



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **Psicología**

“Estrés Académico y Ansiedad Estado-Rasgo en  
estudiantes universitarios de una Universidad Privada  
de San Juan de Lurigancho 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autor:**

Yenifer Karina Gutierrez Franco

**Asesora:**

Dra. Kelly Milagritos Casana Jara

<https://orcid.org/0000-0002-7778-3141>

Lima - Perú

**2024**

## JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Nancy Alfonsina Negreiros Mora</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	<b>Erica Rojana Gonzalez Ponce De Leon</b>
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	<b>KELLY MILAGRITOS CASANA JARA</b>
	Nombre y Apellidos

## INFORME DE SIMILITUD

### ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO 2021

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.upn.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas      Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía      Activo

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo especialmente a mi mamá por ser mi acompañante y consejera en todo este proceso académico y a mi hermana por siempre apoyarme y aconsejando a seguir adelante y especialmente les agradezco a ambas por seguir acompañándome en este gran camino de ser una buena profesional de salud.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi familia por su apoyo en todo y Dios, por cuidarnos siempre.

## TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
1. Realidad problemática	9
2. Formulación del problema	11
3. Objetivos	12
4. Hipótesis	12
5. Antecedentes	13
6. Bases teóricas	18
7. Justificación	22
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	22
CAPÍTULO III. RESULTADOS	27
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	30
4.1. DISCUSIÓN	30
4.2. CONCLUSIONES	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS .....	38

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Prueba de normalidad.....	28
<b>Tabla 2</b> Correlación entre los estresores y la Ansiedad estado en los estudiantes universitarios.....	29
<b>Tabla 3</b> Correlación entre los síntomas y la ansiedad Rasgo en los estudiantes universitarios .....	29
<b>Tabla 4</b> Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado en los estudiantes universitarios.....	30
<b>Tabla 5</b> Correlación entre la variable estrés académico y la variable ansiedad .....	31

## RESUMEN

El propósito de este estudio tiene el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021. Asimismo, la Metodología es una investigación cuantitativa, corte transversal, diseño no experimental y correlacional; agregando a lo anterior, la muestra estuvo constituida por cien participantes. Para medir el estrés académico se utilizó el Inventario de Estrés académico (SISCO) y el Inventario de Ansiedad, rasgo y estado (IDARE). Más adelante en los resultados se descubrió una modesta asociación entre las variables estrés académico y ansiedad ( $r = ,394$ ). En el mismo escenario, se observó una relación moderada entre la dimensión ansiedad-rasgo y la dimensión síntomas ( $r = ,568$ ), pero no entre la dimensión estresores y la dimensión ansiedad-estado ( $r = ,001$ ). Por último, no se encontró ninguna asociación entre el componente ansiedad-estado y la dimensión estrategias de afrontamiento ( $r = ,117$ ). Para finalizar, se demostró una correlación óptima en las variables mencionadas.

**Palabras clave:** Ansiedad rasgo, ansiedad estado, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1. Realidad problemática

Según la OMS (2022) señala el estrés como el cambio que ocasiona cansancio emocional, físico y psicológico. En otras palabras, cuando la persona se enfrenta a condiciones amenazantes y debe requerir una acción rápida. Mencionando que todos los seres humanos pueden presentar un cierto grado de estrés en su vida.

Por el contrario, la Casa de estudios en Columbia de New York, confirma que las personas de etapa universitaria son la agrupación que presenta más estrés en los EE.UU., con 37,4% los jóvenes buscan alguna ayuda psicológica por presentar complicaciones en sus estudios, asimismo, su surgimiento fue en 2000 duplicándose su crecimiento del 14% para 2025 (Barro, 2021).

Para la OMS menciona que el Trastorno de Ansiedad es primordial en la humanidad, porque 264 millones de personas de la población adulta lo viven en su rutina diaria (OMS,2019). Además, The American Psychological Association define ansiedad como la emoción que está caracterizada por pensamientos agobiantes, sentimientos de presión, cambios físicos y elevación de presión arterial (Felman, 2021).

En Latinoamérica la incidencia del estrés académico es sobresaliente más sobre damas que varones, los rangos son entre elevado o intermedio hacia el 30% (Sarduy, 2019).

Del mismo modo, América Latina y OMS determinando ampliación en personas ansiosas en países como: Paraguay con 11.5%, Uruguay un 10.8%, en contraste, el tamaño de estos países son Brasil el 7.8% y Argentina 7.1%. No obstante, Perú contiene 4.9% de la población que presenta ansiedad, todo este reportaje se realizó el año 2020 de abril y 2021 de agosto (Galindo, 2021).

Acerca de Perú, se realizó un estudio propuesto por (Minedu, 2019) Minsa y Minedu (2019) mencionando: “Lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades”. Teniendo un propósito en realizar actos de exploración y monitoreo para brindar servicio adecuado, sin embargo, los resultados son el 85% de población estudiantil tiene algún trastorno mental y es más frecuente la ansiedad presentada un 82% y el estrés con 79%.

Después, los trabajos de Cornejo&Garcia (2020), vinculan el estrés académico y el estado emocional opuesto, manifestando el estrés académico como un impulsador de síntomas ansiosos. Aunque, los estados emocionales negativos pueden incluir ansiedad también puede promover la aparición de estrés académico. Además, el estrés puede provenir de diversas situaciones, pero particularmente las actividades universitarias pueden desafiar a los jóvenes a dichas situaciones o estímulos específicos que podrían ser resaltantes como los cambios de horarios, las constantes evaluaciones o prácticas, las sensaciones de duda hacia la vida profesional u otros (Manrique, 2019).

De manera similar, varias investigaciones confirman que la ansiedad en los estudiantes se está incrementado en el ambiente universitario al momento de presentar evaluaciones, practicas, trabajos grupales o individuales u dichas exigencias por los docentes, poniendo en práctica sus habilidades y competencias para alcanzar sus metas profesionales (Martínez, 2021). Sin embargo, los universitarios pueden presentar diversos factores de estrés académico tanto como ansiedad estado-rasgo durante su periodo estudiantil universitario.

## **2. Formulación del problema**

### **2.1. Problema General**

- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de 7° y 8° ciclo de una Universidad Privada de San Juan de Lurigancho San Juan de Lurigancho en 2021?

