



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“REGULACIÓN EMOCIONAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2023”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autor:**

Natali Guevara Alvarado

Asesora:

Mg. Gina Noemí Torres Villanueva  
<https://orcid.org/0000-0001-6132-5245>

Lima - Perú

**2023**

### JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	<b>WALTER IVAN ABANTO VELEZ</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>MARILU CRISPINA ALCEDO VASQUEZ</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>GINA NOEMI TORRES VILLANUEVA</b>
	Nombre y Apellidos

## INFORME DE SIMILITUD

### Regulación Emocional y Estrés Académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, 2023

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>archive.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.usmp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

## DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado en primer lugar a Dios, por darme las fuerzas para no rendirme ante las adversidades.

A mis padres Julio y Elizabeth, que son el motivo que impulsan mi vida sin haberme dejado sola en algún momento y haber recibido su amor incondicionalmente.

A mi hermano Sleyter, quien ha estado siempre para mí en cada momento y me ha protegido desde siempre.

Y a todas las personas que han estado apoyándome incondicionalmente para lograr de a pocos mis metas. Esto es por mí y por ustedes.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a los docentes de la institución que me inculcaron sus enseñanzas, vocación y pasión por esta hermosa carrera. También agradecer a mis docentes asesores, por sus enseñanzas y paciencia impartida en el desarrollo de esta investigación.

## Tabla de contenido

Jurado Evaluador .....	2
Informe de similitud.....	3
Dedicatoria .....	4
Agradecimiento.....	5
Tabla de contenido .....	6
Índice de tablas .....	7
Índice de figuras.....	8
Resumen.....	9
Capítulo I: Introducción.....	10
Capítulo II: Metodología.....	22
Capítulo III: Resultados .....	28
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones.....	34
Referencias.....	41
Anexos .....	50

## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Niveles de estrés académico según sexo .....	29
<b>Tabla 2:</b> Niveles de estrés académico según ciclo académico.....	30
<b>Tabla 3:</b> Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov.....	31
<b>Tabla 4:</b> Relación de las variables regulación emocional y estrés académico.....	31
<b>Tabla 5:</b> Relación de la dimensión estímulos estresores y regulación emocional .....	32
<b>Tabla 6:</b> Relación de la dimensión reacciones sintomatológicas y regulación emocional .....	32
<b>Tabla 7:</b> Relación de la dimensión estrategias de afrontamiento y regulación emocional .....	33
<b>Tabla 8:</b> Ficha técnica del Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ).....	58
<b>Tabla 9:</b> Ficha técnica del Inventario de Estrés Académico SISCO.....	59

## Índice de figuras

<b>Figura 1:</b> Niveles de estrés académico .....	28
<b>Figura 2:</b> Niveles de regulación emocional .....	29

## RESUMEN

Con la llegada de la pandemia del COVID-19 salieron a flote dificultades psicológicas, tanto en la población en general y estudiantil, afectando esta última a la regulación emocional ante situaciones adversas en sus centros de estudio, esto teniendo como consecuente un estrés académico.

Es por ello que esta investigación tuvo como finalidad establecer la relación entre la regulación emocional y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023; esto a través de un estudio de enfoque cuantitativo, tipo no experimental, de corte transversal y con un diseño de alcance correlacional; se realizó en una muestra de 87 universitarios de los últimos ciclos (8vo, 9no y 10mo ciclo), con un muestreo no probabilístico por conveniencia; se emplearon los siguientes instrumentos: Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ) y el Inventario de Estrés Académico SISCO; se encontró como resultado principal que existe una relación de significancia positiva baja ( $p=,011$ ;  $\rho= ,273$ ) entre las variables mencionadas; por ende se concluyó que mientras mayor estrés académico se presenta en los estudiantes, mayor es la regulación emocional frente a aquellas situaciones en un contexto académico.

**Palabras clave:** regulación emocional, estrés académico, universitarios, psicología.

---

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1 Realidad problemática

A finales del 2019 aconteció una epidemia en un contexto internacional, específicamente en China se dio a conocer la noticia de un nuevo virus ocasionado por el virus SARS-CoV-2 al que dominaron Covid-19; sin embargo, lo que sería solo una epidemia terminó propagándose por diversos países en el mundo convirtiéndola en pandemia, declarada oficialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) Esta enfermedad ocasionó grandes estragos e impacto en la vida diaria de las personas, ya que se tomaron medidas para evitar los contagios masivos y que este virus se propague rápidamente, uno de estos cambios que sucedieron de manera repentina fue el distanciamiento social, tanto con nuestros familiares y personas significativas (Camargo et al., 2023). Así mismo, otro de los cambios durante la pandemia en la mayor parte del mundo, fue en el estado emocional y psicológico, presentándose así problemas como la ansiedad, el estrés, depresión, sentimientos de soledad, emociones negativas como irritabilidad, miedo, entre otros (Clavero y Ausín, 2023). El Consejo de la Unión Europea (2024) reportó en un estudio estadístico que la soledad, ansiedad y depresión como problemas emocionales a causa de la pandemia del COVID-19, aumentaron en un 22% y 25% respectivamente, todo aquello llevándose a cabo en el primer año de la crisis sanitaria mundial afectando especialmente a jóvenes y a otros grupos vulnerables como personas que trabajan en condiciones precarias y personas que tenían algún tipo de trastorno por consumos de sustancias psicoactivas.

Situación similar estuvo afrontando Latinoamérica con los estragos de la pandemia, puesto que en Colombia, según el Ministerio de Salud y Protección Social (2023) mostró un

estudio que por lo menos el 66,3% de colombianos sufrieron en su vida algún problema de salud mental, trayendo consigo una afectación mayor en mujeres jóvenes con un 69,9% de la muestra total de 3430 colombianos. Para ello, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y expertos del tema en el 2023 plantearon priorizar, promover y proteger la salud mental en las Américas a lo largo de la vida de las personas.

En el Perú, la confirmación del primer caso del Covid-19 se efectuó a inicios de marzo del 2020, esto alarmó a toda la población, ya que se decretó un estado de emergencia sanitaria en todo el país para evitar la propagación de este virus. Hubo cambios significativos y de manera negativa ante estas medidas de emergencia, que se evidenciaron en el ambiente familiar, como una mala convivencia entre los miembros del hogar; en el ambiente social, por la falta de interacción con amistades; en el ambiente laboral, perdiendo un trabajo estable por la coyuntura y en el ambiente académico por el cambio de modalidad de estudios (Caycho et al. 2020). En esa misma época se abrió una línea telefónica en donde se realizaban llamadas para brindar apoyo en aquellos tipos de problemas de salud mental, entre los motivos más frecuentes, el 82,35% fue a causa de estrés, el 12,68% por síntomas relacionados a la ansiedad y depresión; y un 4,92% comprendidos entre diagnósticos psiquiátricos, conflictos y otros (Tafur et al. 2023).

Este acontecimiento también conllevó a que en la educación básica, técnica y superior se viera afectada; en este caso la interrupción de clases presenciales en las universidades y el adaptarse a las clases en línea fueron algunas de las situaciones estresantes y de incertidumbre para los estudiantes universitarios; sin embargo, estas situaciones complicadas supusieron que las personas se consolidaran psicológicamente y se desarrollen como ser humano. Por tal motivo, la capacidad de regular las emociones

resaltó para mantener un bienestar personal ante las adversidades y la facilidad de enfrentarse a los efectos psicológicos por los estragos de la pandemia (Almeida et al., 2023).

Cabe señalar que los estudiantes universitarios en su momento presentaron estrés académico, ya que solían lidiar con los diversos desafíos académicos, así mismo con factores sociales y personales durante su estadía en la universidad. Casuso et al. (2019) comentó que los estudiantes universitarios señalaron que algunos factores estresores más resaltantes tuvieron que ver con la evaluación académica, la sobrecarga de actividades en el periodo académico, la basta metodología de los docentes y la participación constante en clases. En nuestro país, algunas investigaciones se asemejaron a lo encontrado con investigaciones internacionales sobre los factores de estrés en el contexto universitario, entre ellos reincidió la sobrecarga y evaluación académica; sin embargo, se acotó que hay una mayor incidencia de casos de estrés académico según el factor sexo que es percibido principalmente en mujeres (Cassaretto et al., 2021).

Para abordar la regulación emocional como tal, es fundamental conocer los aspectos que la constituyen, es por ello que en primera instancia al hablarnos de regulación emocional, resalta la palabra emoción. La emoción se conceptualiza como reacciones involuntarias que tenemos frente situaciones que consideramos importantes. Se caracterizan por ser cortas acompañados de respuestas fisiológicas, a su vez, están compuestas por un acontecimiento psicológico de importancia y de una parte cognitiva. Así mismo, se encuentra que hay emociones básicas, que se expresan de manera universal y global, mientras que por otro lado, se encuentran las otras que no lo son, que son una compilación de las emociones básicas en su mayoría (Reyes y Tena, 2016).

