

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DEL DISTRITO DE SAN JUAN DE LURIGANCHO
2023”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Maria Guadalupe Izquierdo Gallardo

Diana Santamaria Rosas

Asesor:

Mg. Cristian Eduardo Sarmiento Pérez

<https://orcid.org/0000-0002-9755-2009>

Lima - Perú

2025


JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	GINA NOEMI TORRES VILLANUEVA	
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	MILAGROS DEL PILAR MIRANDA VITERI	
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	CRISTIAN EDUARDO SARMIENTO PEREZ	
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD



turnitin Página 2 de 57 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega: trnoid-1:3323674009

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Texto citado

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

16%	🌐 Fuentes de Internet
10%	📖 Publicaciones
9%	📄 Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

turnitin Página 2 de 57 - Descripción general de integridad Identificador de la entrega: trnoid-1:3323674009

DEDICATORIA

Esta investigación la dedicamos con mucho cariño a nuestros padres y familia,
pilares fundamentales en nuestro camino. Su apoyo constante y su confianza
inquebrantable nos dieron la fuerza necesaria para seguir adelante, especialmente
en los momentos más difíciles.

AGRADECIMIENTO

Con profundo agradecimiento, elevamos nuestras gracias a Dios por guiarnos en cada paso y darnos fuerza cuando más la necesitábamos. A nuestros padres, hermanos, esposo e hijos, les debemos su apoyo constante, el cariño que nos sostuvo en los días difíciles y la paciencia que nunca nos faltó. También a todas aquellas personas que confiaron en nosotras aun cuando nosotras mismas dudamos: este logro les pertenece tanto como a nosotras.

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
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	24
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	32
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	36
REFERENCIAS.....	42
ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Relación entre el estrés académico y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología.....	32
Tabla 2 Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.....	32
Tabla 3 Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.....	33
Tabla 4 Relación entre la dimensión estresores y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología.....	33
Tabla 5 Relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología.....	34
Tabla 6 Relación entre la dimensión estrategia de afrontamiento y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología.....	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de correlación.....	25
--	----

RESUMEN

El estudio desarrollado planteó como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, durante el año 2023. Fue de tipo cuantitativo, no experimental, de corte transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 159 estudiantes, hombres y mujeres, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de información se aplicaron el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Los datos obtenidos fueron procesados con los programas estadísticos Jamovi 2.3.26 e IBM SPSS Statistics 31.0.0.0. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes, representando el 66,7 %, presentó un nivel moderado de estrés académico. En cuanto a la ansiedad, cerca del 30,2 % de los participantes manifestó un nivel moderado. A su vez, se identificó la existencia de una relación positiva y moderada entre ambas variables ($\rho = 0,554$; $p = 0,001$). En el análisis por dimensiones, se halló una relación positiva baja entre estresores y ansiedad ($\rho = 0,384$; $p = 0,001$), una relación positiva alta entre síntomas y ansiedad ($\rho = 0,743$; $p = 0,001$) y ausencia de relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ($\rho = 0,021$; $p = 0,795$). En conclusión, se comprobó que las variables analizadas mantienen una relación significativa entre ellas.

PALABRAS CLAVES: Estrés, estudiantes y ansiedad.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between academic stress and anxiety in psychology students of a private university in the district of San Juan de Lurigancho, during the year 2023. The study was quantitative, non-experimental, cross-sectional and correlational. The sample consisted of 159 male and female students, selected by non-probabilistic convenience sampling. The SISCO SV-21 Academic Stress Inventory and the Beck Anxiety Inventory (BAI) were used to collect information. The data obtained were processed with the statistical programs Jamovi 2.3.26 and IBM SPSS Statistics 31.0.0.0. The results showed that the majority of the students, representing 66.7 %, presented a medium level of academic stress. As for anxiety, about 30.2 % of the participants expressed a moderate level. In turn, the existence of a positive and moderate relationship between both variables was identified ($\rho = 0.554$; $p = 0.001$). In the analysis by dimensions, a low positive relationship was found between stressors and anxiety ($\rho = 0.384$; $p = 0.001$), a high positive relationship between symptoms and anxiety ($\rho = 0.743$; $p = 0.001$), and no relationship between coping strategies and anxiety ($\rho = 0.021$; $p = 0.795$). In conclusion, it was found that the variables analyzed maintain a significant relationship between them.

KEY WORDS: Stress, students and anxiety.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La condición psicoemocional de los alumnos que estudian en las universidades, es hoy en día una de las mayores inquietudes para los docentes, ya que de ella depende, en gran medida, que los jóvenes puedan desarrollar plenamente sus capacidades para desenvolverse en lo académico y lo social. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Latinoamérica la cantidad de jóvenes que pierden la vida es preocupante, la estadística muestra un crecimiento, y el suicidio se ha convertido en una de las principales causas, representando el 30 % de los casos. A esto se suma que los trastornos mentales abarcan el 16 % de la carga mundial de enfermedades. Lo más alarmante es que la mitad de estas afecciones no se detectan ni se tratan a tiempo, lo que incrementa el riesgo de que el suicidio siga siendo uno de los factores que más contribuye a la mortalidad en el mundo (Cuenca et al., 2020).

En América Latina, la etapa universitaria puede convertirse en un verdadero desafío. Desde el proceso de ingreso hasta el esfuerzo por mantenerse en la carrera, los estudiantes se enfrentan a situaciones que pueden aumentar sus niveles de ansiedad, estrés y depresión. Recientemente, diversos trabajos de investigación en países de la región sudamericana han mostrado una realidad preocupante: entre quienes inician sus estudios universitarios en profesiones de la salud, un 23 % presenta síntomas de ansiedad, un 39 % signos de depresión y un 31 % niveles de estrés, con intensidades que van de moderadas a graves. En el caso del Perú, los estudios señalan que la ansiedad en los primeros años de universidad puede variar entre el 9,1 % y el 46,5 %. Además, el estrés no es un problema aislado de una sola carrera sino en distintas especialidades profesionales, un 45,28 % de los estudiantes lo presentan (Núñez, 2020).

Asimismo, las investigaciones muestran que las situaciones que más estrés generan en los estudiantes están relacionadas con factores personales y con la manera en que se desarrollan las relaciones dentro del entorno académico. Dentro de las más frecuentes están la gran cantidad de trabajos y actividades pendientes, la presión de las evaluaciones y, en algunos casos, la forma de ser o el estilo de enseñanza del docente. En cuanto a las respuestas ante el estrés, las más mencionadas son las de tipo psicológico, superando a los síntomas físicos o conductuales, y destacando especialmente la presencia de ansiedad (Cassaretto, Vilela y Gamarra, 2021).

De acuerdo con los resultados del Censo Nacional 2017, elaborado por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), se evidencia que el distrito de San Juan de Lurigancho sigue manteniendo el primer lugar en densidad poblacional, registrando un total de 1,038,485 pobladores. No obstante, esta población convive con elevados índices de violencia, situación que incide negativamente en la seguridad ciudadana y genera preocupación, ansiedad y estrés entre gran parte de la población. En este contexto, los estudiantes universitarios que residen en el distrito no son ajenos a dicha problemática. A ello se suman las exigencias inherentes al proceso educativo superior, desde el acceso hasta la permanencia universitario lo cual incrementa su vulnerabilidad frente al estrés y la ansiedad. Estas variables no solo afectan su desempeño académico, sino que también pueden tener consecuencias en su comportamiento, salud emocional y bienestar físico, impactando significativamente su calidad de vida.

Por ello, es importante realizar investigaciones en estudiantes universitarios para poder identificar y entender cómo están relacionados entre sí estas variables. Esto nos ayudaría a detectar cualquier problema en etapas tempranas y se actuaría rápidamente para solucionarlo.