### **2.2. Problemas específicos:**

- ¿Cuál es la relación entre los estresores y la ansiedad estado en estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una Universidad Privada de San Juan de Lurigancho en 2021?
- ¿Cuál es la relación entre los síntomas y la ansiedad Rasgo en estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021?
- ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado en estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021?

### **3. Objetivos**

#### **3.1.Objetivo General:**

- Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021.

#### **3.2.Objetivos específicos:**

- Determinar la relación entre los estresores y la ansiedad Estado en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021.
- Determinar la relación entre los síntomas y la ansiedad Rasgo en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021
- Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021

### **4. Hipótesis**

#### **4.1.Hipótesis General:**

- Existe relación entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021.

#### **4.2. Hipótesis específicas:**

- Existe relación entre los estresores y la ansiedad estado en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021.
- Existe relación entre los síntomas y la ansiedad rasgo en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021.
- Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021.

#### **5. Antecedentes**

##### **Antecedentes internacionales:**

El objetivo de Maza & Carrión (2023), es identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja. Utiliza una metodología de diseño corte transversal, cuantitativo, descriptivo, no experimental. Como parte del proceso se encuestó a una muestra de 221 personas. El instrumento DASS-21 que tiene 21 ítems y 3 subescalas. El resultado se encontró que 105 alumno mostraban un estrés de 16.7% (37) nivel leve, 12.7% (28) rango moderado, 10.9% (24) severo y nivel extremadamente severo 7.2% (26). En otro lado, se evidencio el 55.2% de participante tenía depresión el 17.6% (39) leve, nivel moderado un 16.7% (37), rango severo 7.2% (16) y el nivel extremadamente severo 13.6% (30). Por otra parte, el grupo de estudio presento 71.9% sintomatología de ansiedad que 16.3% (36) tiene rango leve, 15.4% (34) nivel moderado y nivel severo el 14.5% (32), rango extremadamente severo 25.8% (57). Por tanto, se evidencio más presencia de depresión leve, ansiedad extremadamente severa y estrés leve hacia los estudiantes de enfermería.

Lobos et al. (2023), tuvo el objetivo de describir la aparición de los síntomas vinculados hacia el estrés, depresión, ansiedad en la muestra de alumnos universitarios de nuevo ingreso y probar si existe diferencias estadísticas entre el género femenino y género masculino y la edad. Su búsqueda es de diseño transversal y descriptivo y muestra no probabilística por conveniencia en 150 participantes de la Universidad Tecnológica El Salvador y su técnica es encuesta digital. El instrumento DASS-21 contiene 21 reactivos y tienen de resultado 74% indicaron estrés, el otro 58% manifestó depresión y 57% mostro ansiedad. Encontrando que el género femenino es el más propenso a presentar los síntomas de las 3 variables mencionadas.

En esa misma línea, Clemente (2021) realizo una investigación en una universidad pública del país de México, sobre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de enfermería de pregrado. Su objetivo es hallar como se relacionan estas variables con los 275 participantes utilizando la fórmula de población finita en la muestra. Este estudio utiliza el inventario de estrés académico (SV-21) y el inventario de Ansiedad de Beck y la investigación es descriptivo, comparativo y correlacional. La conclusión fue que el 42,6% de los encuestados informaron de estrés académico extremo, seguido de estrés elevado (32,8%) y estrés leve (24,6%). Por el contrario, 35.3% tiene A. leve y el 29,5% declaró A. moderada, el 17,8% una A. mínima y 17.5% presento severo. Denotando una relación significativa moderada y optima de ambas variables.

El objetivo del estudio de Muñoz et al. (2019) es determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de octavo semestre de pregrado y práctica profesional de

la Institución de Educación Superior del Valle de Aburrá, Colombia. Se trata de un estudio corte transversal, cuantitativo, correlacional, con 122 participantes en su muestra por conveniencia y no probabilístico. Las pruebas que fueron utilizados son el Inventario de Ansiedad de Beck y el Inventario Estrés Académico (SISCO). En consecuencia, se observa que la variable ansiedad y estrés académico obtuvo una correlación de ( $Rho = .633, p < 0.01$ ). Estos valores denotan una existencia significativamente de nivel elevado en dichas variables. Se encuentra poca asociación entre la variable estrés académico y la dimensión A. rasgo ( $Rho = .122, p < 0.04$ ). No obstante, existe una asociación positiva y modesta entre estrés académico y la dimensión de A. estado ( $Rho = .458, p < 0.01$ ).

Silva et al. (2019) su objetivo es determinar el nivel del estrés académico en estudiantes universitarios, la investigación es correlacional, cuantitativo y descriptivo. La muestra probabilística de 255 participantes de un programa educativo con licenciatura en Ingeniería Petroquímica, Enfermería, Genómica y Nanotecnología con la técnica de encuesta. El instrumento Inventario SISCO contiene 31 reactivos. Los resultados sobre las 4 carreras muestran un nivel moderado de 86.3%, continuado del rango profundo en 11.4% y leve con 2.4%. Concluyendo que no hay relación entre el nivel de estrés y el género en los participantes, ya que, se presenta en ambos géneros.

### **Antecedentes nacionales:**

Rojas (2022) tiene como objetivo determinar si la desigualdad estado-rasgo por género es estadísticamente significativa entre alumnos de 2 profesiones diferentes de la carrera de Trabajo Social y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho. En el estudio se emplea un diseño descriptivo, comparativo y no experimental. Se aplicó la encuesta a una muestra de 107 participantes y su instrumento fue el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado. La A. Estado en varones osciló entre 50% en promedio, con niveles altos (23.3%) y bajos (26.7%). También, la A. Rasgo expone unos niveles bajos del 30%, altos 26,7% y medio en 43,3%. El nivel medio de ansiedad entre las damas fueron 41,6%.

Legua (2021) pretende analizar los rangos de estrés académico de los estudiantes del noveno y el décimo ciclo de psicología. Utiliza la metodología transversal, no experimental, cuantitativa y descriptiva. Con 73 concursantes en Universidad Privada del distrito de Breña, la muestra es no probabilística por conveniencia, y el método utilizado una encuesta. Se empleó el Inventario de Estrés Académico de 31 ítems. En consecuencia, el 9,6% presentó un nivel profundo, el 15,1% nivel leve y 75,3% moderado. En conclusión, los distintos niveles de estrés académico resaltan el moderado.