La relación de las emociones con el término de regulación emocional no son protocolos distintos, ya que señalan que las emociones pueden regularse por sí solas por diversos mecanismos de *feedback* (Wajnerman, 2019).

Por ello, referente a la regulación emocional, esta se conceptualiza como la ejecución de variados procesos encargados de observar, evaluar y transformar las respuestas emocionales con el fin de lograr nuestros propósitos personales (Thompson, 2008). De la misma manera, se menciona que la regulación de las emociones da curso a que las personas tomen la decisión de hacer frente a sus emociones, percibiendo aquellas como impulso a lograr sus objetivos como persona, y esto a través de mecanismos que modifiquen la conducta que las denomina estrategias para el manejo emocional (Gómez y Calleja, 2016).

Otra conceptualización realizada por Gratz y Roemer (2004) menciona que la regulación emocional es el proceso que supone responder las demandas sociales restringiendo las emociones desagradables o conductas desadaptativas, todo aquello desempeñando comportamientos que posibiliten hacer frente determinadas situaciones.

Vargas y Muñoz (2013) señalan en su estudio que el concepto de nuestra variable principal de regulación emocional suele ser una destreza que está a favor para un buen desenvolvimiento en el contexto interpersonal de la persona. Así mismo, indican que existen tipos de procesamiento, estos son: a) regulación de nuestras emociones; b) regulación según el contexto y c) regulación del comportamiento en base a nuestras emociones.

Es importante señalar que existen 2 estrategias significativas que fueron estudiadas en base a la variable de regulación emocional, estas fueron planteadas por

Gross y John (2003) y son la reevaluación cognitiva y la supresión de emociones. La reevaluación cognitiva se puede conceptualizar como la intención de volver a interpretar un acontecimiento que conlleva a una emoción de manera que perturba su significado y modifica el impacto emocional; mientras que la supresión de emociones se define como la forma de respuesta intentado inhibir o reducir la expresión de las emociones.

Así mismo, Gross y John (2003), implementaron un modelo que describe que la regulación emocional se presenta de diversas formas y específicamente en 4 momentos diferentes, tales como: a) selección o variación de la situación, esto quiere decir que el fin es evitar o cambiar el acontecimiento que podría llevar a cabo una experiencia de emociones desagradables; b) variación de la atención, esto significa que el objetivo es focalizar nuestra atención en algún quehacer que modifique nuestro estado emocional; c) variación de la evaluación, aquí se va modificando la interpretación del acontecimiento y de otros componentes; y por último d) suprimir la expresividad como modo de emitir la respuesta emocional.

Por el lado, el estrés en el ámbito académico se ha visto reflejado en grandes cantidades de los estudiantes de educación superior, es por ello que es importante conceptualizar el término estrés por sí mismo, que es, según Pozos et al. (2014) una respuesta fisiológica de nuestro organismo donde se presentan variedades de mecanismos de defensa para enfrentarse a acontecimientos percibidos como peligrosos o de demandada exigencia. Entonces se puede decir que el estrés académico es aquel estrés que está relacionado con actividades en relación al ámbito educativo y que esto influye negativamente y de distinta manera en el estado de las emociones, las relaciones con otras personas (interpersonales) y el estado físico de un individuo (Manrique et al.,

2019).

Olivas, Morales y Solano (2021) mencionan de manera sintetizada que el estrés académico es un proceso de variación emocional, fisiológica y física por la presión académica. Mientras que Barraza (2008) destaca que es un proceso psicológico y flexible que enfrenta un estudiante cuando se encuentra con acontecimientos estresantes en el contexto académico, presentándose así una inestabilidad sistémica que presiona al estudiante a buscar estrategias para afrontarlas.

El estrés académico propone 3 dimensiones, tales como: a) estímulos estresores, son situaciones que se presentan en el contexto educativo considerado como estresantes según la valoración individual de los estudiantes; b) reacciones sintomatológicas, son aquellas que provocan un desequilibrio en nuestro sistema y se manifiestan a través de síntomas; y por último, c) estrategias de afrontamiento, son acciones que nos ayudan a recomponer el equilibrio sistemático (Barraza, 2008).

Es importante mencionar que ambas variables de regulación emocional y estrés académico tienen un mejor manejo frente a las terapias cognitivas conductuales, ya que según el estudio de Vizioli (2022) brindaron resultados favorables en la regulación emocional al aplicar las estrategias utilizadas de dicho enfoque, esto para una mejor calidad de vida y satisfacción personal. Por otro lado, en una investigación se demostró que el aplicar un programa cognitivo conductual para afrontar el estrés en el contexto universitario tuvo resultados significativos, reduciendo así el nivel de estrés académico en los participantes (Escobedo, 2022).

Habiendo ya mencionado la contextualización y las bases teóricas de la regulación emocional y estrés académico en el contexto universitario, es conveniente

mencionar investigaciones donde estas variables se relacionen entre sí. Por tal motivo, Ramírez (2021) a través de su estudio, tuvo como finalidad determinar la incidencia entre el estrés académico y la inteligencia emocional. Esta investigación fue de tipo correlacional, con un muestreo de 65 estudiantes de la carrera de psicopedagogía en la Universidad Técnica de Ambato en Ecuador. Se utilizaron instrumentos tales como: el *Test de Inteligencia Emocional de Weisinger* del autor Hendrie Weisinger y el *Inventario SISCO de Estrés Académico* de Arturo Barraza. Se halló como resultado que existe una relación fuerte entre ambas variables ( $r=0.92$ ), obteniendo así que, a menor inteligencia emocional, mayores los niveles de estrés académico en los estudiantes.

Gusqui y Galárraga (2023) en su exploración tuvo como finalidad explorar la relación entre la inteligencia emocional y el manejo de estrés académico en una muestra de 257 estudiantes universitarios de las carreras de la Facultad de Humanidades en una universidad pública de Ecuador, tales como: educación básica, educación inicial y pedagogía de idiomas nacionales y extranjeros. Se empleó el *Trail Meta Mood Scale-24 (TMMS-24)* para la variable inteligencia emocional, y para la variable estrés académico el *Inventario SISCO*. Se halló como resultado que existe una relación entre ambas variables ( $r=0.749$ ), corroborando así que la inteligencia emocional es un factor que influye en el manejo del estrés académico.

Del mismo modo, Bedoya (2021) manifestó como objetivo en su investigación explorar la relación entre el estrés y la regulación cognitivo-emocional en un contexto universitario. Aplicó un diseño no experimental, transversal y correlativo, donde participaron 555 estudiantes colombianos de las ciudades de Santander (35,14%) y Antioquía (31,89%) y de las carreras como psicología (63,24%), medicina (13,69%) y

enfermería (7,93%). Se aplicaron los siguientes instrumentos, tales como el *Inventario de Estrés Académico SISCO* de Barraza del año 2007 y el *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)* en su versión al español por Domínguez y Medrano del año 2016. Se obtuvo como resultado que hay una correlación entre las 2 variables, mientras haya un mayor nivel de estrés, este se puede relacionar con una desfavorable estrategia de regulación emocional.

En un contexto nacional, Velazco (2019) realizó un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la regulación emocional y el estrés académico utilizando un diseño descriptivo-correlacional. Tuvo un muestro de 1207 estudiantes universitarios con edades entre 17 a 32 años con procedencia en Lima, Cajamarca y Arequipa, involucrando a 2 universidades en cada provincia mencionada. Se emplearon instrumentos como el *Inventario SISCO del Estrés Académico* de Barraza del año 2007 y el *Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (Cognitive Emotional Regulation Questionary – CERQ)* en su versión validada en el Perú de Domínguez y Medrano del año 2016. Se obtuvo como resultado una correlación positiva moderada, ya que a mayor uso de las estrategias de regulación emocional tales como aceptación ( $d = .44$ ), autoculparse ( $d = .44$ ) y rumiación ( $d = .42$ ) hay una mayor reacción global del estrés académico.

Molero et al. (2020) en su investigación propusieron como fin describir cómo el regularnos emocionalmente aporta al manejo del estrés en el área académica. Esta investigación tuvo como diseño fenomenológico con un alcance descriptivo y con una metodología cualitativa en 13 universitarios del cuarto ciclo de la carrera de administración de empresas con la modalidad en particular para gente que labora en una

universidad privada en Lima. Se utilizó como instrumento aplicado un test de elaboración propia realizada por los investigadores, así mismo, aplicaron la técnica de la entrevista cualitativa en cada participante. Se obtuvo como resultado que los estudiantes en esta modalidad perciben emociones negativas por la sobrecarga académica, desatando así el estrés académico, en consecuencia, los autores mencionan que es de vital importancia desarrollar la regulación emocional para la adecuación en el contexto educativo actual.