En cuanto a los antecedentes internacionales, Clemente (2021) hizo un estudio "Estrés académico y ansiedad en estudiantes de Licenciatura en enfermería" en una universidad pública de Puebla. Buscando relacionar ambas variables, participaron 561 alumnos mayores de edad, con edades hasta los 28 años. Al final, se trabajó con una muestra más pequeña: 275 personas seleccionadas al azar según su semestre y grupo académico. La investigación fue de tipo comparativo, cuantitativo, correlacional y descriptivo. Para recopilar los datos usaron un formulario con datos personales y académicos, además del Inventario de Estrés Académico (SV-21) y el inventario de Ansiedad de Beck. Todo el análisis se hizo con SPSS 23, usando estadística descriptiva e inferencial como ANOVA y la clasificación de Pearson. Los resultados mostraron que sí hay relación entre estrés académico y ansiedad: fue positiva y moderada ($r = .461$; $p = .001$).

Fandiño et al., (2020) hicieron una investigación titulada "Niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería en práctica clínica de la Fundación Universitaria de San Gil Unisangil". Se empleó un muestreo probabilístico simple para seleccionar a los participantes y así evaluar el nivel de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios. Usaron dos instrumentos: el Inventario de Ansiedad de Beck y el cuestionario KEZKAK. Encontraron que, de 55 alumnos evaluados, 10 tenían niveles moderados o altos de ansiedad, especialmente mujeres. Los síntomas más comunes eran nerviosismo, problemas para relajarse, sensación de bloqueo mental, miedo y palpitaciones fuertes. Además, al aplicar el KEZKAK a otros 56 estudiantes, notaron que muchos tenían mucho estrés por sentirse inseguros en sus habilidades clínicas o por estar expuestos al sufrimiento del paciente. En casi todos estos aspectos fueron las mujeres las que reportaron niveles más altos.

En el trabajo de Muñoz et al. (2019) buscó ver cómo se relacionan la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de octavo semestre de Psicología de una universidad en el área metropolitana del Valle de Aburrá. En especial, les interesaba saber cómo afectaba esto

a quiénes estaban pasando por sus prácticas profesionales y además llevando el trabajo de grado. El estudio fue cuantitativo, descriptivo-correlacional y transversal. Trabajaron con 110 estudiantes a los que aplicaron dos cuestionarios: el Inventario de Ansiedad de Beck (Beck & Steer, 1988) y el SISCO para medir estrés académico. Al final, el estudio demostró una correlación estadísticamente significativa fuerte y dirección positiva entre las variables de ansiedad y estrés académico (0.633).

Cubas (2018,) llevó a cabo un estudio con estudiantes de primer y tercer año de Enfermería en Montemorelos, México. El estudio tuvo como objetivo principal evaluar el nivel de estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes universitarios pertenecientes a esa institución. Se aplicó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, sin manipular variables, y participó 41 alumnos escogidos bajo ciertos criterios. Para recoger la información se aplicaron dos herramientas bien conocidas: el SISCO (Alonso, 2013) y el PEPS-I (Pender, 1996), este último ya validado previamente por Mamani (2015). Ambos tuvieron buena confiabilidad (alfa = 0,9). Los resultados mostraron que casi el 68.3 % tenía estrés académico moderado un 14,6 % alto.

Ortiz (2018) llevó a cabo un trabajo con estudiantes de la PUCE Ambato para examinar cómo varían los niveles de estrés y ansiedad; antes y después de los exámenes. Para recopilar la información, se utilizaron herramientas psicométricas reconocidas: el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el IDARE e IARE ambos orientados a medir ansiedad estado-rasgo, así como la EPGE para evaluar la percepción general del estrés. El enfoque metodológico fue cuantitativo, descriptivo, comparativo e histórico. Participaron 61 estudiantes provenientes de cuatro facultades, entre ellas Psicología, con edades comprendidas entre los 17 y 30 años, que cursaban desde el primer hasta el décimo ciclo. Todos fueron seleccionados de forma intencional, cumpliendo con los criterios establecidos para la investigación. En cuanto a la confiabilidad de los instrumentos, los valores del Alfa

de Cronbach indicaron una consistencia aceptable a excelente: el IDARE alcanzó 0.779, el BAI 0.947, la EPGE 0.778 y el IARE 0.913, lo que respalda su idoneidad para medir las variables en este contexto universitario. Los resultados mostraron que, en general, no hubo diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estrés académico antes y después de los exámenes ($p = 0,36$).

En referencia a los antecedentes nacionales, Álvarez y Leiva (2022) realizaron un estudio en estudiantes universitarios de Cajamarca durante el año 2021, con el propósito de analizar la relación entre ansiedad y estrés académico. Fue una investigación no experimental, con un enfoque básico. Utilizaron un muestreo no probabilístico e incluyeron a 100 estudiantes de entre el séptimo y décimo ciclo. Para la evaluación se aplicaron herramientas como el IDARE y el SISCO. Los resultados resaltaron que el 45 % de la muestra presentaba niveles leves de ansiedad, mientras que el 37 % experimentaba altos niveles de estrés académico. Además, se identificó una correlación moderada y directa entre ambas variables ($\rho = 0,492$; $p = 0,000$). De manera específica, se encontró una relación significativa entre la ansiedad como estado y el estrés académico ($\rho = 0,355$; $p = 0,001$). Sin embargo, no se halló una correlación significativa en el caso de la ansiedad como rasgo ($\rho = 0,156$; $p = 0,218$).

Acasiete y Marcatoma (2021) realizó una investigación en Lima con estudiantes de Administración del quinto ciclo, buscando entender cómo se relacionan la ansiedad y el estrés académico. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, no experimental, correlacional y transversal. Participaron 98 estudiantes seleccionados intencionalmente. Para recoger los datos, se utilizaron dos instrumentos bien establecidos: el inventario SISCO para medir estrés académico y Beck (BAI) para evaluar la ansiedad. La mayoría de los participantes tenía entre 21 y 23 años (62 %), y predominaron los hombres, quienes representaron el 67 % de la muestra. En cuanto al estrés académico, llamó la

atención que el 63 % presentaba niveles severos. Por otro lado, en la variable ansiedad, se constató que el 30,3 % tenía niveles severos y un 29 % presentaban niveles mínimos. Sin embargo, la relación entre ambas variables resultó ser estadísticamente significativa y de moderada intensidad ($r = 0,304$; $p = 0,002$).

Sullca (2020) fue investigar el nivel de estrés académico que presentaban los estudiantes de primer ciclo de enfermería en la Universidad Norbert Wiener. Utilizó un diseño no experimental, cuantitativo y descriptivo, y empleó un muestreo no probabilístico. La muestra contó con 62 estudiantes, el 38 % de la población total, y se seleccionó de acuerdo a ciertos criterios de inclusión y exclusión. Para esta investigación se aplicó el inventario SISCO desarrollado por Arturo B. Los síntomas más comunes fueron la fatiga crónica, la desesperación y la angustia, con un promedio de 2,26. El instrumento mostrado demostró gran confiabilidad con un valor $\alpha = 0,933$. En relación a los niveles de estrés académico, el 9,7 % presentó un nivel leve, el 22,6 % un nivel alto y la mayoría, el 67,7 %, un nivel moderado.

Vergara (2019) analizó la relación entre "Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en jóvenes de una Universidad Particular de Lima Metropolitana". Para ello, se realizó un estudio correlacional con una muestra de 101 estudiantes, tanto hombres como mujeres, con edades comprendidas entre los 20 y 25 años. El diseño de la investigación fue empírico y de corte transversal, orientado a examinar la asociación entre ambas variables. La recolección de datos se realizó mediante dos instrumentos validados: el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), para evaluar niveles de ansiedad, y la Escala COPE-28, que mide las estrategias frente al estrés. Los datos obtenidos fueron procesados estadísticamente utilizando la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov y el software SPSS (versión 18.0.3). Los resultados revelaron una correlación directa pero muy baja entre las variables analizadas ($r = 0,022$),

donde $p = 0.828$ ($p > 0,05$); lo que indica ausencia de relación significativa entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en este grupo poblacional.

Pinto (2019) llevó a cabo un estudio exhaustivo para determinar los niveles de ansiedad y depresión en los estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín, con sede en Arequipa. Esta investigación se enfocó en métodos cuantitativos, descriptivos y básicos. Para evaluar la ansiedad y la depresión, se emplearon los Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el Inventario de Beck-II respectivamente. Los resultados fueron notablemente reveladores al mostrar que el 31 % de los estudiantes encuestados presentaba niveles bajos de ansiedad y un 69 % grados moderados de ansiedad. Además, el 43 % de los participantes registraba un nivel moderado de depresión, mientras que un 25 % mostraba niveles tanto mínimos como leves. Estos hallazgos plantearon la necesidad de desarrollar programas de intervención específicos que ayuden a abordar la depresión y la ansiedad en este ambiente universitario.