Mendoza (2022) realizó una investigación de enfoque cuantitativa, no experimental, transversal y correlacional para describir el grado de asociación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de la universidad privada de Lima Norte. Se aplicó el enfoque de encuesta a 123 estudiantes en una muestra no probabilística. Tanto la Escala de Autovaloración de ansiedad (EAA) como el instrumento Inventario de Estimación de

Afrontamiento (COPE) pueden ser utilizados de forma individual o grupal. La rho de Spearman para ambas variables indica que no existe asociación entre las dos variables dadas ( $p=0,055$ ) y que el resultado es superior a 0,05.

Esta investigación de Rojas, W. (2020), es identificar como los estudiantes de primer año de una Escuela Superior de Formación Artística pública de Ayacucho se relacionan con el estrés académico y la ansiedad. Su investigación es cuantitativa, no experimental y correlacional, corte transeccional. Su muestra tipo censal fue 70 participantes y la técnica de encuesta, utilizo dos inventarios el SISCO SV-21 de 21 ítems y Ansiedad estado-rasgo (STAI) con 40 reactivos. El resultado muestra 53 estudiantes tienen ansiedad alta y 16 personas ansiedad media y 1 individuo obtuvo nivel bajo. De igual modo, 60 participantes presentaron estrés severo y otros 10 nivel estrés moderado. Afirmando que, mayor presencia de ansiedad también puede aparecer mayor estrés académico a los estudiantes.

Teque (2020) busca examinar el nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes en enfermería en Universidad Señor de Sipán y determinar los recursos de afrontamiento, manifestación y causas. Su estudio es transversal y descriptivo, con muestra de 285 entre los participantes desde 1 al 10 ciclo y se utilizó la encuesta. El instrumento es el Inventario de estrés académico (SISCO) con 34 preguntas. Demuestran en resultados de estrés moderado 100% solo en 5º ciclo, nivel profundo en 9º ciclo con 35.7% y 35.5% en 10º ciclo. Mientras tanto, presente nivel leve 7º ciclo con 5.9% y 3.2% en 10º ciclo académico.

## 6. Bases teóricas

### Estrés académico

Según Polo, cuando los jóvenes estudiantes están en la universidad se requiere de esfuerzo y adaptándose a las series de responsabilidades, reglas y exigencias universitarias del entorno potencial. A propósito de, ansiedad y estrés en jóvenes que se juntan para el rendimiento, perspectivas universitarias, factores sociales entre ellas: Los problemas financieros, la soledad, los tiempos límites de estar con la familia o amigos (Challco, 2019).

### Teoría del Estrés Académico

#### Teoría Fisiológica

Selye menciona que el organismo de la persona realiza en uno mismo la valentía para adaptarse, denominado “Síndrome General de Adaptación” que es reconocido como “stress” nombrando estas situaciones que el organismo conoce como agentes nocivos (Bértola, 2010).

En tal sentido, el Síndrome General de Adaptación tiene 3 partes:

1) Alarma: Es una respuesta enérgica de la persona que tiene una duración breve para identificar si se encuentra en una situación peligrosa y pueda comenzar a generar una alerta.

2) Resistencia: En esta etapa se muestra incremento en primera etapa de Alerta y pueda mejorar la respuesta física de la persona, otorgando tiempo al organismo en poder adaptarse en dichas situaciones amenazaste y desaparecer los síntomas principales.

3) Agotamiento: Si es duradero el estrés, en el organismo vuelve a mostrarse características de sintomatología, destruyendo el trascurso de recuperación (Cassaretto, 2003).

## Tipos de estrés

Según Selye existe 2 tipos:

-Eustrés: Estrés positivo, aparece en situaciones en donde se debe estudiar para un examen de algún curso o realizar dichas actividades laborales que requieran mayor esfuerzo con un tiempo limitado (Borrego, 2017).

-Distrés: Estrés negativo, provoca en el individuo desgaste psicológico, fatiga, cansancio. Conviene subrayar, que resulta perjudicial en el aspecto mental, físico como para salud. Se presenta en las situaciones de conflicto o alguna gran carga de trabajo (Borrego, 2017).

Barraza en el año 2006 creo un **Modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico**. Tomando en cuenta los modelos en sistemas e transaccionalita. Con su teoría de 2 supuestos:

- Supuesto cognoscitivista: Indica la conexión en el ambiente y individuo y el ambiente que se somete a evaluar la demanda del entorno, con planificación e ambiente para afrontar las demandas.

- Supuesto sistémico: Indica al individuo que interactúe hacia el ambiente como el contorno en entrada y salida de conseguir el equilibrio de forma correcta.

## Dimensiones del estrés

Según Barraza (2007), existe 4 dimensiones:

Para empezar, las reacciones físicas que aparecen en ocasiones estresantes y se muestra con reacciones corporales como: Dolores de espalda, Disfunciones gástricas, excesiva

sudoración, presión alta, entre otros. Enseguida, lo psicológico que es inseguridad, indecisión, ansiedad, dificultad de concentración, etc. Después, las reacciones del comportamiento que son respuestas que muestra su actitud del alumno, es decir, como actúa hacia situaciones estresante, como ejemplo: aislamiento, desinterés por tareas, faltas a clases, entre otras cosas. Por último, la frecuencia en el uso de estrategias hacia el afrontamiento que se relaciona a la persistencia del alumno en emplear sus herramientas en confrontar situaciones estresantes, en otras palabras, sus estrategias hacia el afrontamiento se utilizaran para el estrés académico con el fin de restablecer el equilibrio homeostático.

**Ansiedad:** Denominado como estado de alerta del organismo hacia diferentes estímulos que la persona puede considerar amenazante o peligroso hacia el mismo, por eso, debe tomar actos necesarios para estar alerta y responder. De esa manera, se relaciona de forma directa con la amenaza que percibe el organismo (Estrada, 2020).

## **Dimensiones**

En relación con Ansiedad Estado según Spielberger (2020), subraya la necesidad de recibir evaluaciones psicológicas a las personas que padecen de ansiedad como estado. Además, incluir el interés en el deporte hacia la rutina diaria con el fin de disminuir pensamientos desfavorables que intervenga en la conducta del individuo, permitiendo así instruir en los estados de ansiedad.

