

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO DE UNIVERSITARIOS DE UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA, 2024”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Suleisy Mirella Condor Cercado

Grecia Nicol Torres Murrugarra

Asesor:

Mg. William Moisés Cruzado Pérez

0000-0003-2881-5909

Cajamarca - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Victor Ricardo Chávez Medrano
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Jhon Epifanio Acuña Jara	
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	William Moisés Cruzado Pérez	
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

 Page 2 of 51 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::1:3105360369

20% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report


▸ Bibliography


Exclusions

▸ 3 Excluded Matches

Top Sources

19%  Internet sources

7%  Publications

11%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

DEDICATORIA

A Dios por darme cada día una nueva oportunidad

A mi abuelo quien me acompaña desde el cielo, orgulloso de mis logros.

A mi abuela, incondicional acompañante en el desarrollo de esta tesis.

A mis padres, por brindarme el sustento económico para hacer posible mis sueños.

Grecia Torres.

A Dios por ayudarme culminar con la carrera universitaria

A mis padres, quienes son el motor y motivo que impulsa mis sueños,

alentándome siempre a dar lo mejor de mí.

Suleisy Condor.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos en primer lugar a Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de nuestra carrera y sobre todo por ser nuestra fortaleza en momentos de debilidad.

A nuestros padres, por ser tutores principales de nuestra vida, que, con su dedicación, cuyo esfuerzo han logrado formar las personas que somos hoy en día, muchos de nuestros logros les debemos a ustedes.

A nuestro docente William Moisés Cruzado Pérez por su ayuda, por haber sido muy paciente al explicarnos a detalle todas las dudas que teníamos, por su constante apoyo, sus indicaciones y orientaciones, que en base a su experiencia y sabiduría ha sabido direccionar nuestros conocimientos, que nos sirvieron para culminar la tesis.

A los estudiantes de la facultad de arquitectura, quienes nos brindaron su tiempo para colaborar en nuestra investigación y así poder realizar nuestro estudio.

Tabla de contenido

Jurado calificador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Tabla de contenido	6
Índice de tablas	7
Índice de figuras	8
Resumen	9
Capítulo I: Introducción	10
Capítulo II: Metodología	11
Capítulo III: Resultados	372
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones	41
Referencias	47
Anexos	47

Índice de tablas

Tabla 1 Prueba de hipótesis general	37
Tabla 2 Relación entre los estresores y las estrategias de afrontamiento	38
Tabla 3 Relación entre los síntomas y las estrategias de afrontamiento	39
Tabla 4 Relación entre el afrontamiento del estrés y las estrategias de afrontamiento	40
Tabla 5 Escala de valoración del estrés académico y sus dimensiones.....	68
Tabla 6 Escala de valoración de estrategias de afrontamiento y sus dimensiones	68
Tabla 7 Prueba de normalidad de ambas variables.....	69

RESUMEN

La presente tiene como objetivo determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. Esta investigación es de tipo básica y cuantitativa, con un diseño no experimental, posee un corte transversal y un enfoque correlacional. La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes de la facultad de economía, administración y contabilidad (CECA) de la Universidad Nacional de Cajamarca 2024. Para la recolección de datos se utilizaron los instrumentos Inventario SISCO SV-21 creado por Barraza (2018), y la Escala de afrontamiento del Estrés Académico” (A-CEA) por los autores Cabanach et al. (2010). Los resultados del análisis de correlación de Pearson mostraron que no existe una relación significativa entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios y cómo coeficiente de correlación de Pearson mostraron coeficientes bajos ($r < 0.101$) y valores de significancia estadística mayores de 0.05 para todas las relaciones estudiadas. En conclusión, el estudio no encontró evidencia de una relación significativa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en este contexto específico.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El estrés es un síndrome de adaptación que nos ha acompañado a lo largo de nuestra evolución, siendo parte importante de nuestra supervivencia, cada que nos enfrentábamos a una situación incierta, nuestro organismo se preparaba biológicamente para afrontarlo, Hans Selye, reconocido como el padre en la investigación del estrés por introducir el término en 1926, determinó dos ejes centrales: el eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo). Según Kupriyanov y Zhdanov (2014) citado por Saavedra (2023, p. 2), el primero es de efecto beneficioso y el segundo de efecto perjudicial. Es así que, en el presente estudio nos centraremos en el segundo eje, dado que es necesario profundizar en el impacto que produce en el ámbito académico.

Actualmente, se observa un aumento en los problemas de salud, situación respaldada por la Encuesta Nacional de Salud realizada en Chile entre 2016 y 2017, la cual reveló síntomas depresivos en más del 17% de la población, sugiriendo que esta tendencia podría ser global (Rodríguez, Maury, Troncoso, Morales y Parra, 2020). Cinco años después, en una nueva ENSM en el Perú (2022), se señala que la depresión afecta al 20% de la población adulta, siendo una de las causas del estrés generado por el ámbito académico (Santos, Jaramillo, Morocho, Senín y Rodríguez, 2017, pp. 255-260). Este fenómeno es corroborado por el Dr. Sawchuk (2022), psicólogo clínico, quien menciona que “el estrés contribuye al riesgo de depresión”, la cual suele manifestarse en la adolescencia o en la etapa de los veinte a treinta años.