Con el propósito de entender las bases teóricas, hoy en día, hablar de estrés es casi inevitable. Se ha vuelto un término frecuente, aunque su significado aún no está completamente acordado por la comunidad científica. En términos generales, se refiere a una reacción emocional y fisiológica que surge cuando enfrentamos situaciones que sobrepasan nuestra capacidad de respuesta (Silva et al., 2020).

Así pues, se conceptualiza el estrés académico como un fenómeno que surge cuando el alumno interpreta las exigencias del ámbito académico como desafiantes o difíciles de sobrellevar. Esta apreciación genera un desajuste en su capacidad de adaptación (situación estresante), el cual se refleja en la aparición de manifestaciones físicas o emocionales desagradables. Frente a ello, el alumno se ve obligado a recurrir a distintas estrategias de afrontamiento con el fin de restaurar el equilibrio que se ha visto alterado (Barraza ,2008, cómo, se cita en Cassaretto, Vilela y Gamarra, 2021).

Desde hace varias décadas, algunos autores utilizan el término "estrés académico" para referirse al conjunto de síntomas y sensaciones que pueden originar un desbalance entre lo físico y lo mental, haciendo que se dificulte el proceso de adaptación necesario para responder adecuadamente (Ortiz, 2018).

En cuanto a las teorías del estrés tenemos al modelo sistémico-cognitivista del estrés donde Barraza (2006) según el modelo presentado, el estrés académico puede entenderse como un proceso que afecta de manera psicológica y adaptativa al estudiante, y que se desarrolla en tres etapas. En primer lugar; el alumno se enfrenta a distintas exigencias dentro del entorno académico, que él percibe como factores estresantes. En segundo lugar; estos factores generan un desequilibrio interno, que se manifiesta a través de distintos síntomas. Por último, en tercer lugar; este desajuste lleva al estudiante a poner en práctica estrategias de afrontamiento para manejar la situación y recuperar su estabilidad.

Así también, Barraza (2006, como se cita en Muñoz et al., 2019) plantea 4 hipótesis según este modelo: Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico, este enfoque, se reconocen tres aspectos esenciales: los agentes estresantes, las expresiones de inestabilidad y los recursos utilizados para hacerles frente. Hipótesis que plantea el estrés académico como fenómeno psicológico, dentro de esta categoría se incluyen los eventos académicos, ya que, dependiendo de la valoración que cada alumno haga de ellos, pueden transformarse o no en eventos generadoras de estrés. Hipótesis de los indicadores de la inestabilidad sistémica en el estrés académico: Según la teoría de Rossi, la inestabilidad sistémica que genera el estrés académico en los alumnos se refleja a través de distintas manifestaciones, los cuales pueden expresarse en el plano físico, psicológico o conductual. Hipótesis del afrontamiento como medio para recuperar la estabilidad sistémica: Cuando un individuo percibe un acontecimiento como un desafío que pone en riesgo su

estabilidad, pone en marcha distintas acciones basadas en sus propios recursos y capacidades, con el propósito de restablecer un estado de estabilidad.

Otra teoría a considerar es la Teoría de Lazarus y Folkman (1986), que plantean el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p.141). De acuerdo con estos autores, el afrontamiento es visto como un mecanismo dinámico y flexible, en el cual la persona, dependiendo de las circunstancias, puede recurrir en determinados momentos a estrategias de carácter defensivo y, en otros casos, recursos dirigidos a la solución del conflicto. Siendo esto, un proceso que avanza paralelamente a las variaciones de la interacción con el contexto (Lazarus y Folkman, 1986, como se cita en Barraza, 2006).

En lo que respecta a nuestra segunda variable, la ansiedad es definida como una sensación desagradable que aparece con frecuencia y que nos alerta cuando enfrentamos situaciones que requieren mucho esfuerzo o atención. Se manifiesta en nuestros pensamientos, nuestro cuerpo y nuestras acciones. En su forma normal, cumple un papel adaptativo, ayudándonos a responder a las exigencias del día a día. Pero cuando estas reacciones se vuelven demasiado intensas, irracionales o desproporcionadas, la ansiedad puede convertirse en un problema que afecta nuestro bienestar (Ortiz,2018).

Por su parte Quevedo, Alulima y Tapia (2023) nos dicen que la ansiedad puede afectar de manera importante la salud mental y emocional de los alumnos, originando preocupaciones constantes, percepciones negativas y temor al error, que con frecuencia se manifiestan en angustia. Entre los síntomas más comunes se encuentran la irritabilidad, desanimo, cambios en el estado de ánimo y hasta alteraciones de sueño. Asimismo, la

ansiedad puede influir en sus relaciones interpersonales y seguridad personal, haciendo que eviten situaciones que les resulten incómodas o que se sientan juzgados por sus compañeros.

Dentro de las teorías que explican la ansiedad, Peter Lang (1968) propuso la teoría tridimensional, donde señala que la ansiedad se manifiesta a través de tres tipos de respuestas, las cuales son: Respuestas cognitivas: la ansiedad puede expresarse a través de procesos mentales vinculados con la percepción de peligro, ideas de excesiva inquietud, sensaciones de temor intenso o estados de desconfianza. Respuestas fisiológicas: la ansiedad se manifiesta a través de una mayor activación del sistema nervioso autónomo y del sistema nervioso somático, además de la estimulación del sistema nervioso central, dando como resultado que la persona puede presentar taquicardia, cambios en la sudoración de la piel y taquipnea. Respuestas motoras: estas a su vez se clasifican en dos tipos. Por un lado, las respuestas directas, que se evidencian a través de temblores, tartamudez, inquietud, sudoración o expresión facial. Por otro, las respuestas indirectas, que se reflejan en conductas de huida o evitación frente a circunstancias que generan ansiedad (Muñoz et al., 2019).

Clark y Beck (1999, 2012) plantearon una teoría en la que explican que la ansiedad funciona como un sistema complejo que involucra la conducta, la parte fisiológica, las emociones y los pensamientos. Este sistema se activa cuando la persona imagina o anticipa situaciones que considera inesperado o difíciles de controlar, y que podrían representar una amenaza para algo importante en su vida. Según este modelo, las funciones mentales inmediatas tienen un papel clave tanto en la aparición como en la permanencia de los trastornos de ansiedad (Clark y Beck, 2012, citado en Díaz y De la Iglesia, 2019).

La justificación de nuestra investigación, desde el punto de vista teórico, quiso proporcionar evidencia actualizada para fomentar la investigación de esta cuestión en diversos contextos y con grupos poblacionales parecidos. La finalidad es brindar apoyo a que el conocimiento en este ámbito progrese, creando métodos novedosos para analizar la

realidad estudiada. Se prevé que esta contribución teórica no solo sirva como un punto de partida para investigaciones venideras, sino también como una base firme para crear formas de intervención más eficientes para tratar el estrés y la ansiedad en la vida universitaria. Desde una perspectiva social, es valiosa porque ayudará a entender cómo el estrés académico y la ansiedad afectan a un determinado grupo de jóvenes de la carrera de Psicología en San Juan de Lurigancho en el año 2023. Desde la perspectiva metodológica, permite examinar el alcance del estrés académico y la ansiedad en los alumnos de la universidad y motivan a investigar más sobre las posibles relaciones causales y sus consecuencias a futuro. Se espera que, en el ámbito práctico, estos hallazgos incentiven al personal sanitario de diferentes campos a crear e implementar programas especializados de atención para el entorno universitario. La finalidad es proporcionar un mejor apoyo en el manejo del estrés académico y la ansiedad con los que lidian los alumnos.

Destacada la relevancia de este estudio, se formuló la pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?

Así también, como preguntas específicas se formularon: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?, ¿Cuáles son los niveles de ansiedad de los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?, ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?, ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2023? y ¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento

y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada en el distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?