En cambio, Spielberger (1966, como se citó en Díaz y de la Iglesia, 2019) menciona la ansiedad-rasgo cuando el individuo siente la situación de estar en peligro, haciendo notorio ciertos estímulos dañinos que se presenta en lugares que sienta amenaza, miedo o alta preocupación.

## **Teorías de la ansiedad**

### **Las 3 teorías según Freud:**

En primer lugar, la teoría 1 se basa en la ansiedad ante la realidad, ayudando a la persona en protegerse hacia las amenazas reales, asimismo, es un miedo que es justificado. A continuación, 2 teoría es ansiedad neurótica, representado por el ello, ubicado en los comportamientos reprimidos y pensamientos. Por último, teoría 3 donde se encuentra la ansiedad moral, desarrollada por medio de expectativas proyectadas hacia la persona u sociedad, en este tipo se encuentra el yo que esta sancionado por el súper yo (Mestanza, 2019).

### **Tipos de ansiedad**

Según Grandis (2009) menciona que existe 2 tipos:

-Ansiedad Leve: Cuando el individuo siente ansiedad puede presentar irritabilidad transitoria, esto puede ser productivo si la persona trabaja mejor hacia el estrés.

-Ansiedad Severa: Cuando el individuo siente temor, puede eludir todas las actividades. Puede intervenir y apagar las tareas cotidianas, en general que están vinculadas hacia otras dificultades sobre su salud mental.

### **Modelo de Esquemas de Beck**

Beck (1967), tiene los procesos cognitivos como: restauración de información existente de estructuras cognitivas, atención, interpretación de mecanismo de codificación y memoria. Por otra parte, Sanz (1990) menciona que estas actitudes inoperantes representan los esquemas mentales, dañando al transcurso de información. En otras palabras, se describe a la persona como afronta los diferentes cambios hacia su entorno, el cual requiere una solución rápida flexible.

Mientras el transcurso, se modifica, selecciona, recopila información para la siguiente reparación.

Sin embargo, asume dichas realidades que lleva hacia una reacción complicada al área conductual e emocional

## **7. Justificación**

Del punto de vista teórico, esta investigación tiene contenido científico sobre la realidad que conlleva el ser estudiante universitario, tanto en hombres y mujeres, mencionando los niveles de ansiedad que esto genera durante su transcurso estudiantil e identificando los factores que provocan el estrés académico en la etapa universitaria, igualmente, con la ansiedad. De forma práctica, este resultado sobre la información de estas dos variables busca aportar investigaciones como guía hacia estudiantes o docentes para fortalecer dentro de las casas de estudio y promover estrategias en la educación superior, para prevenir y cuidar la salud emocional de los universitarios. El aspecto metodológico, al realizar las pruebas de aplicación de ambas variables, se pudo averiguar dichos componentes cuantitativos para mostrar su confiabilidad y validez de la investigación, por eso mismo, los instrumentos utilizados exponen muestras notorias para próximas investigaciones.

# **CAPÍTULO II. METODOLOGÍA**

## **1. Tipo y diseño de Investigación**

Sobre la investigación es de naturaleza cuantitativa, según Fernández et al. (2010) se trata de recopilar datos para probar la hipótesis y fundamentar el análisis estadístico y la medición numérica en el modelo de comportamiento. Mientras tanto, el objetivo del diseño correlacional es demostrar cómo se relacionan los factores con una muestra determinada. Por último, Hernández et al. (2003), el diseño no experimental se apoya en la observación de los acontecimientos del entorno natural tras el análisis y opera sin manipulación de variables. Por otra parte, el corte transversal recoge información a lo largo de un periodo de tiempo predeterminado.

## **2. Población y Muestra**

Esta investigación estuvo integrada por la participación en 280 alumnos de una Universidad Privada de San Juan de Lurigancho, los cuales estaban entre 7° y 8° ciclo de la carrera de psicología en el periodo académico de 2021-2. Por otro lado, la muestra define como un subgrupo donde la participación da el beneficio a los cuales recolecta información (Hernández, 2010). Asimismo, la muestra fue 100 estudiantes y su muestreo no probabilístico por conveniencia.

### **Criterios de Inclusión:**

- Estudiantes de ambos géneros mayores de 18 años.
- Estudiantes que aceptaron el consentimiento informado de forma voluntaria para realizar la encuesta.
- Estudiantes de psicología.

### **Criterios de Exclusión:**

-Estudiantes que resolvieron la encuesta de forma inadecuado.

-Estudiantes que no se encontraban matriculados durante la aplicación de la encuesta.

### 3. Técnicas e instrumentos

Según Mendoza y Hernández (2018), nombraron que las encuesta son utilizadas como técnicas principales en coleccionar contenido por medio de preguntas anticipadas. En cuanto, los instrumentos trabajaremos con los siguientes:

**El inventario de Estrés Académico (SISCO):** Creado por Arturo Barraza Macías del año 2006, país de México- Durango. Tiene la finalidad en calificar el grado del estrés académico hacia las personas del grado de secundaria, pregrado y postgrado. Contiene 31 preguntas los cuales 2 ítems principales son considerados ítems de prueba para averiguar los niveles de intensidad y tiene 3 dimensiones: estresores que inicia del ítem 3.1 hacia 3.8, la dimensión síntomas desde el ítem 4.1 hacia 4.14, luego dimensión estrategias de afrontamiento integran las 5 últimas preguntas. Subrayando que, la dimensión síntomas contiene síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Las respuestas son escala tipo Likert teniendo 5 opciones como: Nunca =1, Rara vez =2, Algunas veces = 3, Casi siempre = 4, Siempre = 5. Por otra parte, la aplicación es individual o grupal, asimismo, su tiempo de aplicación es de 15 minutos.

