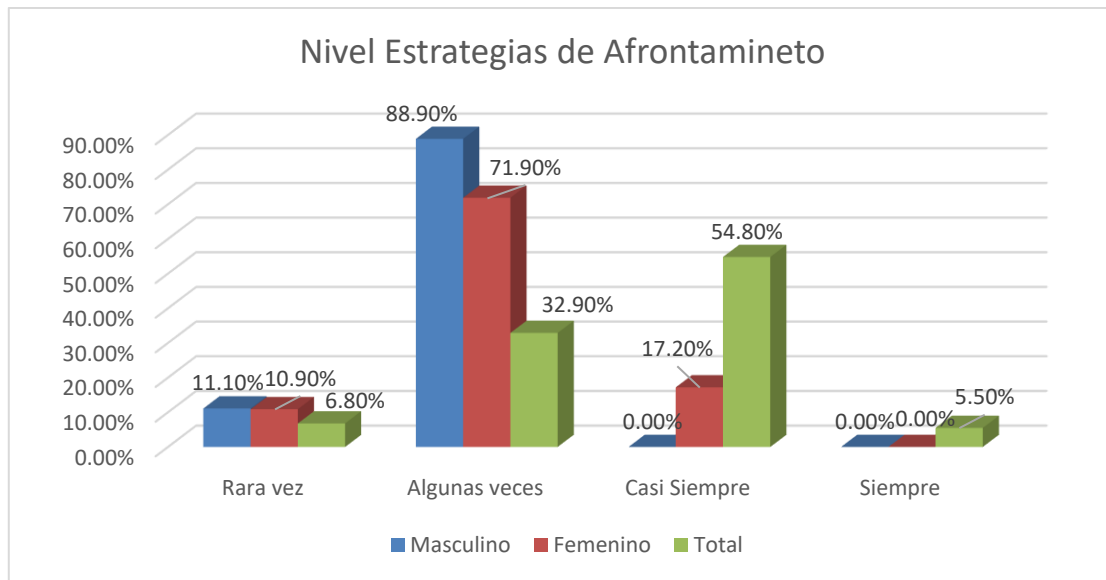


Figura 8: *Nivel de Estrategias de Afrontamiento al Estrés Académico por Género en estudiantes universitarios del último año de estudios de la Carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de Breña 2020*

En la tabla 14 y figura 8 se observa que el 54.80% de los estudiantes presentan un nivel de estrategias de afrontamiento de Casi Siempre, mientras que la menor proporción, 5.50%, presenta un nivel de Siempre. De otro lado, en cuanto al nivel Rara Vez, son los hombres quienes se ubican en mayor proporción con un 11.10%, en comparación al 10.90% de las mujeres. En el caso del nivel Siempre las mujeres y los hombres presentan la misma proporción (0.0%).

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. DISCUSIÓN.

En la presente investigación se planteó como objetivo: describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020. La investigación tuvo un enfoque Cuantitativo, con un alcance Descriptivo, en el que se empleó un diseño transversal no experimental.

La discusión de los resultados se inicia con el análisis del objetivo general, encontrándose que el 75.3% de la muestra se ubican en el ‘nivel moderado’ de estrés académico. En los antecedentes se encontró similares resultados, como el de Obregón et al. (2020) con el 82.68%, asimismo el de Sánchez (2016), Duran y Mamani (2021) con el 58.3%, el de Fernández y Solari (2017) con el 77.8% y el de Silva et al. (2019) con el 86.3%, todos los mencionados en el ‘nivel moderado’. Solo en uno de los antecedentes, el de Conchado et al. (2019), se encontró en ‘nivel alto’ el 45.8% de su muestra, lo cual se explica por las características de la población estudiada, que correspondió a estudiantes de medicina, quienes están expuestos a exigencias, presión y frustración académica, con sobrecarga de estímulos estresores en el entorno (Weitz, 1970).

En el primer objetivo específico se planteó describir el nivel de estímulos estresores identificados por la muestra de estudio. Los resultados pertinentes a este objetivo son ubicados en la Tabla N° 10, observándose allí que el mayor porcentaje, 49.3%, de la muestra, han experimentado “casi siempre” estímulos estresores, coincidiendo con Sánchez (2016) cuya muestra los percibe “casi siempre” en el 42%. En ambos casos son porcentajes significativos los que mantienen casi siempre una percepción de estímulos estresores, lo cual se explica en la teoría de Selye (1960), en la que sostiene que, en la segunda fase, llamada de resistencia, los estímulos persisten, pero la intensidad de las reacciones disminuye, porque los sujetos en

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

esta etapa recuperan el equilibrio ya sea adaptándose o distanciándose de los estímulos. Esto se corrobora con el 75.3% que solo llega al nivel moderado de estrés académico y el 43.8% que solo algunas veces manifiesta síntomas del estrés.