Se establecen los objetivos que orientan el estudio, los cuales han sido formulados a partir de las preguntas de investigación planteadas. Estos son:

Objetivo General: Determinar la relación que hay entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Objetivo Específico 1: Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Objetivo Específico 2: Identificar los niveles de ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Objetivo Específico 3: Determinar la relación entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Objetivo Específico 4: Determinar la relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Objetivo Específico 5: Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Así también, surgen las siguientes hipótesis, por comprobar:

Hipótesis general: (H1) Existe relación entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan

de Lurigancho, 2023; o en sentido opuesto: (H0) No existe relación entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Hipótesis específica 1: (H1) Existe relación entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023; o en sentido opuesto: (H0) No existe relación entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023

Hipótesis específica 2: (H1) Existe relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023; o en sentido opuesto :(H0) No existe relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

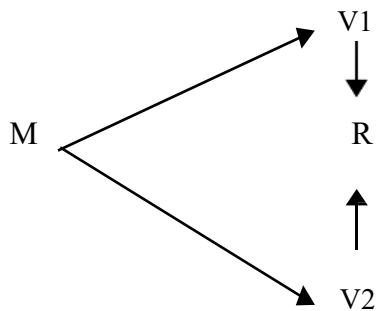
Hipótesis específica 3: (H1) Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023; o en sentido opuesto: (H0) No existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Este estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que constituye uno de los métodos más empleados dentro del ámbito investigativo. En relación con ello, Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que este enfoque utiliza la recopilación de información para verificar suposiciones, fundamentándose en mediciones cuantitativas y análisis estadísticos, con el propósito de establecer tendencias de comportamiento y confirmar teorías. En otras palabras, consiste en la recopilación sistemática de información procedente de múltiples fuentes confiables, con el fin de obtener datos y estadísticas precisos que permitan generar resultados válidos y consistentes. Así pues, esta base informativa es fundamental para sustentar teóricamente el planteamiento del problema y profundizar en su análisis desde una perspectiva científica. Según Hernández et al. (2014), el tipo de investigación es de alcance correlacional como descriptivo. De acuerdo a los autores, la investigación se define como un procedimiento sistemático cuyo propósito es detallar y examinar las propiedades, cualidades y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o fenómenos que se encuentran bajo estudio. En términos simples, consiste en describir de manera ordenada y clara a la muestra poblacional o al fenómeno en análisis. De igual manera, Hernández, Fernández y Baptista (2014) hacen referencia a la investigación de tipo correlacional, orientada a identificar el vínculo o nivel de correspondencia que se presenta entre dos o más conceptos, clasificaciones o variables dentro de una muestra o entorno específico. En este sentido, la investigación tiene como finalidad examinar cuál es la relación que existe entre las variables analizadas, con el fin de identificar cualquier vínculo o tendencia significativa entre ellas.

Figura 1

Diagrama de correlación



Nota. Elaboración Propia

Donde:

M = Muestra

V1 = Estrés académico

V2 = Ansiedad.

R = Relación entre ambas variables

Por consiguiente, considerando el total de observaciones en un momento dado, se identifica un corte de tipo transversal, también denominado transeccional. Este se caracteriza por recolectar información en un único momento del tiempo (Hernández et al., 2014, p.154). Este estudio es de diseño no experimental, lo que implica que no se modifica intencionalmente ninguna de las variables. Los hechos se registran y examinan tal como se presentan en su contexto habitual, con el fin de analizarlos de manera objetiva (Hernández et al., 2014, p.152). Con este planteamiento de diseño, el profesional cargo del estudio se dedica a recopilar información y a observar lo que ocurre de forma natural. De esta manera,

puede entender cómo se relacionan las variables sin alterar el ambiente en el que se encuentran los sujetos.

De acuerdo con Hernández et al. (2014), la población se refiere al total de elementos que cumplen con ciertos criterios establecidos. Para este estudio, la población está compuesta por 260 estudiantes de Psicología, tanto hombres como mujeres. Estos alumnos forman el grupo que se ajusta a los criterios fijados para participar en la investigación. Se decidió enfocar el estudio en esta población específica debido a su relevancia y disposición para colaborar.

El estudio escoge una muestra de personas dentro de una población para integrarlas en la investigación (Escudero, 2017, p.10). Para este trabajo, se seleccionó una muestra representativa compuesta por 159 estudiantes, estos individuos fueron elegidos tomando en cuenta la accesibilidad y voluntad de participación al estudio, ya que durante esta etapa de normalización después de la coyuntura sanitaria no era tan favorable.

Por este motivo, se optó por un muestreo no probabilístico por conveniencia, donde el investigador escoge a los integrantes tomando en cuenta las características que considera importantes. En vez, de aplicar un método aleatorio, se seleccionan personas de manera práctica para facilitar la obtención de información. Este procedimiento brinda al profesional a cargo del estudio mayor libertad y manejo en la elección, priorizando a quienes cumplen con los criterios y atributos específicos relevantes para la investigación (Escudero, 2017, p.11).

Para los criterios de inclusión los aspectos que se tuvieron en cuenta para elegir a las personas que participaron en esta investigación fueron: Encontrarse matriculado en el ciclo académico 2023-1, alumno de la carrera de Psicología, estudiantes tanto hombres como mujeres, edades de 18 años a más y que los participantes elijan participar por su propia voluntad. Así también para los criterios de exclusión, se tuvieron en cuenta que los

estudiantes debían: No encontrarse matriculado en el ciclo académico 2023-1, cursar una carrera distinta a la Psicología, ser menor a 18 años y haber llenado de forma incorrecta el Google Forms.

Con respecto a la Técnica utilizada para este estudio se decidió aplicar la encuesta, ya que es una herramienta ampliamente validada y recurrente en investigaciones similares (Hernández et al., 2014). Por ello, se aplicaron dos instrumentos: uno destinado a evaluar el estrés académico y el otro la ansiedad de los participantes.

El instrumento empleado para medir el estrés académico fue el “Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21”, el cual está bajo la autoría de Arturo Barraza Macías. La presente prueba cuenta con la adaptación de Kevin Vásquez Cabanillas en el 2021, el cual realizó su trabajo de investigación y contó con la autorización del autor original para el uso de evidencias de la prueba en mención. Esta puede ser aplicada de manera individual o colectiva, es aplicada en el ámbito de estudiantes universitarios y tiene un rango de duración de 10 a 15 minutos. La segunda edición del SISCO SV-21, cuenta con 21 preguntas diseñadas para medir el estrés académico. La primera pregunta sirve como criterio de selección para determinar si la persona puede responder una lista con opciones de “sí” o “no”. En la segunda pregunta, se valora el nivel de presión académica usando una escala de 5 puntos, donde 1 indica “muy poco” y 5 corresponde a “mucho”. Este instrumento se divide en tres partes. La primera, con 7 preguntas, busca saber con qué frecuencia los estudiantes perciben las exigencias del entorno como situaciones estresantes. La segunda, también con 7 preguntas, evalúa cada cuánto aparecen síntomas frente a esos momentos de presión. Y la tercera, con otras 7 preguntas, indaga qué tan seguido se ponen en práctica estrategias para afrontar el estrés. El instrumento aplicado cuenta con seis posibles respuestas: nunca (0), casi nunca (1), rara vez (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). Con base en estos valores, este inventario establece rangos para clasificar el nivel de estrés académico: de 0 a

33 se considera leve, de 34 a 66 moderado y de 67 a 100 severo. En su primera aplicación, el índice de adecuación muestral (KMO) alcanzó 0,83 y la confiabilidad, medida con el coeficiente Alfa de Cronbach, obtuvo un valor de 0,80 (Barraza, 2018).