Antes de realizar los puntajes de las escalas, se debe observar la primera pregunta dicotómico si la respuesta es “no”, no podrá continuarlo a pesar de que lo haya empezado, será anulado; caso contrario, la respuesta se considera. También, el siguiente ítem de escala Likert muestra 5 valores, desde 1 que es poco y 5 que es mucho, averiguando los niveles de intensidad sobre el estrés académico. Este instrumento se adaptó en Perú por Alania et al., (2020), su muestra fue 974 alumnos universitarios de diferentes carreras de Universidades del departamento

de Junín, obteniendo una confiabilidad del coeficiente del Alfa de Cronbach en 0.9248 en la categoría estresores, 0.9518 en síntomas y último 0.8837 estrategias de afrontamiento. Con base en la validez específica y genérica del contenido a través del coeficiente de la concordancia de V de Aiken sobre 0.75, certificando la validez extraordinaria en el instrumento.

**Inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado (IDARE):** Creado por Spierlberger, y Lushene y Gorsuch del 1970 en el país de EE.UU. Identificaron 2 dimensiones que es: Ansiedad Estado es el temperamento emocional transitorio del propio organismo, característico por sentimientos subjetivos de tensión. En Ansiedad Rasgo es una suposición ansiosa estable que percibe el individuo y la situación como amenazante, aumentando la ansiedad. Se puede utilizar en los ámbitos educativos, adultos y clínicos. Ambas dimensiones contienen 20 preguntas y son alternativas politómicas desde 1 al 4.

**Ansiedad Estado:**

1 = No en lo absoluto    2 = Un poco    3= Bastante    4 = Mucho

**Ansiedad Rasgo:**

1 = Casi nunca    2 = Algunas veces    3= Frecuentemente    4 = Casi siempre

En ese mismo contexto, se utilizó la adaptación de Perú por Rivera (2020), la muestra fue 384 estudiantes de 4º y 5º grado de secundaria de la I.E. del departamento en Piura, teniendo la validez del criterio de jueces, su validez de constructo del análisis factorial por medio de la prueba de KMO y Bartlett es 0.833 y sig. de .000, asimismo, su confiabilidad de consistencia interna obtuvo un 0.863.

#### **4. Procedimientos de recolección de datos**

Para empezar, se estudió ambos instrumentos de acuerdo al tema en información para la recopilación de datos y dichos instrumentos están validados en Perú demostrando validez y confiabilidad. Por otro lado, se creó un formulario virtual en Google Forms, dividido en 3 partes, el cual la primera parte es el consentimiento, segundo los datos sociodemográficos y por tercero los instrumentos de medición. En segundo lugar, Este cuestionario se compartió a través de WhatsApp y Facebook, enviando hacia estudiantes en la carrera de Psicología mencionando la participación es anónima y voluntaria, también el tiempo promedio de ambos instrumentos duraría entre 15 o 20 minutos. En tercer lugar, se revisaron las encuestas de los participantes verificando que cumpliera los criterios de inclusión y eliminando las pruebas que respondieron de forma adversa la 1<sup>ra</sup> pregunta del instrumento del estrés académico y los criterios de exclusión.

## **5. Análisis estadísticos de datos:**

Para la prueba de normalidad se manejó la prueba de Kolmogorov- Smirnov para decretar el comportamiento en ambas variables, asimismo, la muestra fue mayor de 50 participantes. Demostrando una distribución normal y utilizando la prueba paramétrica como la R-Pearson para analizar las correlaciones de las hipótesis. Por último, los datos estadísticos son analizados para el programa SPSS, permitiendo elaborar tablas sobre los análisis.

## **6. Aspectos éticos:**

Según el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), en su artículo nro°2 indica los principios y valores éticos en la psicología menciona que en esta beneficencia consiste

en la búsqueda del bien para la persona y de no maleficencia, es decir, disminuir o evitar que se produzca cualquier forma de lesión o daño.

### **CAPÍTULO III. RESULTADOS**

Esta investigación se mencionará los resultados sobre el Objetivo general y específicos, iniciando en existe relación entre el estrés académico y la ansiedad rasgo. De igual forma, sobre

el análisis de normalidad, para concretar que prueba estadística manejar. Además, el análisis estadístico de encontrarse relación de las variables y sus dimensiones.

**Tabla 1**

*Prueba de normalidad*

	<b>Kolmogorov-Smirnov</b>		
	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Estrés académico	.120	100	.001
Ansiedad	.079	100	.127

La Tabla 1 muestra el análisis de normalidad de datos de Estrés académico y Ansiedad. Para la prueba de normalidad, se utilizó la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov para la muestra mayor a 50 participantes, los valores de significancia (Sig.) mostraron .001 de estrés académico que es menor del 0.05 y .127 de Ansiedad que es mayor, en otras palabras, estos datos obtenidos de ambas variables son paramétricos. Determinando la prueba a utilizar en las relaciones de las dimensiones, que es la R-Pearson prueba paramétrica.

**Tabla 2**

*Correlación entre los estresores y la Ansiedad estado en los estudiantes universitarios*

		Estresores	Ansiedad estado
Estresores	<b>Correlación de Pearson</b>	1	.001
	<b>Sig. (bilateral)</b>		.989
	<b>N</b>	100	100
Ansiedad estado	<b>Correlación de Pearson</b>	.001	1
	<b>Sig. (bilateral)</b>	.989	
	<b>N</b>	100	100

La tabla 2 muestra el objetivo de determinar la relación entre la dimensión estresores y Ansiedad estado. Se obtuvo una correlación de ( $r=.001$ ) que es muy baja entre las dimensiones y Sig. de .989 que es mayor del 0.05, afirmando que no hay relación, Por el contrario, se aceptó la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Aunque, los estudiantes muestran muy bajo los estresores y la ansiedad estado.

**Tabla 3**

*Correlación entre los síntomas y la ansiedad Rasgo en los estudiantes universitarios*

		Síntomas	Ansiedad rasgo
Síntomas	<b>Correlación de Pearson</b>	1	.568**
	<b>Sig. (bilateral)</b>		.000
	<b>N</b>	100	100
Ansiedad rasgo	<b>Correlación de Pearson</b>	.568**	1
	<b>Sig. (bilateral)</b>	.000	
	<b>N</b>	100	100

La tabla 3 se presenta el objetivo de determinar la relación entre la dimensión síntomas de estrés académico y Ansiedad Rasgo de la variable ansiedad en los estudiantes universitarios. Obtuvo una correlación de ( $r=.568$ ) que es moderada entre las dimensiones y una Sig. (bilateral) de .000, siendo menor de 0.05, si existe una relación. Además, se aceptó la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Demostrando, los estudiantes si presentan síntomas y ansiedad rasgo en indicadores moderados.