El segundo objetivo específico se propuso describir el nivel de manifestación de los síntomas del estrés en la muestra estudiada, y los resultados contenidos en la Tabla N° 11, el 43.8% los presenta en un nivel ‘algunas veces’. La investigación de Campos (2018), presenta los siguientes porcentajes en la dimensión de sintomatología: 40% en síntomas físicos, 34% en síntomas psicológicos y el 38% en ‘síntomas comportamentales’, los cuales guardan cierta similitud con los de la presente investigación. En ambas investigaciones se encuentra respaldo teórico, nuevamente, en la teoría de Selye (1960). Los porcentajes que solo ‘algunas veces’ manifiestan síntomas son significativos, ubicando a las muestras estudiadas en la fase de ‘resistencia’, por lo que disminuyen los síntomas y la intensidad de los mismos que es producto de la recuperación del equilibrio y de la adaptación a los estresores del entorno académico.

En el objetivo específico N° 3, la consigna fue describir el nivel de aplicación de estrategias de afrontamiento al estrés, y en la Tabla N° 15 se observa que el 54.80% aplica en un nivel ‘casi siempre’ estrategias de afrontamiento al estrés académico. Investigaciones como las de Trujillo y Gonzáles (2019), muestran coincidencias al presentar al 58% de su muestra estudiada que consideró haber afrontado las situaciones de estrés académico. Otra investigación que presenta similitud en sus resultados es la de Aguilar (2018), en ella el 55.40% aplicaron estrategias de afrontamiento en ‘nivel medio alto’ y ‘nivel alto’. Los resultados presentados en todas las investigaciones referidas, indican que en todos los casos más de la mitad de las muestras estudiadas hacen uso de estrategias de afrontamiento, lo cual se respalda teóricamente en la teoría de Selye (1960), en este caso en la fase de ‘agotamiento’, en la cual los sujetos van a recurrir a una diversidad de recursos (estrategias) para contrarrestar

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

a los efectos de los estímulos estresores; lo cual se relaciona con los resultados del nivel general de estrés académico en el que el 75.3% llega solo al ‘nivel moderado’, entendiéndose por efecto del uso de estrategias de afrontamiento al estrés.

En el cuarto objetivo, se propone comparar en forma descriptiva el estrés académico y sus dimensiones con relación al género. En la tabla N° 8 se observa que el 10.90% de las mujeres se encuentra en un nivel ‘profundo’ de estrés académico a diferencia de los hombres que no presentan ningún estudiante en ese nivel. Una investigación que presenta similitud en sus resultados es la de Venancio (2018), en la que se señala que las mujeres tienen mayor nivel de estrés académico (75%). Otro estudio con resultados similares es el de Vargas (2017) que menciona que las mujeres tienen mayor nivel de estrés académico con un porcentaje de 54.65%. Estos resultados pueden ser explicados por el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres con menos efectividad que las que emplean los hombres, como lo sostiene Cabanach et al. (2013), lo cual favorece a que la mujer sea más reactiva y vulnerable al estrés, como se sostiene en el estudio de Romero (2009).

En los resultados, al confrontarlos con las teorías relacionadas con el estrés académico, se encontró que estos se encuadran con las definiciones de Álvarez (1989), Caldera, Pulido & Martínez (2007) y Piero (2005), quienes coinciden en que se trata de una alteración en el proceso de adaptación a los elementos del entorno académico y cómo los percibe el estudiante. Fue la Teoría Sistémica Cognoscitivista, la que dio el mayor sustento teórico-científico a la variable de estudio como a los resultados obtenidos, considerando que es Barraza (2006) el autor de la Teoría referida y del instrumento utilizado (SISCO) en la investigación. Por ello encontramos en el instrumento empleado la identificación y la valoración de los ‘estímulos estresores’ (inputs), además, la identificación y la valoración de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales (outputs).