La versión adaptada del instrumento en el Perú, elaborada por Kevin Vásquez Cabanillas en 2021, se aplicó a una muestra conformada por 518 estudiantes de una universidad de la ciudad de Lima, la validez se realizó mediante análisis factorial exploratorio respaldadas por el análisis estadístico que mostró un KMO de 0,89. Por otro lado, la prueba de esfericidad de Bartlett dio un valor de 0,000, lo que confirmó que era significativa y permitió rechazar la hipótesis nula. En la estimación de comunalidades, los ítems presentan valores superiores a 0,3, lo que permite explicar el 47 % de la varianza total. La confiabilidad del instrumento se midió con el coeficiente Alfa, consiguiendo un resultado general de 0,85. En cuanto a las dimensiones, la de estresores alcanzó 0,83, la de síntomas 0,87 y la de estrategias de afrontamiento 0,85. Estos resultados muestran que el instrumento tiene una confiabilidad aceptable (Vásquez, 2021).

Asimismo, se realizó un piloto en treinta estudiantes universitarios para comprobar las propiedades psicométricas. La validez se realizó mediante el método de ítems test, denotando coeficiente de Pearson mayores a 0.21. La estimación de la confiabilidad se llevó a cabo por medio del coeficiente Alfa de Cronbach, alcanzando un valor de 0,894, lo que evidencia una adecuada consistencia interna del instrumento.

En lo que respecta al instrumento utilizado para la medición de la ansiedad se empleó el "Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)", el cual está bajo la autoría de Aaron T. Beck y Robert A. Steer. La presente prueba cuenta con la adaptación al español de Jesús Saenz, Frédérique Vallar y Elena de la Guía y Ana Hernández en el año 2011. El inventario, puede ser aplicado a la población en general, como criterio de aplicación, se determinó una edad mínima de 13 años y tiene un rango de duración de 5 a 10 minutos. Así también, presenta

una estructura unidimensional y tiene como finalidad valorar los síntomas asociados a la ansiedad, el pánico y los trastornos de ansiedad generalizada. Está compuesto por 21 preguntas, cada una con cuatro alternativas de respuesta y con un sistema de calificación que va de 0 a 3. La interpretación de los resultados señala que un puntaje de 0 a 7 indica un nivel mínimo de ansiedad; de 8 a 15 corresponde a un nivel leve; de 16 a 25 refleja un nivel moderado, y de 26 a 63 evidencia niveles altos de ansiedad. En cuanto a su validez, se comprobó que cuenta con una adecuada validez convergente, ya que mostró correlaciones consistentes con otras pruebas de ansiedad aplicadas en diferentes poblaciones. Por último, la confiabilidad se analizó mediante el cálculo de la consistencia interna, obteniéndose coeficientes $\alpha = 0,90$ a $\alpha = 0,94$, lo que confirma la solidez y precisión del instrumento.

En cuanto a su aplicación en la población peruana Cesia Esther Durand Peralta y Nelith Sabina Cucho Púa en el año 2015, en su investigación se llevó a cabo tomando como referencia a 306 alumnos de una Universidad Privada de Lima, se estimó la validez mediante los coeficientes de correlación producto-momento de Pearson, confirmando que el instrumento presenta validez de constructo, a su vez se encontró correlaciones significativas entre los ítems y el constructo. Así también, en el análisis de confiabilidad del instrumento a través del coeficiente Alpha de Cronbach presento una consistencia interna global de ,913, esto demuestra que el instrumento presenta un alto grado de confiabilidad (Durand y Cucho, 2016).

De igual forma, se llevó a cabo un piloto en treinta estudiantes universitarios para constatar las propiedades psicométricas del presente instrumento. La validez se obtuvo utilizando el método de ítems test, denotando coeficiente de Pearson mayores a 0.21. La medición de la confiabilidad, calculada con el Alfa de Cronbach, alcanzó un coeficiente de 0,910.

Con relación al procedimiento de recolección de datos, tras haber definido las herramientas, se inició con las revisiones de ambos instrumentos para asegurar que cuenten con validación en el contexto peruano, lo que garantiza la imparcialidad del trabajo. Una vez verificadas las validaciones de los dos inventarios, se procedió a elaborar de manera virtual el Google Forms, donde se incluyó el consentimiento informado, los datos sociodemográficos y los instrumentos de ambas variables. El formulario, se compartió a través de un “Link” en los diversos grupos de estudios y conocidos de WhatsApp, de igual forma se publicó en plataformas virtuales tales como Instagram, Facebook y WhatsApp, a quienes se les compartió el enlace se les especificó de forma clara las condiciones requeridas para formar parte de la investigación. Tras la recolección de la información, se llevó a cabo el manejo de los datos, revisando las encuestas con el objetivo de confirmar que los sujetos evaluados cumplieran los parámetros de inclusión determinados. Más adelante, se construyó una matriz de datos en el software Excel, en la cual se consignaron las respuestas obtenidas del Google Forms, convirtiéndolas en valores numéricos según las fichas técnicas.

Para llevar a cabo el análisis de datos, posterior a la creación de la matriz de Excel, los datos fueron trasladados a programas estadísticos para su procesamiento. Con el propósito de verificar la distribución de la muestra, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, ya que esta estaba conformada por más de 50 participantes. Los resultados obtenidos mostraron que los datos no seguían una distribución normal; por ello, se decidió emplear la prueba no paramétrica de Spearman para examinar la relación entre las variables. Los resultados descriptivos se organizaron en tablas de contingencia, expresados en frecuencias y porcentajes. Finalmente, todo el análisis estadístico se realizó utilizando los softwares Jamovi (versión 2.3.26) e IBM SPSS Statistics (versión 31.0.0.0).

En relación con los aspectos éticos, se procuró asegurar la transparencia y fiabilidad de los resultados, empleando únicamente información auténtica y sin ningún tipo de

manipulación. Del mismo modo, se respetó de manera íntegra la voluntad de cada estudiante respecto a su consentimiento y participación en la investigación. Además, se mantuvo en estricta reserva la identidad de los involucrados, evitando cualquier posibilidad de vulnerar los lineamientos éticos que rigen este tipo de estudios. En calidad de investigadores, hemos respetado con lo estipulado en los artículos 11°, 12°, 13° y 14° del Código de Ética para la Investigación Científica de la UPN (2023), asegurando que el proceso se desarrollara dentro de los marcos éticos correspondientes. Del mismo modo, se respetaron estrictamente los derechos de autor, lo que permite que este estudio conserve su autenticidad y se diferencie por su aporte original. En cumplimiento del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), se atendió lo establecido en el capítulo III, particularmente en el artículo 22°. De esta manera, se garantizó la protección, seguridad y confidencialidad de los estudiantes participantes, evitando el uso indebido o la difusión de su información personal.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Relación entre el estrés académico y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Variables	rho	p	N
Estrés académico/Ansiedad	0.554	0.001	159

Nota. Elaboración Propia

En la tabla 1, se muestran los hallazgos de la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023. En una muestra de 159 participantes se determinó un valor $Rho = 0.554$, denotando una correlación positiva y moderada, con una significancia de $p = 0.001$ ($p < 0.05$), De ahí que, se acepta la hipótesis de investigación y se descarta la hipótesis nula, evidenciando una relación significativa entre ambas variables de estudio, donde a mayor estrés académico mayor ansiedad.

Tabla 2

Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología

Nivel de Estrés Académico	Frecuencias	% del Total
Bajo	8	5.0 %
Moderado	106	66.7 %
Alto	45	28.3 %

Nota. Elaboración Propia

Tabla 2, los resultados evidenciaron que el 66.7 % ($n=106$) de los estudiantes presentó un nivel moderado de estrés académico, mientras que el 28.3 % ($n=45$) alcanzó un

nivel alto y solo el 5.0 % (n=8) mostró un nivel bajo. En conjunto, estos datos reflejan que la mayor parte de los encuestados experimentaba un grado moderado de estrés académico.

Tabla 3

Niveles de ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.

Nivel de Ansiedad	Frecuencias	% del Total
Mínimo	47	29.6 %
Leve	45	28.3 %
Moderado	48	30.2 %
Severo	19	11.9 %

Nota. Elaboración Propia

Tabla 3, se aprecia que el 29,6 % (n=47) de los encuestados evidencio un nivel mínimo de ansiedad, en tanto que el 28,3 % (n=45) alcanzó un nivel leve. Asimismo, el 30,2 % (n=48) se ubicó en un nivel moderado y únicamente el 11,9 % (n=19) evidenció un nivel severo de ansiedad. En conjunto, estos resultados permiten señalar que la mayor proporción de los participantes se encontraba en un nivel moderado de ansiedad.

