

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“PROPUESTA DE ADIESTRAMIENTO EN INOCULACIÓN
DEL ESTRÉS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
TRUJILLO, 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Cristian Espejo Gomez
Katherine Elizabeth Ramirez Diaz

Asesora:

Mg. Janeth Imelda Suárez Pasco
<https://orcid.org/0000-0001-5556-6923>

Trujillo - Perú

JURADO CALIFICADOR

Jurado 1 Presidente(a)	María Ysabel Moya Chávez	17852965
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Edwar Sánchez Alvarez	40844721
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Romy Díaz Fernández	18180326
	Nombre y Apellidos	Nº DNI



Document Information

Analyzed document	TESIS CRISTIAN ESPEJO - KATHERINE RAMIREZ.doc (D147866281)
Submitted	2022-10-28 00:46:00
Submitted by	JANETH SUAREZ PASCO
Submitter email	janeth.suarez@upn.pe
Similarity	15%
Analysis address	janeth.suarez.delnor@analysis.orkund.com

Sources included in the report
















W	URL: https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/29368/Ayesta%20Ancajima%20Maria%20Pastor%20Romero%20Paul%20Abel.pdf?sequence=1&isAllowed=yBarraza sequence=1&isAllowed=yBarraza Fetched: 2022-10-28 00:47:00	 17
SA	Universidad Privada del Norte / 1ra. revisión.docx Document 1ra. revisión.docx (D137844801) Submitted by: kathia.olortegui@upn.edu.pe Receiver: kathia.olortegui.delnor@analysis.orkund.com	 1
SA	Universidad Privada del Norte / 29 agosto-22 Tesis - CAROLINA DIAZ.docx Document 29 agosto-22 Tesis - CAROLINA DIAZ.docx (D1433774751) Submitted by: janeth.molina@upn.pe Receiver: janeth.molina.delnor@analysis.orkund.com	 6
SA	Universidad Privada del Norte / TESISTA WENDOLYN BASILIO.docx Document TESISTA WENDOLYN BASILIO.docx (D142613671) Submitted by: susan.galoso@upn.pe Receiver: susan.galoso.delnor@analysis.orkund.com	 1
SA	Universidad Privada del Norte / TESISTA WENDOLYN BASILIO _ Revisado.docx Document TESISTA WENDOLYN BASILIO _ Revisado.docx (D143024195) Submitted by: susan.galoso@upn.pe Receiver: susan.galoso.delnor@analysis.orkund.com	 10
SA	Universidad Privada del Norte / TESIS turnitin - MENDOZA LLERENA ROXANA.doc Document TESIS turnitin - MENDOZA LLERENA ROXANA.doc (D118693915) Submitted by: tania.valdivia@upn.edu.pe Receiver: tania.valdivia.delnor@analysis.orkund.com	 11
SA	Universidad Privada del Norte / TESIS MILAGROS VALDERRAMA 2022 revisado el 7- 03 - 22.docx Document TESIS MILAGROS VALDERRAMA 2022 revisado el 7- 03 - 22.docx (D129902281) Submitted by: susan.galoso@upn.pe Receiver: susan.galoso.delnor@analysis.orkund.com	 6
SA	Universidad Privada del Norte / G3.docx Document G3.docx (D103610387) Submitted by: daniel.tacca@upn.pe Receiver: daniel.tacca.delnor@analysis.orkund.com	 1
		
SA	PLANTEAMIENTO.docx Document PLANTEAMIENTO.docx (D45888353)	 3
SA	PLANTEAMIENTO.docx Document PLANTEAMIENTO.docx (D46354627)	 4
SA	Universidad Privada del Norte / 7_Guzman_TT2_8801_T3.docx Document 7_Guzman_TT2_8801_T3.docx (D109542951) Submitted by: rafael.rondon@upn.edu.pe Receiver: rafael.rondon.delnor@analysis.orkund.com	 5
SA	Universidad Privada del Norte / 1 julio-22 Tesis - CAROLINA DIAZ.docx Document 1 julio-22 Tesis - CAROLINA DIAZ.docx (D141613951) Submitted by: janeth.molina@upn.pe Receiver: janeth.molina.delnor@analysis.orkund.com	 3
SA	Universidad Privada del Norte / TESIS MILAGROS VALDERRAMA 2022.docx Document TESIS MILAGROS VALDERRAMA 2022.docx (D130494322) Submitted by: susan.galoso@upn.pe Receiver: susan.galoso.delnor@analysis.orkund.com	 1
SA	SALCEDO CASTRO JOSE DAVID-PSI.docx Document SALCEDO CASTRO JOSE DAVID-PSI.docx (D71987055)	 2