**Tabla 4**

*Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado en los estudiantes universitarios*

		Estrategias de afrontamiento	Ansiedad estado
Estrategias de afrontamiento	<b>Correlación de Pearson</b>	1	.117
	<b>Sig. (bilateral)</b>		.244
	<b>N</b>	100	100

Ansiedad estado	<b>Correlación de Pearson</b>	.117	1
	<b>Sig. (bilateral)</b>	.244	
	<b>N</b>	100	100

La Tabla 4 ilustra el objetivo de determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y ansiedad estado. No existe asociación, como lo demuestra la correlación baja  $r = .117$  y la Sig. de  $.244$  superior al  $(0.05.)$  Por el contrario, se niega la hipótesis alterna y se accede la hipótesis nula.

**Tabla 5**

*Correlación entre la variable estrés académico y la variable ansiedad*

		Estrés Académico	
		Estrés Académico	Ansiedad
Estrés Académico	<b>Correlación de Pearson</b>	1	.394
	<b>Sig. (bilateral)</b>		.001
	<b>N</b>	100	100
Ansiedad	<b>Correlación de Pearson</b>	.394	1
	<b>Sig. (bilateral)</b>	.001	
	<b>N</b>	100	100

La tabla 5 con respecto al objetivo general en determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes universitarios. Se encontró una correlación baja de  $(r=.394)$  y Sig. de  $.001$ , mostrando que si existe relación en las variables.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. DISCUSIÓN

Se establece que existe relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021. En otras palabras,

este resultado indica que hay ciertos niveles elevados de ansiedad y de igual forma el estrés académico en el estudio de la muestra. Por otra parte, Clemente (2021) encontró resultados similares que tiene relación significativa moderada y positiva de la variable ansiedad y estrés académico con ( $r=.461$ ), asimismo, Rojas (2020) obtuvo una correlación muy alta de ( $Rho=.822$ ). Por otra parte, Velasco (2020) menciona que alumnos universitarios tiene elevados índices de ansiedad por diversos motivos como: familiares, exigencias académicas, economía, sociales y en ciertos casos personas que le impiden tener una carrera universitaria. En ese mismo contexto, Garay et al. (2016) indica que los estudiantes presentan estrés por la programación de exámenes, incremento de tareas, trabajos grupales y metodologías por parte de los docentes.

El primer objetivo específico es determinar la relación entre los estresores y la ansiedad-estado en los estudiantes universitarios, obteniendo el resultado por correlación de R-Pearson=.001, indica que la correlación es nula por eso, no hay relación significativa. Esta investigación difiere a lo mencionando por Leiva y Álvarez (2021), teniendo una correlación moderada de ( $Rho=.492$ ). Se debe agregar que, para Lemos & López (2019) el estrés es considerado un factor que genera cambios emocionales y fisiológicos, la conducta en la persona frente un estímulo se podría interpretar perjudicial. Es así, estos cambios de estrés pueden juntarse con la ansiedad.

Cabe señalar el segundo objetivo, es determinar la relación entre los síntomas y la ansiedad-rasgo, el resultado de la correlación ( $r = ,568$ ) sugiere una relación positiva moderadamente entre las variables. Este es parecido a Muñoz et al. (2019) tiene una correlación alta y positiva de ( $Rho=0.633$ ) en las variables. Mientras tanto, la ansiedad es el proceso de adaptarse del carácter natural de la persona, es decir, el individuo estará alerta a ciertas situaciones que se presenta como: evaluaciones o entrevistas (Ramundo,2020). Además, el

estudiante al ingresar a la Universidad puede presentar múltiples impactos como no poseer un conocimiento suficiente en las exigencias presentadas, los hábitos de estudio requeridos y como enfrentar diferentes etapas universitarias (Wuthrich et al.,2020).

A continuación, el tercer objetivo específico de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado en los estudiantes universitarios, muestra una correlación de R-Pearson=.117, indicando una correlación nula, no obtuvo una correlación significativa. Estos resultados difieren a lo indicado por Mendoza y La Torre (2022) obteniendo la correlación alta y positiva de (Rho=.694). Dicho lo anterior, la ansiedad es un sentimiento constante de angustia y miedo por lo que sucederá algo negativo, pudiendo presentar de diferentes maneras como palpitaciones o movimientos de alguna parte del cuerpo, hormigueo de igual forma, entre otros. Sin embargo, esto puede adecuarse a escenarios que lo genere, pero dificultad su búsqueda en que pueda ayudarse (Montes&Gutierrez,2019).

Las limitaciones presentadas fueron: La complicación en obtener las investigaciones del estudio ya que, no hay muchas investigaciones referentes a la ansiedad y el estrés académico y sus dimensiones, pero no se logra realizar la discusión en compararlo con otros resultados iguales o parecidos. También, la administración y la aplicación de instrumentos se realizaron de la manera virtual por la pandemia por el Covid-19, presentado complicaciones en obtener las muestras para la investigación, pero se pudo lograr tener cierta cantidad suficiente.

Las implicancias teóricas fueron no haber encontrado tantos estudios acerca de las variables y dimensiones, asimismo este trabajo ayudara a futuros tesis o investigadores que puedan seguir investigando acerca de este campo. A su vez, la implicancia práctica, estos resultados permitirán demostrar la utilidad de realizar un proyecto estratégico educativo que

propicie educar al alumno sobre la importancia de la salud mental como la ansiedad y el estrés académico durante su periodo académico.

## 4.2. CONCLUSIONES

- Existe correlación positiva baja entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021, ( $r=.394$ ,  $p=.001$ ).

- No existe relación entre los estresores y la ansiedad Estado en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021, ( $r=.001$ ,  $p=.989$ ).

- Existe relación entre los síntomas y la ansiedad Rasgo en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021, ( $r=.568$ ,  $p=.000$ ).

- No existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado en los estudiantes universitarios de 7° y 8° ciclo de una universidad privada de San Juan de Lurigancho en 2021, ( $r=.117$ ,  $p=.244$ ).