Tabla 4

Relación entre la dimensión estresores y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Variabes	rho	p	N
Estresores/Ansiedad	0.384	0.001	159

Nota. Elaboración Propia

En la tabla 4, se observa los resultados de la relación entre la dimensión estresores y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho,2023. En una muestra de 159 participantes se determinó un valor

Rho = 0.384, denotando una correlación positiva baja, con una significancia de $p=0.001$ ($p<0.05$). En efecto, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, evidenciando que si existe relación significativa entre ambas variables.

Tabla 5

Relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Variab les	rho	p	N
Síntomas/Ansiedad	0.743	0.001	159

Nota. Elaboración Propia

En la tabla 5, se observa los resultados de la relación entre la dimensión síntomas y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho,2023. En una muestra de 159 participantes se determinó Rho =0.743 denotando una correlación positiva alta, con un valor de significancia de $p=0.001$ ($p<0.05$). De ahí que, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, evidenciando que si existe una relación significativa entre ambas variables.

Tabla 6

Relación entre la dimensión estrategia de afrontamiento y ansiedad en los estudiantes de la carrera de Psicología.

Variab les	rho	p	N
Estrategias de afrontamiento/Ansiedad	0.021	0.795	159

Nota. Elaboración Propia

En la tabla 6, se observa los resultados de la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho,2023. En una muestra de 159 participantes

se determinó $Rho=0.021$, denotando un valor de significancia de $p=0.795$ ($p >0.05$). En tal sentido, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación, evidenciando que no existe una relación significativa entre ambas variables.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hallazgos de este estudio en cuanto al objetivo general, denotaron que, si se observa una relación estadísticamente significativa, de carácter positivo y moderado, entre estrés académico y ansiedad ($p < 0.05$), lo que coincide con otras investigaciones, que al evaluar estas variables encontraron relación positiva y moderada (Clemente, 2021; Álvarez y Leiva, 2022; Acasiete y Marcatoma, 2021). Este resultado, sugiere la presencia de una relación directa entre ansiedad y estrés académico, de modo que un incremento en la ansiedad conlleva un aumento del estrés académico, y a su vez, índices altos de estrés académico están relacionados con una mayor ansiedad (Álvarez y Leiva, 2022). Así también, parece razonable suponer que ambas variables están vinculadas, ya que cuando las exigencias del entorno académico superan los recursos de afrontamiento del estudiante universitario, pueden surgir respuestas adaptativas o negativas, como la ansiedad. En este sentido, un desequilibrio provocado por el aumento del estrés puede dar lugar a la ansiedad como una forma de reacción. Esto sugiere que los mecanismos de afrontamiento de los estudiantes no resultan suficientemente eficaces para enfrentar situaciones que se perciben como amenazantes, lo que contribuye tanto al estrés académico como a la ansiedad, afectando finalmente el desempeño en las actividades académicas (Clemente, 2021).

En el primer objetivo específico, relacionado con los niveles de estrés académico, se evidenció mayor presencia del nivel moderado con un 66.7 %. Este hallazgo es similar al estudio realizado por Cubas (2019), quien demostró que el nivel de estrés académico predominante también fue moderado, con un 68.3 %. De igual forma, Sullca (2020) obtuvo como resultado un nivel moderado de estrés académico con el 67.7 % de los alumnos. Contrariamente en la investigación de Álvarez y Leiva (2022) quien encontró que el 37 % de los alumnos presentaban niveles altos de estrés académico. Asimismo, Acasiete y Marcatoma (2021) señalaron que el 63 % de sus participantes experimentaron un nivel

severo de estrés académico. En este contexto, las similitudes entre los resultados obtenidos podrían estar relacionados con los retos y el incremento paulatino de las exigencias académicas que afrontan los estudiantes universitarios, lo cual explicaría el nivel de estrés y su intensidad (Cassaretto, Vilela y Gamara, 2021). Por otro lado, es relevante considerar que las diferencias en los resultados podrían estar relacionadas con el contexto temporal, ya que en el periodo de la emergencia sanitaria los estudiantes debieron ajustarse a los desafíos de la educación virtual, lo que también pudo haber contribuido a los altos niveles del estrés académico (Vilela et al., 2021, como se cita en Cassaretto, Vilela y Gamarra, 2021).

En el segundo objetivo específico, respecto a los niveles de ansiedad se encontró que con mayor frecuencia de ansiedad está el nivel moderado con un 30.2 %. Este hallazgo es similar al encontrado en la investigación de Pinto (2019), donde el nivel moderado es predominante, con un 69 %. Por otro lado, los resultados obtenidos por Acasiete y Marcatoma (2021) reflejan una discrepancia, al evidenciar que el 30.3 % de los estudiantes presentaban niveles severos de ansiedad. La similitud encontrada puede deberse a que el nivel moderado de ansiedad que experimentan los alumnos, podría explicarse por el hecho de que la ansiedad constituye una reacción espontánea de adaptación ante las exigencias del entorno académico (Clemente, 2021). En cuanto a las discrepancias con los resultados esto podría atribuirse al periodo en el que se llevó a cabo el estudio, específicamente durante la pandemia, cuando los estudiantes se vieron obligados a adaptarse a una modalidad de trabajo distinta (Acasiete y Marcatoma, 2021)

Respecto al tercer objetivo específico, en cuanto al análisis entre la relación de la dimensión estresores y ansiedad, se determinó una correlación positiva baja. Lo que demuestra que a medida que aumentan las situaciones estresantes en el ámbito académico, también se elevan los niveles de ansiedad. Lo que coincide con las investigaciones de Muñoz (2019); Álvarez y Leiva, (2022), donde mencionan que los estudiantes universitarios se

enfrentan de forma constante a múltiples estresores derivados de sus ámbitos personal, familiar, social y académico, cuyo aumento puede generar miedo a revivir experiencias negativas, contribuyendo así al incremento de la ansiedad, cuyas causas, aunque diversas, en el contexto académico suelen relacionarse con una preparación insuficiente para los exámenes y una organización ineficaz del tiempo destinado a las tareas, entre otros factores. En este sentido, explicando la similitud con nuestro estudio la teoría del modelo sistémico-cognitivista, propuesta por Barraza (2006), señala que en el ámbito académico el estudiante enfrenta diversas exigencias que, según su percepción, interpreta como factores estresantes ya que estos conducen a una inestabilidad en el organismo y dan lugar a situaciones de estrés que se manifiestan mediante diversos síntomas como la ansiedad. Por tanto, es pertinente indicar que la ansiedad se presenta con frecuencia en el entorno universitario, particularmente en las etapas donde se intensifican las tareas académicas, como exámenes, prácticas, entregas de trabajos y otras responsabilidades que son percibidas como estresores (Muñoz, 2019).

En el cuarto objetivo específico, se halló la relación entre la dimensión síntomas y ansiedad, determinándose una relación positiva y alta. Esto sugiere que los síntomas producto del estrés académico, pueden llevar a un aumento de la ansiedad. Lo que concuerda con las investigaciones de Clemente (2021) y Muñoz (2019) que nos dicen que, en el ámbito académico, los estudiantes enfrentan un proceso de adaptación a las exigencias propias de este entorno, lo que puede provocar un desequilibrio en su bienestar integral, reflejado en síntomas físicos, psicológicos y conductuales que afectan de forma negativa en su día a día. De manera similar, la teoría de Rossi citada por Barraza (2006), guarda relación con nuestro estudio en su explicación, nos dice que el estrés académico produce una alteración en el equilibrio interno del alumno, que se refleja en síntomas físicos, psicológicos y conductuales, que a su vez incluyen dolores de cabeza, trastornos del sueño, problemas digestivos, fatiga,

dificultad para concentrarse, ansiedad, aislamiento social, ausencias a clases, desmotivación académica y alteraciones en la alimentación (Muñoz, 2019).