Alava e Isuiza (2023) en su investigación sobre el estrés académico y la inteligencia emocional contó con una muestra de 200 estudiantes de psicología de una universidad ubicada en la región de Ucayali, teniendo un diseño no experimental, de corte transversal y descriptivo-correlacional, entre las edades de 17 años a más. Se utilizaron como instrumentos el *Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21* para la variable estrés académico, mientras que para la variable inteligencia emocional la *Escala de Inteligencia Emocional Percibida TMMS-24*. Aquello dejó como resultado que existió una correlación significativa negativa y débil ( $p=.04$  y  $\rho$  de Spearman=  $-.145$ ) entre las variables ya mencionadas, quiere decir que a mayor estado emocional regulado, los niveles de estrés en el contexto académico disminuyen.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Pregunta general**

¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023?

### **1.2.2 Preguntas específicas**

- ¿cuáles son los niveles de estrés académico de los estudiantes de la

carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023, según  
sexo?

- ¿cuáles son los niveles de estrés académico de los estudiantes de la  
carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023, según  
ciclo académico?
- ¿cuál es la correlación entre la dimensión estímulos estresores y la  
regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una  
Universidad Privada de Lima, 2023?
- ¿cuál es la relación de la dimensión reacciones sintomatológicas y la  
regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una  
Universidad Privada de Lima, 2023?
- ¿cuál es la relación de la dimensión estrategias de afrontamiento y la  
regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una  
Universidad Privada de Lima, 2023?

### **1.3 Objetivos**

#### 1.3.1 Objetivo General

Establecer la relación entre la regulación emocional y estrés académico en  
estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.

#### 1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir los niveles de estrés académico de los estudiantes de la carrera  
de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023, según sexo.
- Identificar los niveles de estrés académico de los estudiantes de la carrera

de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023, según ciclo académico.

- Identificar la relación de la dimensión estímulos estresores y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.
- Establecer la relación de la dimensión reacciones sintomatológicas y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.
- Distinguir la relación de la dimensión estrategias de afrontamiento y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.

#### **1.4 Hipótesis**

Como parte de las hipótesis de esta presente investigación, encontramos como hipótesis general:

**Hi:** Existe una relación negativa entre la regulación emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.

**Ho:** No existe una relación negativa entre la regulación emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Mientras que en las hipótesis específicas encontramos:

- H1: Existe una relación negativa entre la dimensión estímulos estresores y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una

Universidad Privada de Lima, 2023.

Ho: No existe una relación negativa entre la dimensión estímulos estresores y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.

- H2: Existe una relación negativa entre la dimensión reacciones sintomatológicas y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Ho: No existe una relación negativa entre la dimensión reacciones sintomatológicas y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023

- H3: Existe una relación positiva entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.

Ho: No existe una relación positiva entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.

## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

La presente investigación correspondió al enfoque cuantitativo, dado que los resultados se midieron por medio de la recopilación de datos estadísticos. El enfoque cuantitativo, según Alan y Cortez (2018) la definen como una manera estructurada de reunir y analizar los datos recopilados de diversas fuentes, donde se involucra la utilización de instrumentos informáticos, estadísticos y matemáticos para conseguir los resultados. A su vez, fue de tipo no experimental y de corte transversal, debido a que en las variables investigadas se observaron los hechos tal y como ocurren y sin la intervención en su desarrollo (Alan y Cortez, 2018). Finalmente, esta investigación estuvo comprendida bajo un diseño correlacional, que se encarga de saber cómo se estima la relación entre 2 o más variables (Cortés e Iglesias, 2004).

Para este trabajo se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, que se encarga de apartar a los participantes en base al cumplimiento de las características que se plantea investigar; ya que por lo general este método es de acceso asequible hacia las personas, esto según Hernández y Carpio (2019).

En la población, según Cortés e Iglesias (2004), la definieron como un conjunto de elementos que presentan la particularidad de lo que estamos investigando, esta población también es denominada población objetivo. Por ende, se tuvo en cuenta a 91 estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima.

En la muestra, para Hernández, Fernández y Baptista (2014) es el subconjunto de la población con la particularidad de la investigación. Para esta investigación se consideró a 87 estudiantes de los últimos ciclos, específicamente de 8vo, 9no y 10mo ciclo de una universidad privada de Lima. Los criterios de inclusión para la muestra fueron: ser mayor de 18 años, ser estudiante de psicología, estar cursando los últimos ciclos de la carrera considerando estos

desde octavo a décimo ciclo, aceptar participar voluntariamente en esta investigación. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: ser estudiante de una universidad nacional o pertenecer a carreras distintas a la de psicología.

Para el tamaño de la muestra estipulada, se consignó la utilización del programa estadístico G\*Power, que permite calcular el mismo para obtener una determinada potencia favorable para nuestra investigación (Cárdenas y Arancibia, 2014).

Para la evaluación de la variable estrés académico se utilizó el *Inventario de Estrés Académico SISCO*, instrumento creado por Arturo Barraza Macías en el año 2006, instrumento que mide las características que experimentan los estudiantes de educación superior y post grados durante su tiempo de estudio. Consta con 31 ítems que estiman 3 áreas o dimensiones: 1) estímulos estresores, 2) reacciones sintomatológicas y 3) estrategias de afrontamiento. Respecto a los ítems, 1 ítem tiene una escala tipo Likert con valoración numérica del 1 al 5 (donde uno es poco y cinco mucho); 1 ítem tiene una escala dicotómica (sí y no) y los 29 ítems restantes tienen una escala tipo Likert con valoración categorial (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

Este cuestionario fue adaptado en el Perú en el año 2017 por María Jabel Camacuari con estudiantes universitarios de dos universidades en Villa el Salvador (Lima), dando como resultado una validez con la V de Aiken un coeficiente mayor o igual que el 0.80 y una confiabilidad por consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.842, concluyendo así que el instrumento es apto para la aplicación en los estudiantes de las dos universidades en Villa el Salvador (Jabel, 2017).

Por otro lado, para evaluar la variable de regulación emocional se utilizó el *Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)*, instrumento creado por James Gross y Oliver John en el

año 2003, diseñado para medir las diferencias en el uso cotidiano de las estrategias de la regulación emocional. Consta con 10 ítems que estiman 2 áreas o dimensiones: 1) reevaluación cognitiva y 2) supresión. De la misma manera, el cuestionario tiene como tipo de respuesta la escala tipo Likert con valoración categorial (bastante en desacuerdo, en desacuerdo, en algo de acuerdo, neutral, algo de acuerdo, de acuerdo y bastante de acuerdo) (Huicho, 2020).

Este cuestionario tuvo una adaptación peruana en el año 2010 por Rafael Gargurevich y Lennia Matos (ERQ-P) con estudiantes universitarios de 2 universidades privadas en Lima, dando como resultado una validez de la muestra Kayser-Meyer-Olkin (KMO) con un coeficiente de 0.72 y una confiabilidad por consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.74, teniendo como conclusión que el instrumento es adecuado para su aplicación en el contexto peruano (Gargurevich y Matos, 2010).

Como parte del procedimiento, en primer lugar, se realizó la coordinación respectiva con el director de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima de manera verbal, indicándole el motivo para la recolección de datos en su institución donde se detalló el objetivo principal de la investigación, recalando que los datos utilizados fueron confidencialmente guardados con fines investigativos. El director de la facultad otorgó el permiso solicitado y acto seguido se continuó con la recolección de datos. Esta recolección de datos se efectuó de dos formas: la primera manera fue virtualmente, donde se elaboró un formulario de Google con los datos necesarios para la investigación como aspectos sociodemográficos, consentimiento informado y los cuestionarios respectivos de las variables; culminada la elaboración del formulario este fue compartido en redes sociales como Whatsapp y Facebook hacia la población objetiva. La segunda manera de recolectar los datos de esta investigación fue de manera presencial a la institución, aquí se requirió del permiso y

consentimiento de los docentes de turno para poder compartir el formulario en sus aulas de clase en la hora de término de ellas para no interferir en su jornada, se brindó información a los estudiantes sobre la presente investigación y acto seguido se compartió el link del formulario con los delegados del curso para que los estudiantes puedan acceder a ello, también se incluyó el consentimiento informado que permitió que la persona acepte voluntariamente la colaboración en este estudio.

Para el plan de procesamiento, una vez culminada la compilación de datos, se movilizaron a un archivo de Microsoft Excel 2021, donde se ordenaron y filtraron algunas pruebas inválidas por no aceptar el consentimiento voluntario que en su totalidad fueron cuatro. Acto seguido, se exportaron al *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) en su versión más actualizada, todo ello para la ejecución de sus funciones estadísticas mostrándose resultados que nos permitieron dar respuestas a los objetivos planteados a través de tablas y figuras.

En la validez de los análisis de datos, se realizó como primer paso la prueba de normalidad, el cual es el indicado para identificar el uso de estadísticos paramétricos o no paramétricos. Ello mostró el resultado de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, tomando en cuenta así el resultado de Kolmogorov-Smirnov, ya que este estadístico es apropiado para bases de datos mayores de 50. Por lo tanto, se consideró el Rho de Spearman, que nos permitió analizar la correlación de las variables a estudiar (Hernández et al., 2014).