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barraza. (2006). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de lima metropolitana*. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Electrónica de Psicología Iztacala*, 110-129.
- Barraza, M. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Dialnet*, 48-65.
- Barro, M. (2021). Estresores en alumnos de licenciatura y su relación con dos indicadores. *Revista electrónica de Investigación Educativa*, 22-29.
- Beck, A. (1967). Depression; Clinical, Experimental, and Theoretical aspects. *Guilfor*.
- Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Medicina universitaria*, 142-143.
- Borrego. (2017). Estrés. Parte 2: Sufro estrés ¿es un trastorno? Tipos de estrés. *Psicodifusión*.
- Cassaretto, M. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 363-392.
- Challco, R. (2019). *Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad andina del cusco año 2018*. Cusco : Universidad Andina del Cusco.
- Clemente, Z. ( 2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Facultad de Enfermería.
- Cornejo Valdivia, A. y. (2020). *Habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2019*. Arequipa: Universidad Católica San Pablo. Obtenido de Habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de una.
- Diaz, I. I. (2019). Ansiedad: conceptualizaciones actuales. *SUMMA PSICOLÓGICA UST*.
- Estrada, E. (2020). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú*. Apuntes Universitarios.
- Felman, B. &. (3 de Agosto de 2021). *MEDICALNEWTODAY*. Obtenido de Ansiedad: Todo lo que debes saber: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad>
- Galindo, J. (2 de Noviembre de 2021). *ELPAÍS*. Obtenido de La salud mental de América Latina se resiente durante la pandemia. : <https://elpais.com/sociedad/2021-08-06/la-salud-mental-de-america-latina-seresiente-durante-la-pandemia.html>
- Grandis, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba.
- Legua, D. (2021). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de psicología, de una universidad privada del distrito de breña, año 2020*. Lima: Universidad Privada del Norte.
- Lobos, M. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en una muestra de estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Veritas & Research*, 28-37.
- Manrique, D. R. (2019). El Inventario SISCO de Estrés Académico: Examen de sus propiedades psicométricas en una muestra peruana. *Ansiedad y Estrés* , 28-34.
- Martínez, M. P. (2021). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Nure investigación*, 2-11.

- Maza, E. (2023). NIVEL DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*.
- Mendoza, K. (2022). *Estrategias de Afrontamiento al estrés y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima norte, 2021*. Lima: Universidad Privada del Norte.
- Mestanza, E. (2019). *Procastinación académico y Ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de trujillo*. Trujillo : Universidad Privada del Norte.
- Minedu, M. y. (15 de Octubre de 2019). *gob.pe*. Obtenido de Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Muñoz, D. (2019). *Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de 8vo semestre que se encuentran desarrollando trabajo de grado y prácticas profesionales en una Institución de Educación Superior del Valle de Aburrá*. Medellín : Facultad de educación y ciencias sociales, Tecnológico de Antioquia.
- OMS. (14 de Marzo de 2019). *GACETA UNAM* . Obtenido de Más de 264 millones padecen ansiedad a nivel mundial : <https://www.gaceta.unam.mx/mas-de-264-millones-padecen-ansiedad-a-nivel-mundial/>
- OMS. (9 de Noviembre de 2022). *NATIONAL GEOGRAPHIC*. Obtenido de ¿Cómo afecta el estrés al cuerpo?: <https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2022/11/como-afecta-el-estres-al-cuerpo>
- Rivera, N. (2020). *Evidencia de los procesos psicométricos del Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE) en escolares de 4to y 5to de secundaria de Instituciones Educativas de la ciudad Piura*. Piura: Universidad César Vallejo.
- Rojas, K. (2022). *Ansiedad Estado-Rasgo en estudiantes universitarios según sexo de la ciudad de huacho, 2022*. Lima : Universidad Autónoma del Perú.
- Rojas, W. (2020). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes del primer año de una escuela superior de formación artística pública Ayacucho, 2020*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Sanz, J. (1990). Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck. *Anales de psicología*, 133-170.
- Sarduy, A. S. (Septiembre de 2019). *Trabajo presentado en el Congreso de la Sociedad*. Obtenido de Características del estrés académico presente en estudiantes de enfermería de segundo semestre de la universidad estatal península santa elena, ecuador: <http://enfermeria2019.sld.cu/index.php/enfermeria/2019/paper/view/271/200>
- Selye, H. (1956). *Estrés académico y su relación con la autoestima de los estudiantes de la Universidad de Cañete*. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Silva, M. ( 2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 75-83.
- Spielberger. (2020). *Ansiedad y Bienestar psicológico en el personal de un centro de salud ubicado en bellavista-callao, 2021*. upn.
- Teque, M. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 43-48.

## ANEXOS

### ANEXO 1: *Matriz de Operacionalización de las variables*

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición	Escala de valor
<b>Estrés académico</b>	Barraza (2006), mencionan que se produce por unas series de demandas en el área educativo.	Inventario de Estrés Académico (SISCO)	<b>Estresores</b>	3.1 al 3.8	Ordinal	1= Nunca 2=Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
			<b>Síntomas Físicas</b>	4.1 al 4.6		
			<b>Síntomas Psicológicas</b>	4.7 al 4.11		
			<b>Síntomas Comportamentales</b>	4.12 al 4.14		
			<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	5.1 al 5.5		
<b>Ansiedad</b>	Según <u>Spielberger</u> (1972), la A. estado y A. rasgo son estados emocionales que contiene sentimientos de nerviosismo, pensamientos negativos combinado con cambios fisiológicos.	Inventario de ansiedad, Rasgo – Estado (IDARE)	<b>Ansiedad Rasgo</b>	1 hacia el 20	Ordinal	1= Casi nunca 2 = Algunas Veces 3=Frecuentemente 4 = Casi siempre  1 = No en lo absoluto 2 = Un poco 3= Bastante 4 = Mucho
			<b>Ansiedad Estado</b>	1 hacia el 20		

## ANEXO 2

### INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

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

### 3.-DIMENSIÓN ESTRESORES

3. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

#### 4. DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Síntomas o Reacciones física</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas					
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Síntomas o Reacciones psicológicas</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8. Sentimientos de depresión					
4.9. Ansiedad, angustia					
4.10. Problemas de concentración					
4.11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Síntomas o Reacciones comportamentales</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13. Aislamiento y alejamiento de los demás					
4.14. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