Por último, en el quinto objetivo específico al correlacionar la dimensión estrategias de afrontamiento y ansiedad, se encontró que no existe una relación significativa entre las variables. Estos resultados coinciden con los encontrados por Vergara (2019), cuya investigación determinó que no existe relación entre las variables previamente mencionadas ($p > 0.05$). Lo cual difiere con algunos aportes teóricos, en el caso Lazarus y Folkman (1986 como se cita en Barraza, 2006), plantean en su teoría que el afrontamiento constituye un proceso dinámico de estrategias cognitivas y conductuales, mediante las cuales la persona busca manejar exigencias internas o externas que percibe como retos o que sobrepasan sus capacidades. Además de ello, las personas con ansiedad tienden a percibir las situaciones como amenazantes y sus recursos de afrontamiento como insuficientes (Lazarus, 2000, como se cita en Andreo et al., 2020).

Resulta relevante mencionar que en el desarrollo de este trabajo de investigación se enfrentaron algunas limitaciones, como la imposibilidad de mantener una interacción directa con los estudiantes, debido a que los instrumentos fueron aplicados de manera virtual, lo cual dificultó la observación de la conducta al responder los cuestionarios. Por otro lado, otra limitación es el tipo de muestreo, puesto que el muestreo no probabilístico por conveniencia no permite generalizar los resultados del estudio, a pesar de las limitaciones encontradas, fue posible resolver las dificultades surgidas durante el proceso, lo que garantizó la culminación exitosa de la presente investigación.

En lo que respecta a las implicancias de esta investigación, desde una perspectiva teórica es valiosa al aportar información actual y significativa sobre cómo se relacionan el estrés académico y la ansiedad. Este conocimiento sirve de apoyo para quienes investiguen más adelante dispongan de más bases y recursos al momento de profundizar en el tema.

Asimismo, los hallazgos obtenidos abren la posibilidad de continuar explorando esta problemática en distintos campos académicos y en grupos de estudiantes con características parecidas.

Desde una perspectiva metodológica, proporciona y refuerza los datos vinculados a la confiabilidad y validez de los inventarios de evaluación utilizados para futuras evaluaciones. A su vez, se llevó a cabo una prueba piloto para validar la confiabilidad de los instrumentos utilizados, presentándonos evidencia de una realidad particular.

Desde una perspectiva práctica, esta investigación aporta al bienestar de los estudiantes universitarios al promover la creación de programas que ofrezcan información vigente y útil para enfrentar las dificultades vinculadas al estrés académico y la ansiedad. Asimismo, plantea la necesidad de generar estrategias de ayuda, que permitan prevenir o, en su defecto, disminuir tanto el estrés académico como el incremento de la ansiedad.

CONCLUSIONES

Surgen las siguientes conclusiones:

En respuesta al objetivo general se determinó que si existe una relación significativa positiva y moderada entre estrés académico y ansiedad ($p = 0.001$).

En respuesta al primer objetivo específico, se identificó que el nivel de estrés académico con mayor porcentaje fue el moderado con un 66.7 %.

En respuesta al segundo objetivo específico, se identificó que el nivel de ansiedad con mayor porcentaje fue el moderado con un 30.2 %.

En respuesta al tercer objetivo específico, se determinó que sí existe una relación significativa positiva y baja entre la dimensión estresores y ansiedad ($p = 0.001$).

En respuesta al cuarto objetivo específico, se determinó que si existe una relación significativa positiva y alta entre la dimensión síntomas y ansiedad ($p = 0.001$).

En respuesta al quinto objetivo específico, se determinó que no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento y ansiedad ($p = 0.795$).

REFERENCIAS

- Acasiete, B., & Marcatoma, K. (2021). *Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración en una Universidad de Lima 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la Universidad de Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1480>
- Álvarez, J. L., & Leiva, R. M. (2022). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/30846>
- Andreo, A., Salvador, P., & Orteso, F. J. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213-225. <https://doi.org/10.30552/EJHR.V6I2.218>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 3(9), 90-93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Barraza-Macías, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. ECORFAN. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Clemente, Z. A. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería* [Tesis de Maestría en Enfermería, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio institucional de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/582ef61a-5666-43ed-92e1-304b31f94209/content>
- Código de Ética UPN (2023). *Código de ética para la investigación científica en UPN*. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2018). Código de ética y deontología. <https://cpsplimaycallao.org.pe/wp-content/uploads/2023/10/CODIGO-DE-ETICA-CPSP-Lima-y-Callao-Ps-Mabel-Burga.pdf>
- Cubas, M. L. (2019). *Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d6993cdc-e091-47f3-a68a-5e472ea170de/content>
- Cuenca, N. E., Robladillo, L. M., Meneses, M. E., & Suyo-Vega, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 689-698. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55965387003>

Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual.

Summa Psicológica UST, 16(1), 42-50.

https://www.researchgate.net/publication/334127685_Ansiedad_Revision_y_de_limitacion_conceptual

Durand, C. E. & Cucho, N. S. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. [Tesis de Pregrado,

Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional de la UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

<https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/bb85760c-54e6-4959-a412-8d200b89331b/content>

Escudero, D. (2017). *Metodología del trabajo científico: proceso de investigación y uso de SPSS*. (ed.) Editorial Universidad Adventista del Plata.

<https://elibro.bibliotecaupn.elogim.com/es/ereader/upnorte/76527?page=25>

Fandiño, M., Henríquez, N. & Rivera, D. (2020), *Nivel de Estrés y Ansiedad en estudiantes de enfermería en práctica clínica de la Fundación Universitaria de*

San Gil Unisangil. [Tesis Pregrado Psicología, Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB]. Repositorio institucional UNAB.

<https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/12423>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed). McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>

Trunce, S. T., Villarroel, G., Arntz, J. A., Muñoz, S. I., & Werner, K. M. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en

estudiantes universitarios. *Investigación en Educación Médica*, 9(36), 8-16.

<https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>

- Muñoz, D. et al. (2019). *RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE OCTAVO SEMESTRE QUE SE ENCUENTRAN DESARROLLANDO TRABAJO DE GRADO Y PRÁCTICAS PROFESIONALES EN UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR DEL VALLE DE ABURRÁ*. [Trabajo de Grado, Programa Profesional en Psicología, Tecnológico de Antioquia - Institución Universitaria Medellín]. Repositorio del Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria Medellín. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tda/478>
- Núñez, LL. (2020). Ansiedad y estresores académicos en estudiantes de enfermería. *Revista Recién*, 10(2), 45-59. <https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/73>
- Ortiz, Y. J. (2018). “*Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la PUCE Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Estudio comparativo histórico*”. [Tesis para optar el título de Psicóloga Clínica, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/items/0a6da6d6-b852-4c7c-9224-83d048276385>
- Pinto, F. L. (2019). *ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESPECIALIDAD DE FÍSICO-MATEMÁTICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA – 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9013>
- Publicaciones. Censos Nacionales 2017. (n.d.). <https://censo2017.inei.gob.pe/publicaciones/>

Quevedo, Y., Alulima, V., & Tapia, S. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922-2935.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386

Silva-Ramos, María Fernanda, & López-Cocotle, José Juan, & Columba Meza-Zamora, María Elena (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>

Sullca, G. S. (2020). "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER 2020". [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio institucional de la Universidad Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/a70c7259-3bbc-4748-ac43-e158cff65653>

Vásquez, K. (2021). *Evidencias Psicométricas del Inventario SISCO SV-21 Estrés Académico en Universitarios en el Contexto Educativo Virtual de Lima Metropolitana*. [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio digital institucional de la Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75173>

Vergara, M. C. (2019). *ANSIEDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN JÓVENES DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LIMA METROPOLITANA*. [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio institucional USMP.
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/5425>

ANEXOS

Anexo I: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES			METODOLOGÍA
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	
¿Cuál es la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?	Determinar la relación que existe entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.	Existe relación entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.		Estresores	Percepción autocrítica sobre el docente y desempeño del estudiante	Cuantitativo
PROBLEMA ESPECÍFICO 01	OBJETIVO ESPECÍFICO 01	HIPÓTESIS ESPECÍFICA 01	Estrés Académico	Síntomas	Psicológicas y fisiológicas	Correlacional
¿Cuáles con los niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?	Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.	Existe relación entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023		Estrategias de afrontamiento	Interpretación y valoración del contexto	No experimental transversal
PROBLEMA ESPECÍFICO 02	OBJETIVO ESPECÍFICO 02	HIPÓTESIS ESPECÍFICA 02				Población: 260 estudiantes universitarios de la carrera

¿Cuáles son los niveles de ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?