TABLA DE CONTENIDOS

JURADO CALIFICADOR	2
REPORTE DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDOS	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1.1. Realidad problemática	9
1.2. Formulación del problema	18
1.3. Objetivos	18
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	26
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	36
REFERENCIAS	40
ANEXOS	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Total de estudiantes según su género	20
Tabla 2. Diseño de la propuesta preventiva cognitivo conductual bajo la técnica de adiestramiento en inoculación del estrés para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo	25
Tabla 3. Nivel general y dimensional de estrés académico en los estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo.....	28
Tabla 4. Aspectos teóricos del enfoque cognitivo conductual que se toman en cuenta para establecer el diseño de la técnica de adiestramiento en inoculación del estrés.....	29
Tabla 5. Validez de contenido respecto al método de criterio de expertos, sobre la propuesta preventiva de adiestramiento en inoculación del estrés.....	30
Tabla 6. Análisis reflexivo de la triangulación fáctica, teórica y propositiva.....	32

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta preventiva cognitivo conductual bajo la técnica de adiestramiento en inoculación del estrés que disminuya el estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo. El método de investigación fue de diseño descriptivo propositivo; la población estuvo conformada por 120 estudiantes del IX y X ciclo así como la muestra por 13 varones y 72 mujeres, sumando un total de 85 estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo. El instrumento aplicado fue el Inventario SISCO de Estrés Académico cuyo autor original es Arturo Barraza en el año 2007 y adaptado por Lourdes del Pilar Ancajima (2017) en Trujillo. Los resultados mostraron que el 29.4% de los estudiantes se ubican en un nivel promedio alto de estrés, el 25.8% en un nivel bajo y promedio bajo y el 18.8% en un nivel alto. Igualmente, existe un análisis reflexivo entre la variable estrés académico, el enfoque cognitivo conductual y la técnica de adiestramiento en inoculación del estrés. En conclusión, el diseño de la propuesta preventiva es válida para minimizar los síntomas estresantes y evitar problemas severos que afecten la salud mental en los universitarios.

PALABRAS CLAVE: Adiestramiento en inoculación del estrés, enfoque cognitivo conductual, estrés académico, propuesta preventiva.

NOTA

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto**, por determinación de los propios autores amparados en el Texto Integrado del Reglamento RENATI, artículo 12.

REFERENCIAS

- Aguado, A. L. (2014). *Propuesta de Know How para mejorar el grado de satisfacción de los clientes del multicentro Movistar de Sucre – Pueblo Libre* [Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional UAP. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/130/1/AGUADO.pdf>
- American College Health Association. (2021). American College Health Association-National Assessment III. https://www.acha.org/NCHA/ACHA-NCHA_Data/Publications_and_Reports/NCHA/Data/Reports_ACHNCHAIIC.aspx
- Ayesta Ancajima, M. A., y Pastor Romero, P. A. (2021). *Propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/29368/Ayesta%20Ancajima%20Maria20Pastor%20Romero%20Paul%20Abel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barraza Macias, A. (2018). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Bonilla Zamora, M. C., Delgado Pérez, K. E., & León Arbulú, D. C. (2015). *Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la 68 provincia de Chiclayo, 2014*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional - Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <http://goo.gl/UFBenI>
- Campos Martínez, S. R. (2017). *Estrés Académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/228/1/ROSARIO%20CAMPOS%20MARTINEZESTRES%20ACADEMICO%20EN%20LOS%20ESTUDIANTES.pdf>
- Caycho, T. (2018). Aportes a la cuantificación de la validez de contenido de cuestionarios en enfermería. *Revista Cubana de Enfermería*, 34(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403192018000200001&lng=es&tlng=es