Por otro lado, una limitación fue que, para la convocatoria, la aplicación del instrumento, tanto el envío y la recepción del mismo, se realizó mediante el sistema virtual, lo cual permitió la convocatoria, el envío del instrumento en un corto tiempo; no ocurriendo así con la atención, respuesta y reenvío inmediato del formulario, demorando más de lo esperado, retrasando el procesamiento total de los resultados. Otra limitación fue el tipo de muestreo no probabilístico empleado ya que no permite generalizar los resultados a la población. Así como también, que al ser un estudio descriptivo las comparaciones por sexo, son únicamente referenciales a nivel descriptivo, pues no se ha realizado estadística inferencial.

Finalmente, luego de analizar tanto los resultados como las limitaciones, es que se concluye que la presente investigación presenta un aporte al campo de la psicología y específicamente en el tema del estrés académico, dado que, a partir de lo encontrado ayuda a generar nuevos estudios que precisen ahondar más en las problemáticas a nivel psicológico que se puedan presentar en instituciones superiores como universidades o institutos.

4.2. CONCLUSIONES.

- 1.** El 75.3% de la muestra investigada de una Universidad Privada, presenta un ‘Nivel Moderado’ de Estrés Académico; existiendo similitud con los resultados de Obregón et al. (2020) con el 82.68%, Sánchez (2016) con el 75.1%, Durán y Mamani (2021) con el 58.3%, con los de Fernández y Solari (2017) con el 77.8%, los de Silva et al. (2019) con el 86.3%.
- 2.** El 49.3% de la muestra de estudio de una Universidad Privada, identificó un nivel ‘casi siempre’ de Estímulos estresores. Se coincide con Sánchez (2016), en cuya muestra el 42% alcanza el mismo nivel.
- 3.** El 43.80% de la muestra investigada de una Universidad Privada, manifestó síntomas en general en un nivel ‘algunas veces’, coincidiendo con Campos (2018), que presenta 40%, 34% y 38% en síntomas físicos, psicológicos y comportamentales’ respectivamente.
- 4.** El 54.80% de la muestra de estudio de una Universidad Privada manifestó un nivel ‘casi siempre’ de Estrategias de Afrontamiento al Estrés, resultados semejantes a los de Aguilar (2018) con el 55.40% en el mismo nivel.
- 5.** El 10.90% de las mujeres se encuentra en un nivel ‘profundo’ de estrés académico a diferencia de los hombres que no presentan ningún estudiante en ese nivel, donde también dieron resultados similares los estudios de Venancio (2018) y Vargas (2017)

REFERENCIAS

- Aguilar, D. (2018). *Estrés académico como factor de riesgo en el consumo de sustancias lícitas en los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ambato*.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2514>
- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Universidad Ricardo Palma.
- Alcalá, A., Ocaña, M., Rivera, G. y Almanza, J. (2010). *Síndrome de Burnout y rendimiento académico en una escuela de medicina*. *Neurol Neurocir y Psiquiatr.* 2010;43(1–4):13–25. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70656>
- Álvarez, M. (1989). *El estrés: Un enfoque psiconeuroendocrino*. Científico Técnica. La Habana Cuba. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>
- American College Health Association (2018). *National College Health Assessment II: Reference Group Executive*. Hanover, MD: American College Health Association.
https://www.acha.org/NCHA/ACHA-NCHA_Data/Publications_and_Reports/NCHA/Data/Reports_ACHA-NCHAIic.aspx
- American College Health Association. (2006). *Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios*. <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantesuniversitarios>.
- American Psychological Association (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association*. (7a ed.).
- Amigo, I. (2003). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Ediciones Pirámide.
https://www.researchgate.net/publication/299129585_Manual_de_Psicologia_de_la_Salud
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. (6ª Edición). Caracas: Editorial Episteme.

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

Arroyo, M. y Sádaba, I. (2012). *Metodología de la investigación social: técnicas innovadoras y sus aplicaciones*. Síntesis.

Barra, E. (2003). *Psicología de la Salud*. Santiago de Chile: Mediterráneo.

https://www.researchgate.net/publication/330145843_PSICOLOGIA_DE_LA_SALUD

Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista electrónica Psicología Científica. <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>

Barraza, A. (2007). *El inventario SISCO del estrés académico*. INED, 7, 89-93. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>

Bologna, E. (2011). *Estadística para psicología y educación*. Editorial Brujas.

Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., y Ferradás, M. (2013). *Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres*. Revista Europea de Educación y Psicología, 6 (1), 19-32. ISSN: 1888-8992. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129327497002>

Caldera, J., y Pulido, B. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Revista de Educación y Desarrollo, (7), 77-82. http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf

Calvo, Y., Henao, E. y García, J. (2016). *Las técnicas de recolección de datos*. <https://gabriellebet.files.wordpress.com/2013/01/tecnicas-de-recoleccion3b3n4.pdf>

Campos, S. (2017). *Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de Universidad Autónoma de Ica, 2017*. <http://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/autonomaica/228/1/ROSARIO%20CAMPOS%20MARTINEZ-ESTRES%20ACADEMICO%20EN%20LOS%20ESTUDIANTES.pdf>

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

Casas, J., Repullo, J. y Donado, J. (2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I).*

<http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/9+Aten+Primaria+2003.+La+Encuesta+I.+Cuestionario+y+Estadistica.pdf>

Cegarra, J. (2004). *Metodología de la investigación científica y tecnológica.* Ediciones Diaz de Santos.

https://www.academia.edu/31681132/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_cient%C3%ADfica_y_tecnol%C3%B3gica

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.*

http://190.116.48.43/bitstream/handle/upch/4383/Estrategias_CernaAnaya_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Conchado, J., Álvarez R., Cordero G., Gutiérrez F., y Terán, F. (2019). *Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina.* Rev Ciencias Médicas.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200302

Cutipé, Y. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica.* RPPNoticias. <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-delperu-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academicanoticia-1151266>

<https://vital.rpp.pe/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-delperu-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academicanoticia-1151266>

Durán, R., y Mamani, V. (2021). *Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud.*

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000300389>

Fernández, H., y Solari, G. (2017). *Prevalencia del estrés asociado a la doble presencia y factores psicosociales en trabajadores estudiantes chilenos.* Cienc trab. Sep-Dic;

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

19[60]: 194-199]. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-24492017000300194&lng=pt&nrm=iso&tlng=es

Fernández-Baena, F. J. (2007). *Estrés, riesgo familiar e inadaptación socioemocional y escolar en la infancia*. (Tesis doctoral). Málaga. <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/2674/16851511.pdf>

García, F. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva, España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva. [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=80PZDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=P1&dq=Garc%C3%ADa,+F.+\(2004\).+El+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico:+problemas+y+soluciones+desde+una+perspectiva+psicosocial&ots=aEvwCpPWB5&sig=CgQIYAODY6BEL_Udn0jwCM9cqao](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=80PZDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=P1&dq=Garc%C3%ADa,+F.+(2004).+El+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico:+problemas+y+soluciones+desde+una+perspectiva+psicosocial&ots=aEvwCpPWB5&sig=CgQIYAODY6BEL_Udn0jwCM9cqao)

García, F. y Muñoz, J. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. <http://www.casadellibro.com/libro>

García, N. y Mazo, R. (2011). *Estrés académico*. Revista educativa. 3 (2). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

Gómez, C. y Gundín, O. (2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos*. Anuario de psicología. 2016;46(2):90-97. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0066512616300125>

González, R., Fernández, R., González, L. y Freire, C. (2010). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. Fisioterapia. 2010;32(4):151–8. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación. (6a ed.)*. Mc Graw Hill Education.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The social readjustment rating scale*. Journal of psychosomatic research, 11(2), 213-218.
<http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3822>

Huaquín, V. y Loaíza, R. (2004). *Exigencias académicas y estrés en las carreras de la Facultad de Medicina de la Universidad Austral de Chile*. Estudios pedagógicos, N°303, 39-59.
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052004000100003

Instituto de Análisis y Comunicación (2015). *Estrés en los peruanos*.
<https://es.scribd.com/document/254195467/Estres-en-los-peruanos>

Kleinke, C. (2007). *What does it mean to cope? The praeger handbook on stress and coping*. London: Praeger. <https://psycnet.apa.org/record/2007-05754-001>

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>

Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. Tesis que para obtener el título de licenciada en psicología.
http://p8080-132.248.9.195.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados_tesis_2011/septiembre/0673462/Index.html

Monje, C. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Guía Didáctica*. Universidad Surcolombiana. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Muñoz, J. (2003). *Estrés Académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario*. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Científica del Perú, Lima, Perú.