Identificar los niveles de ansiedad en estudiantes de psicología de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Existe relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

de Psicología matriculados en el periodo 2023-1

PROBLEMA ESPECÍFICO 03

OBJETIVO ESPECÍFICO 03

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 03

¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?

Determinar la relación entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Ansiedad

Unidimensional

Síntomas y grado de ansiedad relativos a trastornos de ansiedad generalizada, pánico o angustia

Instrumentos de recolección de datos

PROBLEMA ESPECÍFICO 04

OBJETIVO ESPECÍFICO 04

¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?

Determinar la relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Inventario Sisco SV-21 de estrés académico

PROBLEMA ESPECÍFICO 05	OBJETIVO ESPECÍFICO 05
¿Cuál es la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023?	Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada del distrito de San Juan de Lurigancho, 2023.

Nota. Elaboración Propia

Inventario de Ansiedad de
Beck (IAB)

Anexo II. Cuadro de operacionalización de variable de estrés académico y ansiedad

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES
Estrés Académico	Limay (citado en Sandín, 1995). Basado en la teoría de la respuesta de Selye. Creía que el estrés era una respuesta no específica del organismo antes de que fuera necesario. Para él, el estrés es "una condición manifestada por un síndrome específico que consiste en todos los cambios inespecíficos inducidos en el sistema biológico". Esto significa que no hay una causa específica de estrés. Los estresores son factores que afectan la homeostasis y pueden ser estímulos psicológicos, físicos, emocionales o cognitivos (pág. 5).	La segunda edición del Sisco SV-21 mide el estrés académico e identifica características que experimentan los estudiantes en el proceso de aprendizaje y consta de 21 ítems. La primera es una pregunta de filtrado que determina si el participante es candidato a responder la lista de verificación con sus opciones de respuesta dicotómica de 1: Sí y 2: No, y la segunda muestra un nivel de intensidad de estrés académico tipo Likert en una escala de 1 al 5.	1. Estresores	Percepción autocrítica sobre el docente y desempeño del estudiante	3.1 al 3.7	N: Nunca	0 – 33
			2. Síntomas			CN: Casi Nunca	Estrés
			3. Estrategias de afrontamiento	Psicológicas y Fisiológicas	4.1 al 4.7	RV: Rara Vez	Académico
						AV: Algunas Veces	Bajo
						CS: Casi Siempre	34 – 66
						S: Siempre	Estrés
							Académico
							Moderado
							67 – 100
							Estrés
							Académico
							Alto

Nota. Elaboración Propia

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	NIVELES
Ansiedad	Para Velastegui et. al, (2020) La ansiedad es parte de la existencia humana y es una palabra que se usa para describir, diversos estados mentales, los cuales se consideran como un fenómeno arraigado en la sociedad moderna; es una sensación de pánico, temor, preocupaciones abrumadoras y miedo a perder el control. En algunos casos, cuando las personas se encuentran en situaciones que les causan preocupación o estrés, desarrollan una forma de ansiedad. La ansiedad tiene diferentes etapas, que pueden ir desde leve a severa.	El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) nos permitirá obtener el nivel de ansiedad, este se obtendrá de la suma total de sus ítems, convirtiéndose acorde a la puntuación estándar y se clasificará según niveles, que van desde el 0 - 7, 8 - 15, 16 - 25, 26 - 63.	Unidimensional	Síntomas y grado de ansiedad relativos a trastornos de ansiedad generalizada, pánico o angustia	Nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	Ordinal	0 – 7 Nivel mínimo o ausencia de ansiedad 8 – 15 Nivel leve de ansiedad 16 – 25 Nivel moderado de ansiedad 26 – 63 Nivel grave o severo de ansiedad

Nota. Elaboración propia

Anexo III. Datos Sociodemográficos de los estudiantes

Características sociodemográficas

Características		n	%
Grupo etario	18 a 20	34	21.4 %
	21 a 30	113	71.1 %
	31 a más	12	7.5 %
	Total	159	100 %
Sexo	Femenino	129	81.1 %
	Masculino	30	18.9 %
	Total	159	100%

Nota. Elaboración Propia

Interpretación: Se observan las características sociodemográficas de los estudiantes, en cuanto a las edades de la muestra, se aprecia que 21.4% se encuentra entre 18 a 20 años, mientras que el 71.1%, son de 21 a 30 años, por otro lado, el 7.5% se encuentra en edades entre 31 a más. Con respecto al sexo, el 81.1%, son del sexo femenino y el 18.9%, son del sexo masculino.

Anexo IV. Prueba de Normalidad de las variables

Prueba de Normalidad

Variables	Prueba de Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico de prueba	gl	Significancia (p)
Estrés académico	0.113	159	0.001
Estresores	0.074	159	0.034
Síntomas	0.078	159	0.020
Estrategias de afrontamiento	0.087	159	0.005
Ansiedad	0.084	159	0.008

Nota. Elaboración propia

Interpretación: La prueba de la normalidad de las variables estrés académico y ansiedad se llevó a cabo utilizando la prueba Kolmogorov-Smirnov, la cual se emplea cuando el tamaño muestral es superior a 50; en este caso, el estudio contó con 159 estudiantes, asimismo se obtuvo un “p” que proviene de una distribución no paramétrica de datos ($p < 0.05$), siendo así Rho de Spearman el estadístico el que se usó para determinar las correlaciones.

Anexo V.

INVENTARIO SISCO SV-21 DEL 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 posgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Sí
 No

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

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

1	2	3	4	5

3.- Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

¿Con que frecuencia se estresa?

	Nunca	Casi nunca	Raras Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as						
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresando?

	Nunca	Casi nunca	Raras Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
8.Fatiga crónica (cansancio permanente)						
9.Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)						
10.Ansiedad, angustia o desesperación.						
11.Problemas de Concentración						
12.Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad						
13.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
14.Desgano para realizar las labores escolares						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés

	Nunca	Casi nunca	Raras Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
15.Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
16.Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
18. Mantener el control sobre mis emociones para que no meafecte lo que me estresa						
19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
20. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que Preocupa.						

11

Anexo VI.

Inventario de Ansiedad de Beck (BAD)

INVENTARIO DE ANSIEDAD

Edad: _____ Sexo: M () o F () Lugar de Procedencia: Lima () o Provincia ()

Estado Civil: Soltero/a (), Casado/a () o Conviviente ()

Grado de Instrucción: Primaria (), Secundaria (), Técnica () o Universitaria ()

Escuela Profesional: _____ Ciclo de Estudios: _____

INSTRUCCIONES: Marque con una (X), en cada uno de los siguientes síntomas, el grado en que se ha visto afectado durante la última semana y en el momento actual.

Elija la opción que mejor corresponda:

- 0 = En Absoluto.
- 1 = Levemente (No me molesta mucho).
- 2 = Moderadamente (Fue muy desagradable, pero podía soportarlo).
- 3 = Severamente (Casi no podía soportarlo).

SINTOMAS		0	1	2	3
1.	Sensación de hormigueo en el cuerpo.				
2.	Sensación de calor.				
3.	Debilidad, temblor en las piernas.				
4.	Incapacidad de relajarse.				
5.	Con temor a que ocurra lo peor				
6.	Mareos, vértigo.				
7.	Palpitaciones, aumento del ritmo cardiaco.				
8.	Sensación de inestabilidad o inseguridad.				
9.	Sensación de estar aterrorizado.				
10.	Sensación de nerviosismo.				
11.	Sensación de ahogo.				
12.	Temblores de manos.				
13.	Temblores generalizados o estremecimiento.				
14.	Miedo a perder el control.				
15.	Dificultad para respirar.				
16.	Miedo a morir.				
17.	Sobresaltos, con miedo, asustadizo.				
18.	Indigestión o molestias abdominales.				
19.	Palidez, sensación de desmayo.				
20.	Rubor facial.				
21.	Sudoración fría o caliente (no debido al calor).				