Se tomó en cuenta el Decreto sobre la Investigación Nacional convertida posteriormente en Ley Pública N° 93-348, dando sitio a la creación de la Comisión Nacional para la protección de Investigación Biomédica y de Comportamiento donde establece los principios éticos primarios en la investigación biomédica (Fuentes y Revilla, 2007). En ella dispone que las

investigaciones cumplirán con el uso confidencial de la información brindada con fines de investigación, de la misma manera, no se divulgó información personal o las respuestas comprendidas en el cuestionario, así mismo, dicha investigación es de acceso gratuito, quiere decir que no se exigió dinero o capital alguno a los participantes voluntarios.

Se tomó como base también el Código de Ética del Investigador Científico UPN (Universidad Privada del Norte, 2016) que detalla que se cumpla el principio de la igualdad con los involucrados al realizar esta investigación, y así mismo la veracidad de los datos obtenidos en el espacio y tiempo con el que se dan.

El Colegio de Psicólogos del Perú (2017) señala en su Código de Ética y Deontología que todo estudio realizado con seres humanos tenga el respeto y consentimiento debido, de la misma forma, salvaguardar la salud psicológica del individuo sobre intereses de índoles científicos o sociales.

En otro aspecto, se consideró los derechos de autor con el uso adecuado de citas y referencias de los documentos empleados para la realización de esta investigación. Para la utilización de la prueba del *Inventario de Estrés Académico SISCO* no se requirió solicitar el permiso directo al autor, ya que su investigación de la estandarización de la prueba a utilizar se encontraba verificada en el apartado final del repositorio del artículo con las siglas CC (*Creative Commons*), esto se define como un acceso libre para utilizar el instrumento (Xalabarder, 2006).

Para la utilización del Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ) se solicitó el permiso mediante un correo donde se le manifestó al autor que se requería del cuestionario para fines de la presente investigación, donde confirmó su uso.

Por último, se recalcó el uso del consentimiento informado para la participación de la

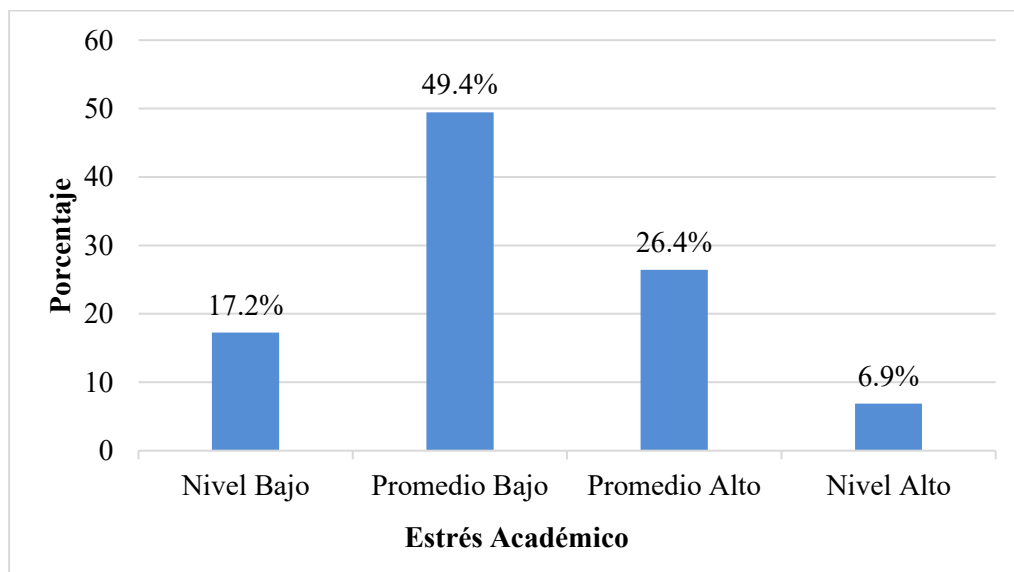
persona en la investigación con un proceso de manera voluntaria, anticipándose a que se le haya proporcionado la información propicia del estudio (Urosa, 2017).

### CAPÍTULO III. RESULTADOS

En este apartado, se evidencia el producto de la presente investigación, sobre la muestra de 87 universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Lima, 2023. Todo ello en base a nuestro objetivo general sobre establecer la relación de las dimensiones de regulación emocional y estrés académico, así mismo como nuestros objetivos específicos de describir los niveles de estrés académico según sexo y ciclo, identificar la relación de estímulos estresores con las dimensiones de regulación emocional, determinar la relación de reacciones sintomatológicas y las dimensiones de regulación emocional y distinguir la relación de estrategias de afrontamiento y las dimensiones de regulación emocional.

#### Figura 1

*Niveles de estrés académico*

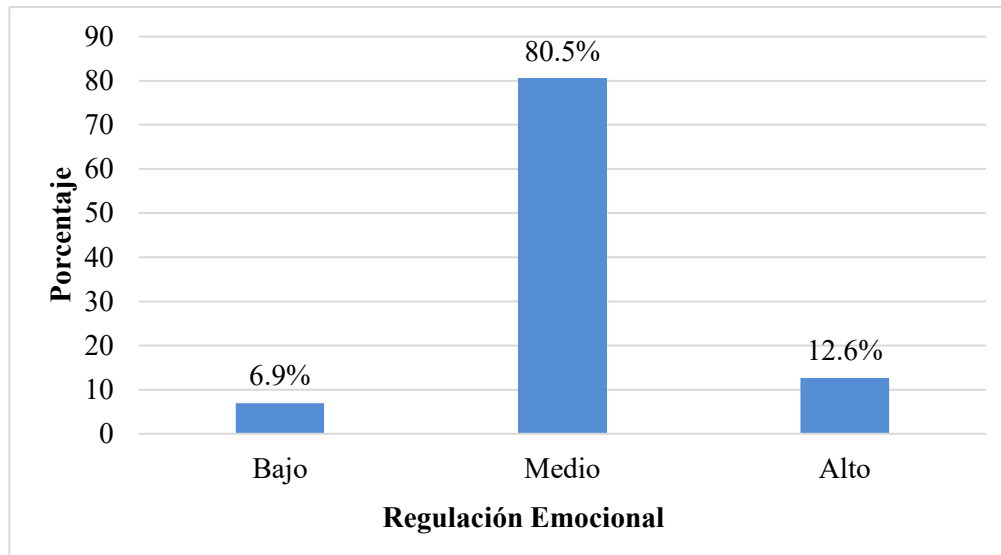


*Nota.* La muestra estuvo compuesta por un total de 87 estudiantes.

En la figura 1, se observó que un 49,4% de la muestra total cuenta con estrés académico en un nivel promedio bajo; un 26,4% presenta un nivel de estrés en el ámbito académico de promedio alto; así mismo un 17,2% cuenta con un nivel de estrés académico nivel bajo y un 6,9% con nivel alto de estrés académico.

**Figura 2**

*Niveles de regulación emocional*



*Nota.* La muestra estuvo compuesta por un total de 87 estudiantes.

En la Figura 2, se evidenció que un 80,5% de la muestra total cuenta con una regulación emocional en un nivel medio, un 12,6% en un nivel alto de regulación emocional y un 6,9% con un nivel bajo de regulación emocional.

**Tabla 1**

*Niveles de estrés académico según sexo*

		Sexo							
		Masculino		Femenino		Prefiero no decirlo		Total	
Niveles		N	%	N	%	N	%	N	%
Estrés Académico	Nivel Bajo	7	8.0	7	8.0	1	1.1	15	17.2
	Promedio	15	17.2	27	31.0	1	1.1	43	49.4
	Bajo Promedio	8	9.2	14	16.1	1	1.1	23	26.4
	Alto	3	3.4	3	3.4	0	0.0	6	6.9
Total		33	37.9	51	58.6	3	3.4	87	100.0

En la tabla 1, se observó que en los encuestados del sexo femenino el 31,0% presentó un nivel de estrés académico en un promedio bajo, mientras que en el sexo masculino se presentó un valor de 17,2% en promedio bajo.

**Tabla 2**

*Niveles de estrés académico según ciclo académico*

		Ciclo Académico							
		8°		9°		10°		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Estrés Académico	Nivel Bajo	5	5.7	2	2.3	8	9.2	15	17.2
	Promedio Bajo	8	9.2	9	10.3	26	29.9	43	49.3
	Promedio Alto	5	5.7	5	5.7	13	14.9	23	26.4
	Nivel Alto	2	2.3	2	2.3	2	2.3	6	6.9
Total		20	23.0	18	20.7	49	56.3	87	100.0

*Nota.* Solo se consideró el 8°,9° y 10° ciclo de los estudiantes de Psicología.