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

Oblitas, L. (2004). *Psicología de la Salud y Calidad de vida*. México: International Thompson Editores. https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu

Oblitas, L., Soto, D., Anicama, J. y Arana, A. (2019). *Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado*. ISSN 0718-4808. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lang=pt

Obregón, B., Montalván, J., Segama, E., Dámaso, B., Panduro, V., y Arteaga, K. (2020). *Factores asociados a la depresión en estudiantes de medicina de una universidad peruana*. ISSN 1561-2902. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200013

Orlandini, A. (1999). *El estrés, que es y cómo evitarlo*. México: Fondo de Cultura Económica. <https://elfondoenlinea.com/Detalle.aspx?ctit=046172L>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). *Técnicas de muestreo sobre una población a estudio*. Int. J. Morphol, 35(1), 227 – 232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Piero, J. (2005). *Estrés, clima y cultura organizacional, equipos de trabajo, gestión de RRHH*. Revista de Psicología del Trabajo y Organizaciones, 90(6) ,12-17.

Polo, A., Hernández, J. M., y Poza, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de Psicología. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/download/.../119>

Quiliano, M., y Quiliano, M. (2020). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería*. ISSN 0717-9553. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532020000100203

Ramos, F., Barbachan, E., Pacovilca, G., y Leguía, Z. (2020). *Estrés académico y formación profesional*. Revista Conrado, 16(77), 93-98. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600093

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

- Rodríguez, I., Fonseca, G., y Aramburú, G. (2020). *Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina*. Int. J. Odontostomal., 14(4):639-647, 2020.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000400639
- Romero, M. (2009). *Implicaciones de la respuesta de estrés sobre el proceso de estudio en estudiantes de Ciencias de la Salud (Tesis doctoral inédita)*. Universidad de A Coruña, A Coruña. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=20345>
- Sánchez, A. (2016). *Ideación suicida y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca*.
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10757/S%C3%A1nchez%20Vilena%2C%20Andy%20Rick.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sandín, B. (1995). *El estrés*. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (eds.), *Manual de Psicopatología* (vol. 2, pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Cia. General Fabril.
<http://catalogosuba.sisbi.uba.ar/vufind/Record/KOHA-OAI-APS:9858>
- Silva, M., López, J., y Columba, M. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Investigación y Ciencia*, vol. 28, núm. 79, pp 75-83. 2020.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Souto, A. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de Fisioterapia*. (Tesis doctoral). Universidad de da Coruña, La Coruña, España. Consultado el: 11 de noviembre de 2015. http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11719/SoutoGestal_AntonioJose_TD_2013.pdf?sequence=4

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

Taylor, S. (2007). *Psicología de la Salud*. México: McGraw-Hill Interamericana.

<http://apsom.es/index.php/revista-de-psicooncologia/numeros-anteriores/2-uncategorised/462-a2008-v5-n1-a15>

Trujillo, P. & Gonzales, N. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia sede Bogotá*.

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf

Vargas, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la sintomatología Psicológica en estudiantes de la Facultad de Ciencia Administrativas de la Universidad Técnica de Cotopaxi*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2145>

Vargas, L. (2016). *Reseña del libro Construcción de pruebas psicométricas: aplicaciones a las ciencias sociales y de la salud, por J. Livia & M. Ortiz*. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 92-94. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.479>

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Weitz, J. (1970). *Social and Psychological factors in Stress*. (R. & W. Holyt, Ed.). New York.

<https://www.jstor.org/stable/2948564>

Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., y López, N. (2018). *Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud*.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007

ANEXOS

ANEXO N°1

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

EDAD: _____ años

GÉNERO: MASCULINO

FEMENINO

CICLO ACADÉMICO: NOVENO

DÉCIMO

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 interpretación de los resultados.

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

Sí

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:**

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

“Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020”

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

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.**

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

ANEXO N° 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señor/Señorita Estudiante:

Con el debido respeto, me presento a usted, mi nombre es **Daniel Augusto Legua Landeo**, estudiante del Décimo Ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada del Norte – Lima Centro. En la actualidad me encuentro realizando la investigación titulada “**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL ÚLTIMO AÑO DE ESTUDIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA, DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE BREÑA, AÑO 2020**”. Para tal fin, quisiera contar con su importante colaboración, que consiste en responder a una prueba psicológica sobre Estrés Académico. De aceptar participar en esta investigación, se le informará el objetivo de la Investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas (Ítems), estas serán explicadas oportunamente.