#### 5. DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3. Elogios a sí mismo					
5.4. Búsqueda de información sobre la situación					
5.5. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa, contárselo a alguien para que le ayude.)					
Otra _____ (Especifique)					

### ANEXO 3

#### INVENTARIO DE ANSIEDAD, RASGO – ESTADO (IDARE) DE SPIERLBERGER

**Instrucciones:** Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente en estos momentos. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

Nº	Vivencias	No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado				
2	Me siento seguro				
3	Estoy tenso				
4	Estoy contrariado				
5	Me siento a gusto				
6	Me siento alterado				
7	Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo				
8	Me siento descansado				
9	Me siento ansioso				
10	Me siento cómodo				
11	Me siento con confianza en mí mismo				
12	Me siento nervioso				
13	Estoy agitado				
14	Me siento a punto de explotar				
15	Me siento relajado				
16	Me siento satisfecho				
17	Estoy preocupado				
18	Me siento muy preocupado y aturdido				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

**Instrucciones:** Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente generalmente, habitualmente.

N°	Vivencias	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
21	Me siento mal				
22	Me canso rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otras personas parecen ser				
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme				
26	Me siento descansado				
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mí mismo				
33	Me siento seguro				
34	Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades				
35	Me siento melancólico				
36	Me siento satisfecho				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente				
38	Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39	Soy una persona estable				
40	Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me tenso y altero				

## ANEXO 4

Consentimiento Informado por Google Forms

# "ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD ESTADO-RASGO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO 2021"

Consentimiento Informado:

Estimado(a) participante:

El presente trabajo de investigación realizado por Yenifer Karina Gutierrez Franco, estudiante de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada del Norte. El propósito de esta investigación es determinar la relación entre el Estrés Académico y la Ansiedad en los estudiantes universitarios de 7º y 8º ciclo de una universidad privada de S.J.L. en 2021.

Si usted acepta, se le solicitara responder una encuesta sobre el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y Inventario de Ansiedad, Rasgo – Estado (IDARE). El tiempo promedio que le tomara es de 30 minutos aproximadamente.

La participante de la investigación es de forma voluntaria y anónima. Asimismo, se le menciona que sus datos que usted ofrezca con la mayor sinceridad posible serán utilizados para fines académicos de esta presente investigación.

**Base de datos**

	Respecto a lo leído	Sexo	Edad	Ciclo	1. Durante el transcurso	2. Con la idea de obtener	1. Respuestas Psicológic	1. Respuestas Psicológic	1. Respuestas Psicológic	1. Respuestas Psicológic	1. Respuestas Psicológic	1. Respuestas Psicológic
1	Respecto a lo leído											
2	Si	Femenino	23 7º	5 Rara vez	Si	Algunas veces	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Rara vez	Algunas veces	Rara vez
3	Si	Femenino	21 8º	3 Rara vez	Si	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Rara vez	Rara vez	Nunca
4	Si	Masculino	21 8º	3 Rara vez	Si	Rara vez	Nunca	Algunas veces	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Algunas veces
5	Si	Femenino	21 8º	1 Nunca	Si	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
6	Si	Femenino	21 8º	3 Nunca	Si	Rara vez	Nunca	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Nunca
7	Si	Femenino	29 8º	4 Rara vez	Si	Algunas veces	Nunca	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
8	Si	Femenino	23 8º	4 Rara vez	Si	Siempre	Rara vez	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez
9	Si	Masculino	22 8º	4 Siempre	Si	Siempre	Rara vez	Casi siempre	Casi siempre	Siempre	Siempre	Casi siempre
10	Si	Femenino	21 8º	1 Nunca	Si	Rara vez	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
11	Si	Femenino	21 8º	3 Rara vez	Si	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Algunas veces
12	Si	Femenino	23 7º	5 Nunca	Si	Nunca	Nunca	Rara vez	Rara vez	Nunca	Nunca	Nunca
13	Si	Femenino	22 8º	4 Algunas veces	Si	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
14	Si	Masculino	25 8º	4 Rara vez	Si	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Nunca	Nunca	Nunca
15	Si	Femenino	28 8º	4 Algunas veces	Si	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces
16	Si	Femenino	20 7º	5 Siempre	Si	Siempre	Siempre	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Siempre	Siempre
17	Si	Femenino	21 8º	4 Rara vez	Si	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
18	Si	Femenino	21 7º	3 Algunas veces	Si	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre
19	Si	Femenino	20 7º	4 Rara vez	Si	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez
20	Si	Femenino	19 7º	3 Algunas veces	Si	Algunas veces	Nunca	Algunas veces	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Rara vez
21	Si	Femenino	20 7º	3 Nunca	Si	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Nunca
22	Si	Femenino	20 7º	3 Algunas veces	Si	Rara vez	Nunca	Algunas veces	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez
23	Si	Femenino	25 8º	3 Algunas veces	Si	Casi siempre	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
24	Si	Femenino	23 8º	3 Algunas veces	Si	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces	Algunas veces
25	Si	Masculino	24 8º	3 Rara vez	Si	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez
26	Si	Femenino	19 7º	4 Casi siempre	Si	Casi siempre	Algunas veces	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Algunas veces
27	Si	Femenino	23 8º	3 Nunca	Si	Nunca	Nunca	Algunas veces	Algunas veces	Nunca	Nunca	Nunca
28	Si	Femenino	26 7º	4 Rara vez	Si	Algunas veces	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Algunas veces	Algunas veces	Nunca
29	Si	Masculino	27 7º	1 Nunca	Si	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
30	Si	Femenino	31 8º	4 Casi siempre	Si	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
31	Si	Femenino	23 7º	4 Algunas veces	Si	Casi siempre	Rara vez	Algunas veces	Siempre	Casi siempre	Casi siempre	Rara vez
32	Si	Masculino	23 8º	4 Casi siempre	Si	Casi siempre	Algunas veces	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre	Casi siempre
33	Si	Masculino	21 7º	4 Algunas veces	Si	Siempre	Algunas veces	Algunas veces	Siempre	Siempre	Siempre	Algunas veces
34	Si	Femenino	20 7º	2 Nunca	Si	Nunca	Rara vez	Rara vez	Nunca	Nunca	Nunca	Rara vez
35	Si	Femenino	23 7º	2 Rara vez	Si	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Nunca	Nunca