En la Tabla 2, se observó que un 9,2% de los estudiantes de octavo ciclo, obtuvieron un nivel promedio bajo de estrés académico, sin embargo, un 2,3% obtuvo un nivel alto de estrés académico. Un 10,3% del total según ciclo académico de noveno ciclo, presentó un nivel promedio bajo de estrés académico, mientras que un 2,3% obtuvo un nivel bajo de estrés académico. Por último, un 29,9% del total según ciclo académico de décimo ciclo, obtuvo un nivel promedio bajo de estrés académico mientras que un 2,3% presentó un nivel alto de estrés académico.

**Tabla 3**  
*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Regulación Emocional	,425	87	,000
Estrés Académico	,277	87	,000
Estímulos Estresores	,240	87	,000
Reacciones Sintomatológicas	,246	87	,000
Estrategias de afrontamiento	,255	87	,000

*Nota.* gl = total de participantes.

En la Tabla 3, se observó que mediante la prueba normalidad, tanto en las variables y en las dimensiones de estrés académico se obtuvo una significancia de ,000. Por ello se optó por utilizar el Rho de Spearman, ya que se considera un estadístico no paramétrico ( $\rho < 0.05$ ).

**Tabla 4**  
*Relación de las variables regulación emocional y estrés académico*

		Regulación Emocional	Estrés Académico
Regulación Emocional	Rho de Spearman	1	,273*
	<i>p</i>		,011
Estrés Académico	Rho de Spearman	,273*	1
	<i>p</i>	,011	

\*.La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

En la Tabla 4, se observó que en la regulación emocional y estrés académico existe una significancia de ,011 ( $p < 0,05$ ) con un 99% de confianza estadística, mientras que en rho de Spearman se presenta un valor de ,273 teniendo así una correlación positiva baja. Esto nos indicó que se aceptó la hipótesis de investigación y se rechazó la hipótesis nula.

**Tabla 5**

*Relación de la dimensión estímulos estresores y regulación emocional*

		Regulación Emocional	Estímulos Estresores
Regulación Emocional	Rho de Spearman	1	,273*
	<i>p</i>		,011
Estímulos Estresores	Rho de Spearman	,273*	1
	<i>p</i>	,011	

\*.La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la Tabla 5, se observó que la regulación emocional y la dimensión estímulos estresores existe una significancia del ,011 ( $p < 0,05$ ) con un 99% de confianza estadística, mientras que en rho de Spearman se presenta un valor de ,273 arrojando como interpretación una correlación positiva baja. Esto demostró que, a mayor regulación emocional, los estímulos estresores incrementaron en menor proporción.

**Tabla 6**

*Relación de la dimensión reacciones sintomatológicas y regulación emocional*

		Regulación Emocional	Reacciones Sintomatológicas
Regulación Emocional	Rho de Spearman	1	,288**
	<i>p</i>		,007
Reacciones Sintomatológicas	Rho de Spearman	,288**	1
	<i>p</i>	,007	

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 6, se observó que la regulación emocional y la dimensión reacciones sintomatológicas existe una correlación muy significativa del ,007 ( $p \leq 0,01$ ) contando así con un 95% de confianza estadística, mientras que en rho de Spearman se presenta un valor de ,288 teniendo así una correlación positiva baja. El resultado dio a conocer que, a mayor regulación emocional, incrementaron en menor medida las reacciones sintomatológicas.

**Tabla 7**
*Relación de la dimensión estrategias de afrontamiento y regulación emocional*

		Regulación Emocional	Estrategias de afrontamiento
Regulación Emocional	Rho de Spearman	1	-,131
	<i>p</i>		,227
Estrategias de afrontamiento	Rho de Spearman	-,131	1
	<i>p</i>	,227	

*Nota.* *p* = significancia.

En la Tabla 7, se observó que en la variable regulación emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento no existe una significancia entre las mencionadas, puesto que obtuvo un valor de ,227 ( $p > 0.05$  = no hay significancia), mientras que en rho de Spearman se obtuvo un valor de -,131 teniendo así una correlación negativa muy baja. El resultado dio a entender que, a mayor regulación emocional, las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico son menores.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En esta investigación se encontró en relación al objetivo general que la regulación emocional presenta una correlación positiva al estrés académico con un ,011 de significancia, por otro lado, en el coeficiente rho de Spearman se halló el valor de ,273 obteniendo así una correlación positiva baja entre ambas variables. En el estudio de Vallejo y De la Cruz (2022) se obtuvo una similitud en los resultados de relación de las variables inteligencia emocional y estrés académico, teniendo así una significancia del ,001 ( $p < 0.01$ ). Por otro lado, se detectó una correlación positiva y débil entre las variables mencionadas, esto debido a que los universitarios al adquirir un proporcionado nivel de estrés académico desarrollan a su vez una mayor regulación emocional (Gómez y García, 2022). Estos resultados nos dieron a entender que la regulación emocional es un recurso fundamental para un óptimo desempeño profesional que posiblemente se fue desarrollando en la etapa post pandémica del Covid-19.

En relación a nuestro primer objetivo específico, encontramos como característica según la muestra estudiada la relación de los niveles de estrés académico según sexo, que un porcentaje de 31,0% correspondiente al sexo femenino presenta un nivel de estrés académico promedio bajo, mientras que en menor porcentaje en el sexo masculino, se evidenció un 17,2% en un nivel de estrés académico promedio bajo. Este resultado lo apoyó Bedoya et al. (2006) quienes encontraron en su estudio que las mujeres presentan un menor o un promedio bajo de estrés académico que los varones, esto debido a que posiblemente el sexo femenino tenga una mejor capacidad de habilidades sociales o un adecuado manejo de expresión emocional ante las situaciones estresantes en un contexto educativo, ya que según García et al. (2012) concluyen en su investigación que las mujeres presentan habilidades favorables en asertividad, empatía y manifestación positiva de sus sentimientos. Ante estos resultados, cabe la probabilidad de que

en estudiantes del sexo masculino se hayan presentado mayores experiencias percibidas como estresantes en el contexto académico y no pudiéndolos resolver quizás por factores externos ligados a su entorno interpersonal, proporcionando así un nivel de estrés académico superior al que las estudiantes del sexo femenino.

En relación a nuestro segundo objetivo específico, los resultados encontrados sobre el describir los niveles de estrés académico según ciclo académico, específicamente en el décimo ciclo, se evidenció un 29,9% en un nivel promedio bajo de estrés académico; mientras que en el octavo y noveno ciclo se encontró un 9,2% y 10,3% respectivamente en el mismo nivel de estrés académico. Galdós (2014) explicó en su estudio que en los ciclos de quinto, sexto y décimo se evidenció un nivel de estrés académico en menor proporción. Estos resultados posiblemente se debieron a que llevan en menor proporción las materias correspondientes según su malla curricular en la etapa universitaria, ya que disminuiría la carga académica y por ende el nivel de estrés académico. Se puede aportar también que conforme van culminando los últimos ciclos de la carrera, los estudiantes se organizan mejor para evitar que ocurra algún imprevisto dentro de la jornada académica.

En relación a nuestro tercer objetivo específico, identificar la relación de la variable regulación emocional y la dimensión estímulos estresores, se evidenció que existió una relación muy significativa del ,011 ( $p \leq 0,01$ ), positiva y baja en mencionadas variables. Estos resultados fueron contrastados en el estudio de Cabanach et al. (2018) quienes mencionaron que existe una correlación negativa entre estas variables, puesto que mientras exista una alta regulación emocional en los estudiantes universitarios ellos perciben, en menor cantidad, los estímulos estresores. El motivo de los resultados encontrados en nuestra investigación, probablemente se debieron a que los estudiantes universitarios conforme hayan adquirido una mayor capacidad de

regular sus emociones, hayan percibido también una elevada cantidad de estímulos estresores a lo largo del proceso de autorregulación. Podría considerarse también la durabilidad de la carrera, ya que este estudio trabajó con estudiantes universitarios de los últimos 3 ciclos y durante este tiempo, los estudiantes pudieron percibir ambas variables de manera positiva por todo lo aprendido en los años de estudio.

Con relación a nuestro cuarto objetivo específico, determinar la relación de la variable regulación emocional y la dimensión reacciones sintomatológicas, se evidenció que existe una correlación muy significativa del ,007 ( $p \leq 0,01$ ), positiva baja en ambas, esto quiso decir que, a mayor regulación emocional presentada, mayores son las reacciones sintomatológicas del estrés académico. Este resultado se diferenció al que encontraron Melchor y Beltrán (2021) en su estudio de las variables bienestar psicológico y la dimensión reacciones físicas del estrés académico, donde encontró una correlación muy significativa de ,006 ( $p \leq 0,01$ ), negativa y moderada ( $r = -,485$ ) y que infiere que, a mayor bienestar psicológico, menor reacciones físicas de estrés académico percibido. El presente resultado sea posiblemente causa de las diferentes variables estudiadas; si bien se encontró un estudio comparativo similar a nuestra variable principal en relación al estrés académico, esta no supone un resultado preciso de lo que se busca en este estudio. Así mismo, hubo limitaciones de investigaciones que midan precisamente la variable regulación emocional con la dimensión de reacciones sintomatológicas o síntomas del estrés académico.