Quedo muy agradecido por su colaboración.

Atentamente

DANIEL AUGUSTO LEGUA LANDEO

ACEPTO VOLUNTARIAMENTE PARTICIPAR

NO ACEPTO PARTICIPAR

ANEXO N° 3

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: “NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL ÚLTIMO AÑO DE ESTUDIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA, DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL DISTRITO DE BREÑA, AÑO 2020”					
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>Problema específico 01</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020?</p> <p>Problema específico 02</p> <p>¿Cuál es el nivel de síntomas de estrés académico que se presentan en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020?</p> <p>Problema específico 03</p> <p>¿Cuál es el nivel de aplicación de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS.</p> <p>Objetivo Específico 01.</p> <p>Describir el nivel de estímulos estresores que identifican los estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020.</p> <p>Objetivo Específico 02.</p> <p>Describir el nivel de síntomas de estrés académico que se presentan en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020.</p> <p>Objetivo Específico 03.</p> <p>Describir el nivel de aplicación de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes del último año de estudios de la carrera de Psicología de una universidad privada del distrito de Breña en el año 2020.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>No será considerada por no corresponder a una Investigación Descriptiva.</p>	<p>ESTRÉS ACADÉMICO</p>	<p>DIMENSIÓN 1: ESTIMULOS ESTRESORES</p> <p>DIMENSIÓN 2: SINTOMATOLOGÍA</p> <p>Sub-dimensión 1: Síntomas Físicos</p> <p>Sub-dimensión 2: Síntomas Psicológicos</p> <p>Sub-dimensión 3: Síntomas comportamentales</p> <p>DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</p>	<p>TIPO: Cuantitativo</p> <p>NIVEL: Descriptiva</p> <p>DISEÑO: No Experimental - Transversal.</p> <p>POBLACION: 110 Estudiantes del último año de estudios de la carrera profesional de Psicología.</p> <p>MUESTRA: 73 Estudiantes del último año de estudios de la carrera profesional de Psicología.</p> <p>MUESTREO: Censal. Se aplicó criterios de inclusión y exclusión.</p> <p>TÉCNICAS DE RECOLECCION DE DATOS: Técnica Psicométrica.</p> <p>INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Inventario SISCO para Estrés Académico.</p> <p>TÉCNICAS DE ANÁLISIS DE DATOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabulación. • Gráficos estadísticos. <p>Análisis estadístico descriptivo.</p>

ANEXO N° 4

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
ESTRÉS ACADÉMICO	<p>Es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este des-equilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006).</p>	<p>Operacionalmente el Estrés Académico se define en función de la valoración e interpretación del puntaje alcanzado en las respuestas al Inventario SISCO (Barraza, 2007), lo que va a determinar el nivel de reacción a los estresores académicos, el nivel de síntomas que puede presentar y la capacidad para afrontar los estímulos y síntomas en conjunto.</p>	Estímulos estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Compite con compañeros del grupo. • Se sobrecarga de tareas y trabajos escolares. • Percepción de la personalidad y carácter del profesor. • Percepción de las evaluaciones, trabajos, etc. • Percepción del tipo de los trabajos académicos. • Dificultad en el entendimiento de las clases. • Participa en clases. • Percepción de limitaciones en el tiempo. 	Ítem 3: Reactivos del 1 al 8
			Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta insomnio y/o pesadillas. • Se fatiga siempre. • Dolores de cabeza. • Presenta problemas digestivos. • Conductas de rascado, onicofagia, frotamiento de manos. • Presenta somnolencia. • Presenta inquietud. • Decaimiento. • Se muestra ansioso y/o desesperado. • Dificultad para concentrarse. • Presenta conductas agresivas y/o irritables. • Se muestra conflictivo. • Se aísla del grupo. • Se muestra desganado. • Muestra alteración del apetito. 	<p>Sub-Dimensión Física: Ítem 4: reactivos del 1 al 6.</p> <p>Sub-Dimensión Psicológica: Ítem 4: reactivos del 1 al 5.</p> <p>Sub-Dimensión Comportamental: Ítem 4: reactivos del 1 al 4.</p>
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Defiende sus preferencias sin dañar a otros. • Tiene un plan para realizar sus actividades. • Se autoelogia. • Practica su fe religiosa. • Muestra interés por informarse. • Da a conocer la situación preocupante. 	Ítem 5: del 1 al 6