- Cerquera, A., Matajira, J. y Pabón, D. (2016). Caracterización de una muestra de cuidadores formales de pacientes con trastorno neurocognitivo mayor en Bucaramanga. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (47), 4-19.
<http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/739/1265>
- Colegio de Psicólogos de España. (2018). El Estrés.
<http://www.cop.es/colegiados/ca00088/pag13.htm>
- 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>
- Depraect, N. E., Decuir, M. G., Castro, M. L., y Salazar, J. R. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4).
http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevistasin dexadas/22159.pdf
- Díaz, Y., Ortigosa, E., Díaz, A., y Castillo, Y. (2015). Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina. *Rev. Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 40(5).
http://revzoilomarinaldo.sld.cu/index.php/zmv/article/view/65/pdf_5
- Fortuño, M y Zaera, J. (2018). *Estrés de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas: diseño y efectividad de un programa de intervención* [Tesis Doctoral, Universitat Rovira Virgili, Tarragona, España].
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/399039/TESI.pdf?sequence=1&isAllo wed=y>
- Gagna, E. (2015). *Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio institucional - Universidad Argentina de la Empresa.
<https://goo.gl/nVBwju>
- Garay, J., Santos, M., Félix, M., Beltrán, M., y Jiménez, V. (2018). Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. *Parainfo Digital*, 12 (28).
<http://www.index-f.com/para/n28/pdf/e166.pdf>

- Godino Ledwith, M. (2016). *Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico* [Tesis de Licenciatura. Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio institucional - Universidad Argentina de la Empresa. <https://goo.gl/IAS9Pw>
- González, M y Landero, R. (2013). Terapia asistida con animales como apoyo en la reestructuración cognitivo. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 5(1), 35-43. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922013000100004
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación. En Tipo y diseño de la investigación*. México: Mc. Graw Hill Education.
- Huallpa, N. y Pérez, E. (2018). *Efecto del programa de cognitivo-conductual en el estrés académico en estudiantes de psicología de una Universidad Privada, Arequipa* [Tesis de grado, Universidad andina "Néstor Cáceres Velásquez"]. https://www.academia.edu/38114552/EFEECTO_DEL_PROGRAMA_DE_COGNITIVO_CONDUCTUAL_EN_EL ESTR%C3%89MICO_EN_ESTUDIANTES_DE PSICOLOGIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA AREQUIPA 2018
- Instituto de Opinión Pública. (2018). *Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Boletín N°150.
- Leiva, M., Cornejo, F., Fresno, A., Rojas, C., & Serrano, C. (2018). Eficacia de la terapia cognitivo-conductual para el estrés posdesastre en síntomas de estrés postraumático tras un terremoto y tsunami en Chile. *Gaceta Sanitaria*, 32(3), 291-296. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021391112018000300291&lng=es&tlng=es
- Londoño Salazar, M. (2017). La importancia de la psicoterapia cognitivo-conductual en el tratamiento de los trastornos mentales. *Reflexiones sobre la ética del psicólogo. Poiésis*, (33), 139-145. <https://doi.org/10.21501/16920945.2504>
- López, I. y Gonzáles Ramírez, M. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primer ingreso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(4). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/vol20num4/Vol20No4Art7.pdf>

- Losada, A., Márquez, M., Romero, R., López, J., Fernández, V., y Nogales, C. (2015). Atendiendo a las variadas problemáticas de los cuidadores familiares de personas con demencia: aportaciones de la terapia cognitivoconductual y de la terapia de aceptación y compromiso. *Clínica y Salud*, 26(1), 41-48. doi: [1016/j.clysa.2015.02.001](https://doi.org/10.1016/j.clysa.2015.02.001)
- Luciano, C., Ruiz, F., Gil, B., y Ruiz, L. (2016). Dificultades y barreras del terapeuta en el aprendizaje de la terapia de aceptación y compromiso. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16(3), 357-373. <https://www.ijpsy.com/volumen16/numero3/452/dificultades-y-barreras-del-terapeuta-en-ES.pdf>
- Mayorga Villamar, A. L. (2018). *La percepción de la autoeficacia y su correlación con el estrés académico en estudiantes de las carreras de psicología de la ciudad de Ambato* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2411>
- Ministerio de Educación. (2020, 12 de abril). Resolución Viceministerial. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/350810/RVM_N_197-2019-MINEDU.pdf
- Ministerio de Salud. (2017, 12 de abril). Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- Ministerio de Salud. (2018). Plan nacional de fortalecimiento de servicios de salud mental comunitaria, Lima, Perú. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>
- Miranda, O. (2019, 20 de octubre). Ansiedad en el campus. *La República*. <https://larepublica.pe/domingo/2019/10/20/ansiedad-en-el-campus/>
- Nascia. (2018, 21 de junio). El estrés académico afecta a tres de cada cinco alumnos en los últimos meses del curso. *El Economista.es*. <https://www.eleconomista.es/ecoaula/noticias/9060824/04/18/El-estresacademicoafecta-a-tres-de-cada-cinco-alumnos-en-los-ultimos-meses-del-curso.html>