Por último, con nuestro quinto objetivo específico, distinguir la relación de la regulación emocional y la dimensión estrategias de afrontamiento, se halló que entre ambas no existe significancia, ya que obtuvieron un valor de ,227 ( $p > 0.05 =$  no hay significancia); sin embargo, se obtuvo un valor de -,131 en rho de Spearman, considerando así una correlación

negativa muy baja. Se halló una discrepancia en el estudio de Huicho (2020) quien menciona como producto que sí existe una relación significativa y positiva baja entre la regulación emocional y algunas estrategias de afrontamiento hacia el estrés. Podemos inferir que el resultado encontrado se deba principalmente a que los estudiantes no utilicen como tal las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, sino que en su reemplazo utilicen experiencias pasadas como parte de aprendizaje para lidiar con el estrés.

Una de las limitaciones al realizar esta investigación fue el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia que se utilizó, esto pudo generar que excluyéramos a participantes que no cumplieran los criterios y que quizás pudieron aportar resultados relevantes en nuestra investigación. Otra limitación fue encontrar pocos antecedentes nacionales y locales que tuvieran como objeto de estudio a las variables mencionadas y que estas, a su vez, fueran durante estos últimos 5 años. Así mismo, en el tiempo que se realizó esta investigación aún continuaban las clases en línea, esto limitó en cierta medida que pudiéramos movilizarnos para obtener la recolección de datos, tomando así un tiempo mayor de lo estipulado, sin embargo, se pudo obtener la muestra suficiente para la presente investigación.

Esta investigación, a nivel teórico, ayudará a que continúe existiendo investigaciones correlacionadas a la regulación emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios, ya que no se encontraron demasiadas investigaciones o antecedentes en relación a dichas variables y, algunas de ellas, presentan variaciones o similitudes ante otras variables, tal como refirió Velazco (2019) que numerosos estudios están focalizados en vincular la inteligencia emocional como regulación emocional, siendo estas variables diferentes entre sí y difieren en sus conceptualizaciones.

A nivel metodológico, permitirá que los hallazgos encontrados en esta investigación

sean confiables en investigaciones posteriores ante la correlación de las variables exploradas, puesto que los resultados descubiertos en algunas investigaciones mencionaron que deben tomarse prudentemente porque existen ciertas delimitaciones metodológicas ya sea en el muestreo, el lugar de investigación y el diseño metodológico escogido (Bedoya, 2021).

Y finalmente en un nivel social, pretenderá brindar un soporte teórico social hacia los estudiantes sobre los resultados obtenidos de las variables regulación emocional frente al estrés académico para que otros estudios posteriores puedan proporcionar un programa de intervención, tal como mencionó Molero, Sabrera y Paz (2020) que mediante la incorporación de programas en las instituciones educativas estos puedan sobrellevar los conflictos que genera el estrés en el contexto académico.

Como primer objetivo se halló en gran medida un nivel promedio bajo de estrés académico en el sexo femenino, mientras que en el sexo masculino se observó un nivel promedio bajo de estrés académico en menor proporción del sexo femenino, determinando así que las mujeres son capaces de manejar adecuadamente el estrés académico en la etapa universitaria que los varones.

Como segundo objetivo específico se concluyó que en el décimo ciclo se identificó un nivel promedio bajo de estrés académico, mientras que en el noveno y octavo ciclo se encontró un nivel alto de estrés académico respectivamente.

Como tercer objetivo específico, se halló que existe una relación muy significativa, positiva y baja, por lo que se concluye que, a mayor percepción de estímulos estresores, los universitarios desarrollan un mayor manejo emocional.

Como cuarto objetivo específico se encontró que existe una correlación muy significativa, positiva y baja, concluyendo así que, a mayor regulación emocional en

estudiantes universitarios, mayor reacción sintomatológica del estrés académico.

Y como quinto objetivo específico se encontró que no existe una significancia, no obstante se obtuvo una correlación negativa muy baja, pudiendo concluir que a mayor regulación emocional poca utilización de las estrategias de afrontamiento.

En este presente estudio, se propuso establecer la relación entre las variables regulación emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, donde se encontró que existe una relación muy significativa, positiva y baja. En este sentido, se puede concluir que conforme tengamos un mayor estrés académico, mayor será la regulación emocional en sí mismo para afrontarlo.

Como parte de las recomendaciones en esta investigación, se sugiere desarrollar un taller interactivo mixto donde se apliquen técnicas de regulación emocional frente al estrés académico, esto apoyará a los estudiantes a reforzar o adquirir nuevas técnicas para afrontar su nivel de estrés.

Por otro lado, se recomienda realizar charlas informativas a modo de prevención sobre el estrés académico y cómo esto puede afectar en relación con sus emociones, dando prioridad a los estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología.

Es recomendable brindar orientación adecuada a los estudiantes universitarios sobre los posibles estímulos estresores y cómo se presentan de diversas maneras en el contexto académico.

También se sugiere fomentar la asistencia a espacios de bienestar para la salud, en donde podrían averiguar más sobre algunos síntomas que puedan estar presentando frente a un caso de estrés académico.

Se recomienda implementar un programa psicológico en la institución educativa que

fomente las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en la etapa universitaria.

Y como última recomendación, es de vital importancia incrementar o aperturar espacios de asesorías estudiantiles, donde el alumno acuda cuando sienta que tiene problemas de diversa índole, esto puede complementarse llevando a la par asesorías psicológicas para un mejor dominio emocional en el estudiante.

## V. REFERENCIAS

- Alan, D. y Cortez, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*.  
Editorial UTMACH.  
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>
- Alava, C. e Isuiza, E. (2022). *Estrés académico y su relación con la inteligencia emocional en los estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Ucayali, 2022* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Ucayali].  
<http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/6762>
- Almeida, N., Barreto, C., Santos, C. y Marcelino, G. (2023). Emotion Regulation, Subjective Happiness and Meaning of Life of University Students in the Pandemic. *Paidéia*, 32, 1-8. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3219>
- Amaya, M. (2018). La relación de las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 90-115.  
<https://doi.org/10.18359/reds.2996>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.  
<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Bedoya, E. (2021). Estrés, regulación cognitivo-emocional, adaptación y salud en universitarios colombianos. *Praxis & Saber*, 12(30), 1-17.  
<https://doi.org/10.19053/22160159.v12.n30.2021.11534>
- Bedoya, S., Perea, M. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones

- generadores y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1). 15-20. <https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>
- Cabanach, R., Fernández, R., Souto, A. y Suárez, J. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología* 35(2), 167-178. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243059346006/html/>
- Cabanach, R., Souto, A., Gonzáles, L. y Corrás, T. (2018). Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*, 17(2), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-2.aree>
- Camargo, L., Camargo, N., Sousa, R., Costa, L., Alves, A., Alves, F. y Silva, M. (2023). Qualidade do sono em universitários no contexto da pandemia da COVID-19: um olhar multifatorial. *Revista Psicologia Saúde em Debate*, 8(1), 97-124. <http://dx.doi.org/10.22289/2446-922X.V8N1A7>
- Cárdenas, M. y Arancibia, H. (2014). Potencia estadística y cálculo del tamaño del efecto en G\*Power: Complementos a las pruebas de significación estadística y su aplicación en Psicología. *Salud y Sociedad*, 5(2), 210-224. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2014.0002.00006>
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1-18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Casuso, M., Moreno, N., Labajos M. y Montero, F. (2019). The association between

perceived health symptoms and academic stress in Spanish Higher Education students. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 109-123.

<https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.277>

Caycho, T., Barboza, M., Ventura, J., Carbajal, C., Noé, M., Gallegos, M., Reyes, M. y Vivanco, A. (2020). Traducción al español y validación de una medida breve de ansiedad por la COVID-19 en estudiantes de ciencias de la salud. *Ansiedad y Estrés*, 26(2020), 174-180. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2020.08.001>

Clavero, C. y Ausín, B. (2023). Efectos Psicológicos del confinamiento por la pandemia de la Covid-19 en el año 2020: una revisión sistemática. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 30(2), 565-595. <https://doi.org/10.51668/bp.8322214s47>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de Ética y Deontología*. [https://www.cpsp.pe/documentos/marco\\_legal/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Consejo de la Unión Europea. (23 de abril de 2024). *Salud Mental*. <https://www.consilium.europa.eu/es/policies/mental-health/>

Cortés, M. e Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. Editorial México. [https://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia\\_investigacion.pdf](https://www.unacar.mx/contenido/gaceta/ediciones/metodologia_investigacion.pdf)

Escobedo, S. (2022). *Programa cognitivo conductual para manejar el estrés académico en estudiantes en situación de pandemia de una institución educativa pública, Amazonas, 2021: estudio descriptivo – propositivo* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/87321>

- Fuentes, D. y Revilla, D. (2007). Acreditaciones de Comités de Ética en Investigación, como parte de un proceso. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(1), 67-74.  
<http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n1/a09v68n1.pdf>
- Galdós, A. (2014). *Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/552258>
- García, M., Cabanillas, G, Morán, V. y Olaz, F. (2022). Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 7(2), 114-135. <https://www.redalyc.org/pdf/5115/511555580006.pdf>
- García, R., Pérez, F., Pérez, J. Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2). 143-154. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Gargurevich, R. y Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú. *Revista Psicológica*, 12, 192-215. <http://hdl.handle.net/10757/346852>
- Gómez, G. y García, M. (2022). Competencias emocionales en el contexto universitario post pandémico: una propuesta para su fortalecimiento. *Visión Antataura*, 6(2), 136-151. <https://revistas.up.ac.pa/index.php/antataura/article/view/3389>
- Gómez, O. y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gratz, K., y Romero, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation

- and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gross, J. y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12916575/>
- Gusqui, K. y Galárraga, A. (2023). Relación entre inteligencia emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista U-Mores*, 2(2), 9-23. <https://doi.org/10.35290/ru.v2n2.2023.873>
- Hernández, C. y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw – Hill Interamericana Editores. [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Huicho, D. (2020). *Influencia de la Regulación Emocional sobre las estrategias de Afrontamiento al Estrés ante la situación de pandemia en universitarios de Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://dx.doi.org/10.20511/USIL.thesis/11237>
- Jabel, M. (2017). *Estandarización del Inventario de Estrés Académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador* [Tesis de Licenciatura,

Universidad Autónoma del Perú].

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/417/TESIS%20-%20MARIA%20JABEL.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Manrique, D., Millones, R. y Manrique, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(2019), 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>

Melchor, J. y Beltrán, P. (2021). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima Norte 2019* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/28869>

Ministerio de Salud y Protección Social. (11 de octubre de 2023). *Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/66-porciento-de-colombianos-declara-haber-enfrentado-algun-problema-de-salud-mental.aspx>

Molero, A., Sabrera, E. y Paz, P. (2020). *Regulación emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes de IV ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la modalidad para Gente que Trabaja de una universidad privada de Lima durante el periodo 2020-II* [Tesis de maestría, Universidad Tecnológica del Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/4155>

Neill, A y Cortéz, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*. Editorial Machala.

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12498/1/Procesos-y-FundamentosDeLainvestiacionCientifica.pdf>

- Olivas, L., Morales, S. y Solano, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 1-10. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (9 de Junio de 2023). *La salud mental debe ocupar un lugar prioritario en la agenda política tras la pandemia de COVID-19: Nuevo informe de la OPS*. <https://www.paho.org/es/noticias/9-6-2023-salud-mental-debe-ocupar-lugar-prioritario-agenda-politica-tras-pandemia-covid-19>
- Pozos, B., Preciado, M., Acosta, M., Aguilera, M. y Delgado D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47–52. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>
- Ramírez, V. (2021). *La inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de sexto semestre de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Técnica de Ambato* [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34864>
- Reyes, M. y Tena, E. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica. Una guía para terapeutas*. Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V. <https://www.guiadisc.com/wp-content/pdfs/Regulacion-Emocional-Guia-Para-Terapeutas.pdf>
- Tafur, S., Quispe, M. y Ayala, R. (2023). La reforma de Salud Mental en el Perú, una actualización en el contexto pandémico. *Cuidado y Salud Pública Revista Científica*, 3(2), 53-58. <https://doi.org/10.53684/csp.v3i2.56>

- Thompson, R. (2008). Emotion Regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7984164/>
- Universidad Privada del Norte. (2016). *Código de ética del investigador científico UPN*.  
<https://www-dev.upn.edu.pe/sites/default/files/2020-06/codigo-etica-investigador-cientifico-upn.pdf>
- Urosa, C. (2017). El consentimiento informado en la investigación clínica. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 15(3). 166-168.  
<http://ve.scielo.org/pdf/rvdem/v15n3/art01.pdf>
- Vallejo, E. y De la Cruz, N. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en universitarios de Psicología de Lima Norte en el 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/32738>
- Vargas, M. y Muñoz, M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225-240.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305128932003>
- Velazco, A. (2019). *Relación entre el estrés académico y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima, Cajamarca y Arequipa* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/14488>
- Vizioli, N. (2022). Psicoterapia para la regulación emocional desde un enfoque transdiagnóstico: revisión de ensayos clínicos aleatorizados. *Psicogente*, 25(47), 1-19. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4895>
- Wajnerman, A. (2019). ¿Qué implica una teoría evolutiva de las emociones respecto de

la relación entre emoción y regulación emocional?. *Tópicos*, (37), 158-176.

<http://www.scielo.org.ar/pdf/topicos/n37/1668-723X-topicos-37-158.pdf>

Xalabarder, R. (2006). Las licencias Creative Commons: ¿una alternativa al copyright?.

*UOC Papers*, 2, 1-12. <https://www.uoc.edu/uocpapers/2/dt/esp/xalabarder.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO N° 1. Matriz de consistencia

---

**Título: Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023**

---

<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>Variables</b>	<b>Metodología</b>
¿Cuál es la relación entre la regulación emocional y el estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023?	Establecer la relación entre la regulación emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.	Existe una relación negativa entre la regulación emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.	<b>Variable 1</b>  <b>Regulación emocional</b>  Dimensiones: - Reevaluación cognitiva. - Supresión.	<b>1. Tipo de investigación:</b>  No experimental de corte transversal.  <b>2. Diseño de investigación</b>  Correlacional - Descriptiva
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>	Dimensiones:	<b>3. Población</b>  Estudiantes de una universidad

---

---

<p>¿Cuáles son los niveles de estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023, según sexo?</p>	<p>Describir los niveles de estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023, según sexo.</p>	<p>Existen diferencias significativas en los niveles de estrés académico, según sexo, de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estímulos estresores.</li> <li>- Reacciones sintomatológicas.</li> <li>- Estrategias de afrontamiento.</li> </ul>	<p>privada de Lima.</p> <p><b>4. Muestra</b></p> <p>87 estudiantes de los últimos ciclos (8vo, 9no y 10mo) de una universidad privada de Lima.</p>
---	---	--	--	--

---

---

<p>¿Cuáles son los niveles de estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023, según ciclo académico?</p>	<p>Identificar los niveles de estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023, según ciclo académico.</p>	<p>Existen diferencias significativas entre los niveles de estrés académico, según ciclo académico, de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<p><b>5. Muestreo</b></p> <p>No probabilístico por conveniencia.</p> <p><b>6. Instrumentos</b></p> <p>- <i>Inventario de Estrés Académico SISCO</i>, creado por Arturo Barraza Macías (2006) y adaptado en</p>
--	--	--	--

---

---

¿Cuál es la relación de la dimensión estímulos estresores y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023?	Identificar la relación de la dimensión estímulos estresores y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.	Existe una relación negativa entre la dimensión estímulos estresores y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.	el Perú por María Jabel Camacuari (2017). - <i>Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ-P)</i> creado por James Gross y Oliver John (2003) y adaptado en
--	---	---	---

---

---

¿Cuál es la relación de la dimensión reacciones sintomatológicas y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023?	Determinar la relación de la dimensión reacciones sintomatológicas y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.	Existe una relación negativa entre la dimensión reacciones sintomatológicas y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.	el Perú por Rafael Gargurevich y Lennia Matos (2010).
--	--	--	--

---

---

<p>¿Cuál es la relación de la dimensión estrategias de afrontamiento y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023?</p>	<p>Distinguir la relación de la dimensión estrategias de afrontamiento y la regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>	<p>Existe una relación positiva entre la dimensión estrategias de afrontamiento y las dimensiones de regulación emocional de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023.</p>
---	---	--

---

## ANEXO N° 2. Matriz de operalización

Variables	Definición	Autores	Objetivo	Tiempo	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
<b>Regulación emocional</b>	Según Vargas y Muñoz (2013) la definen como capacidad para un óptimo desenvolvimiento en un contexto social de la persona.	<b>Original</b> James Gross y Oliver Jhon  <b>Adaptado en el Perú</b> Rafael Gargurevich y Lennia Matos	Evaluar las estrategias que están implicadas en la regulación emocional.	Aprox. entre 5 a 10 min.	Reevaluación cognitiva  Supresión	1, 3, 5, 7, 8 y 10.  2, 4, 6 y 9.	Ordinal
<b>Estrés académico</b>	Según Barraza (2008) la conceptualiza como un proceso psicológico que	<b>Original</b> Arturo Barraza Macías  <b>Adaptado en el</b>	Evaluar características que viven los estudiantes en un contexto	Aprox. entre 10 a 15 min.	Pregunta filtro Nivel de intensidad de estrés académico	1 2	Ordinal

confronta el	<b>Perú</b>	educativo.	Estímulos	3, 4, 5, 6,
estudiante debido a	María Jabel		estresores	7, 8, 9 y
estímulos	Camacuari			10.
estresantes en el			Reacciones	11, 12, 13,
ámbito académico,			físicas	14, 15, 16,
ocasionando así				17, 18, 19,
respuestas físicas				20, 21, 22,
inestables que				23, 24 y
empuja al mismo a				25.
explorar estrategias			Estrategias de	26, 27, 28,
para afrontarlas.			afrontamiento	29, 30 y
				31.