- Obando Monzón, P. F., y Ramírez Carrera, E. K. (2020). *Factores psicosociales y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15936/1918.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud. (2016, 15 de abril). La OMS avisa: los niños españoles se sienten presionados por los deberes. *El mundo*. <https://www.elmundo.es/sociedad/2016/03/15/56e7f28946163f00378b4572.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Cambio climático y salud humana. [https://www.who.int/es/item/17-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-\(icd-11\)](https://www.who.int/es/item/17-06-2018-who-releases-new-international-classification-of-diseases-(icd-11))
- Otoya Carrasco, C. L. (2021). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de prácticas pre profesionales de psicología* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3682/1/TL_OtoyaCarrascoClaudiaLisset.pdf
- Pereyra, M. (2010). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) ,171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Pérez Musiño, L. G. (2018). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la División de Ciencias Sociales de la Universidad de Sonora. Su impacto en la calidad de la educación* [Tesis de licenciatura, Universidad de Sonora]. <http://repositorioinstitucional.uson.mx/bitstream/20.500.12984/1027/1/perezmusinoleticaguadalupel.pdf><http://148.225.114.120/bitstream/20.500.12984/1027/1/perezmusinoleticaguadalupel.pdf>
- Pujadas Sánchez, M. D. (2015) *Diseño de un programa de Evaluación e Intervención de variables Emocionales, Conductuales y Personales para personal de emergencias* [Tesis de doctorado, Universidad de los Illers Baleas]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/396665>

- Pulido, M., Saavedra, U., Gallardo, D., Ortega, V., Rojas, M. y Villegas, M. (2015). Validez y confiabilidad de dos escalas cortas para medir estrés académico. *Psicología Iberoamericana*, 23(1), 28-39.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133944230004>
- Ramos, A. (2015). *Estrés y su relación con conductas de autocuidado en personas diagnosticadas con diabetes Mellitus tipo II* [Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7121>
- Rizo Maradiaga, J. (2015). *Técnicas de investigación documental*. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua
- Rodríguez Zavaleta, E. K. (2020). *Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de Enfermería* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional de Trujillo
<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, A. R., González, J. A., Cruz, S. A., y Rodríguez, R. L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 176- 185.
<https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4915>
- Salazar, E. (2012). *Promoción de la salud mental: manejo de estrés*. MSP, Ecuador.
- Sánchez Villena, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27–38.
https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9_0.pdf
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnología y humanística*. Universidad Ricardo Palma-Vicerrectorado de investigación. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Torres Terán, D. S. (2020) *Eficacia de un programa de autocuidado para el manejo y control de estrés en cuidadores formales de adultos mayores* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador].
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20724/1/T-UCE-0007-CPS-235.pdf>

- Valera Aguilar, F. M. (2018). *Programa cognitivo conductual para reducir la ansiedad ante exámenes en escolares del nivel primario* [Tesis de licenciatura. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/843>
- Vásquez, M. (2017). Muestreo probabilístico y no probabilístico. <https://www.gestiopolis.com/wp-content/uploads/2017/02/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-guadalupe.pdf>
- Vásquez, S. (2019). *Abordaje desde la terapia cognitivo conductual para los siguientes trastornos de la conducta alimentaria: trastorno no especificado, trastorno por atracón, trastorno evitativo restrictivo, pica y rumiación* [Tesis de maestría no publicada, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay]. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030765002.pdf>
- Vernon A., & Doyle, K. (2017). *Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners*. New York, USA: Amer Counseling Assn.
- Vilalta, F., Pla, J., Ferrer, M., y Gutiérrez, J. (2015). Terapia de exposición mediante realidad virtual en los trastornos alimentarios: presente y futuro. Tesis psicológica: *Revista de la Facultad de Psicología*, 10(2), 12-37. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5893103>
- Vizoso, C., y Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, 46(1), 90-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>
- Zárate, N. E., Soto, M. G., Castro, M., y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.