**ANEXO N° 3.**

**Tabla 8**

*Ficha técnica Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)*

Ficha técnica	
Nombre	Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)
Autor	James Gross y Oliver Jhon
Año	2003
Adaptación	Rafael Gargurevich y Lennia Matos (ERQ-P)
Año	2010
Administración	Individual y colectiva.
Duración	Sin tiempo limitado. Dura aproximadamente entre 5 a 10 min.
Tipo de escala	Tipo Likert, , contiene 7 valores de categorías (1=totalmente en desacuerdo, 2=en desacuerdo, 3=en algo de acuerdo, 4=neutral, 5=algo de acuerdo, 6=de acuerdo y 7=totalmente de acuerdo)
N° de ítems	10
Finalidad	Mide las dos estrategias utilizadas al regularnos emocionalmente.

**ANEXO N° 4.****Tabla 9***Ficha técnica del Inventario de Estrés Académico SISCO*

---

Ficha técnica	
Nombre	Inventario de Estrés Académico SISCO
Autor	Arturo Barraza Macías
Año	2006
Adaptación	María Jabel Camacuari
Año	2017
Administración	Individual y colectiva.
Duración	Sin tiempo limitado. Dura aproximadamente entre 10 a 15 min.
Tipo de escala	Tipo Likert, contiene 5 valores de categorías (1=nunca, 2=rara vez, 3=algunas veces, 4=casi siempre y 5=siempre)
N° de ítems	31
Finalidad	Mide las características (estímulos estresores, reacciones físicas y estrategias de afrontamiento) que experimentan los estudiantes en el contexto académico.

---

## ANEXO N° 5. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante, te saluda Natali Guevara Alvarado, bachiller de la carrera de Psicología en la Universidad Privada del Norte. En esta oportunidad vengo realizando una investigación que lleva por título “Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023” que tiene como objetivo establecer la relación de las variables regulación emocional y estrés académico en estudiantes universitarios.

Por ello, se le solicita participar en este cuestionario que le tomará aproximadamente entre 15 o 20 minutos de su tiempo. Su participación en esta investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpir el cuestionario en cualquier momento sin que este le genere ningún perjuicio. Así mismo, su identidad será tratada de manera anónima y la información que presente será utilizada solo con fines académicos para mi investigación.

Para dudas o inconvenientes referente a la investigación, comunicarse al correo [N00184211@upn.pe](mailto:N00184211@upn.pe).

Acepto participar voluntariamente en la presente investigación:

Sí/No

## ANEXO N° 6. Formulario aplicado



### Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023

Consentimiento informado

Estimado participante:

Te saluda Natali Guevara Alvarado 🧑, Bachiller de la Carrera de Psicología 🧠 de la Universidad Privada del Norte. Vengo realizando una investigación que lleva por título "Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2023" que tiene como objetivo establecer la relación de la regulación emocional y estrés académico en estudiantes universitarios.

Por ello, le invito a participar en este cuestionario que le tomará aproximadamente entre 10 o 15 minutos de su tiempo. Su participación en esta investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpir el cuestionario en cualquier momento sin que este le genere ningún perjuicio. Así mismo, su identidad será tratada de manera anónima y la información que presente será utilizada solo con fines académicos para mi investigación.

✅ Requisitos:

- Estudiantes de los últimos ciclos de Psicología de una universidad privada de Lima.


Para dudas o inconvenientes referente a la investigación, comunicarse al correo [N00184211@upn.pe](mailto:N00184211@upn.pe)

## ANEXO N° 7. Acceso al Inventario de Estrés Académico SISCO

### Estandarización del inventario de estrés académico Sisco en estudiantes de dos universidades de Villa El Salvador



**Ver/**

 TESIS - MARIA JABEL.pdf  
(1.142Mb)

**Autor(es)**

Jabel Camacuari, María Gabriela

**Asesor(es)**

Anicama Gómez, José Carlos

**Fecha**

2017-10

**Palabras clave**

Estrés académico  
Validez

**Metadatos**

Mostrar el registro completo del  
ítem

**Otros títulos**

Sisco standardized inventory of academic stress in two universities of Villa El Salvador college students

Normalização do inventário acadêmico de Sisco em estudantes de duas universidades de Villa El Salvador

**Editorial**

Universidad Autónoma del Perú

**URI**

<https://hdl.handle.net/20.500.13067/417>

**Resumen**

Se estandariza el inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador, basado en el modelo teórico de Barraza, en una muestra de 1200 estudiantes universitarios de dos universidades. Los resultados indican que el inventario posee adecuadas propiedades psicométricas. A nivel de validez, se obtuvo una puntuación de V de Aiken superior a 0.80 y una  $p < 0.05$  en la prueba binomial, no eliminándose ningún ítem. Los valores de la correlación ítem-test oscilan entre 0,257 a 0,575, lo cual indica que la prueba posee un adecuado nivel de homogeneidad. El análisis factorial del Inventario de Estrés Académico SISCO arrojó 6 dimensiones independientes que explicaron el 54.863% de la varianza total; por lo tanto, la prueba posee validez de constructo. El instrumento adaptado presenta una confiabilidad por consistencia interna significativa, ya que tiene un alfa de Cronbach total de 0.842. Así mismo, posee un adecuado nivel de confiabilidad por el método de división por mitades en de dos universidades de Villa el Salvador, encontrándose una correlación de 0.720 entre ambas mitades. Las correlaciones test-retest oscilan entre 0.323 y 0.627 para las áreas y un r de 0.576 para el puntaje total, lo que implica que la prueba tiene una moderada confiabilidad por el método de estabilidad temporal. Finalmente, existen diferencias significativas a nivel del puntaje de Estrés Académico en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador según las variables sexo, edad, ciclo y tipo de institución, por lo que se realizaron baremos independientes para cada variable.

**Tipo**

info:eu-repo/semantics/bachelorThesis  
<https://purl.org/pe-repo/renati/type#tesis>

**Derechos**

info:eu-repo/semantics/openAccess

**Idioma**

spa

**Colecciones**

Carrera de Psicología [576]



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como  
info:eu-repo/semantics/openAccess

## ANEXO N° 8. Inventario de Estrés Académico SISCO

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
Carrera: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

### Inventario de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la 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 "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.**

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

1	2	3	4	5

1. 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 Respuestas Psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.**

Respuestas Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre	
1. Sentimiento de depresión y tristeza(decaído)						
2. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						

3. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
4. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						
5. Problemas de concentración						
6. Ansiedad, angustia						
7. Aislamiento y alejamiento de los demás.						

2. 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 corporales cuando estabas preocupado o nervioso.**

<b>Respuestas corporales</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc					
4. Dolores de cabeza o migrañas					
5. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

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 utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

<b>Estilo de afrontamiento</b>	(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. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
4. Elogios a sí mismo					
5. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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 te inquietan las siguientes situaciones:**

<b>Causantes de Estrés</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
3. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
4. No entender los temas que se abordan en la clase					

5. La competencia con los compañeros de grupo					
6. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

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 tuviste las siguientes inquietudes en el aula cuando estabas preocupado o nervioso.**

<b>Estresores del aula</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc.					
2. La personalidad y carácter del profesor					

6. 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.**

<b>Afrontamiento Comunicativo</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Búsqueda de información sobre la situación					
2. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa, contárselo a alguien para que le ayude.					

## ANEXO N° 9. Permiso del autor para la utilización del Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ)



Rafael Gargurevich <rgargurevich@puap.pe>  
Para: Natali Guevara Alvarado

  
Dom 02/04/2023 23:52

Hola Natali:

Gracias por tu correo. No hay problema con que uses la prueba para tu investigación pero si te pido que cumplas con algunos puntos importantes y me escribas diciéndome que los vas a seguir antes de mandarte la prueba:

1. La prueba solo puede ser utilizada en tu investigación y la puedes reproducir para tu investigación pero no la puedes modificar de ninguna manera (no puedes cambiar instrucciones, opciones de respuesta o items), y no la puedes reproducir en ninguna otra parte, es decir no puede estar en copiada en tu tesis ni en cualquier otro documento escrito que hagas (online o impreso).

2. Por favor no entregues la prueba a nadie más, si alguien te la pide dale a esa persona mi contacto y que me la pida directamente.

3. Cita por favor a los autores originales y a los autores de la adaptación peruana de la prueba (Gargurevich & Matos, 2010).

Si aceptas estas condiciones te envío la prueba ¿te parece?

Saludos,  
Rafael

**ANEXO N° 10.** Confiabilidad del tamaño de la muestra en G\*Power