Un claro ejemplo de estrés a nivel mundial fue la pandemia del COVID 19, que impactó diversas áreas y sectores comerciales donde se desempeñaban millones de personas, alterando el estilo de vida no solo de quienes vivían del “jornal” o ingresos diarios, sino también de aquellos con modos de vida aparentemente más estables. Este cambio afectó a estudiantes

universitarios, quienes están acostumbrados a convivir frecuentemente con sus compañeros y docentes en el aula, a utilizar los espacios de estudio y recreación en la universidad, y a realizar reuniones para trabajos o actividades de esparcimiento. Como resultado, muchos experimentaron secuelas psicológicas.

Algunos estudios relevantes incluyen el trabajo de González et al. (2020), quienes evaluaron a 644 estudiantes universitarios en México y descubrieron que aproximadamente un tercio de ellos experimentaba estrés, problemas para conciliar el sueño y ansiedad. En otro estudio, Jeff (2020) observó que, al inicio de la pandemia, los estudiantes de medicina en Perú presentaban síntomas de ansiedad, estrés, dificultades para dormir, problemas para interactuar y depresión, siendo las mujeres y los universitarios más jóvenes los más afectados. Además, Ozámiz et al. (2020) encontraron que, en España, la población más joven exhibía niveles altos de estrés, depresión y ansiedad. (Ávalos y Trujillo, 2021, p. 2.)

Según Lorente (2017), el estrés se manifiesta a través de una serie de cambios y perturbaciones físicas que incluyen dolores de cabeza, problemas digestivos y otros síntomas. Estas alteraciones pueden tener un efecto adverso en la productividad de una persona, ya que disminuyen su capacidad para realizar tareas de manera eficiente y efectiva. (OMS, 2021, p. 13). En este contexto, el abordaje de este tema es fundamental, especialmente para los adolescentes, quienes enfrentan la transición del colegio a la universidad, un cambio que implica mayores exigencias y una serie de desafíos adicionales.

El grado de estrés que enfrentan los estudiantes universitarios en los primeros años se atribuye a las nuevas responsabilidades y a la percepción de una mayor complejidad en los cursos, lo cual suele manifestarse por medio de síntomas físicos, como dolores de cabeza y alteraciones del sueño. En cambio, los universitarios en la etapa final de sus carreras experimentan un estrés estrechamente vinculado con la presión por un alto rendimiento

profesional, presentando síntomas comunes como irritabilidad, ansiedad y depresión, que afectan su bienestar (Mezarina, Salcedo, y Ortiz, 2022). Para afrontar estas demandas internas y externas y mantener un equilibrio psicológico y físico, es crucial que los estudiantes empleen estrategias de afrontamiento eficaces.

Considerando esto, los estudiantes pueden experimentar un desarraigo familiar y amical tanto física como emocionalmente, ya sea al mudarse a otras ciudades para continuar sus estudios superiores o debido a la supresión del tiempo que solían compartir con familiares y amigos. Esta nueva etapa trae consigo independencia y nuevas responsabilidades (Rodríguez, et al., 2020). estrés estos retos se encuentran desafíos académicos, sociales y económicos, como las exigencias de evaluaciones, las relaciones interpersonales, el trabajo en equipo, así como las dificultades económicas relacionadas con recursos limitados y equilibrio entre estudios y empleo (Freire y Ferradas, 2020, p. 3).

Sánchez (2013), citado por Elera Diego (2022, p. 28), señala que el estrés ha estado presente desde hace mucho tiempo tanto en el entorno académico como en el laboral, siendo una realidad ampliamente reconocida y experimentada en algún momento por todos. Este fenómeno afecta de manera distinta a cada individuo, generando consecuencias negativas en la salud integral.

En cuanto a las estrategias que emplean los universitarios, su importancia radica en que los estudiantes que no han obtenido los resultados esperados, buenas calificaciones o incluso no alcanzar sus objetivos durante los parciales o exámenes, experimentan mayor tensión y frustración por el bajo rendimiento académico. En estos casos, la relevancia de las estrategias de afrontamiento aumenta, ya que les permite a los estudiantes responder de manera más efectiva a las demandas académicas y adoptar conductas positivas que favorezcan su crecimiento personal.

Así, se resalta el valor del uso de las estrategias de afrontamiento, ya que, al enfrentarse a factores estresantes, los estudiantes buscan diversas tácticas que les resulten útiles y a la vez les ayude a mantener el equilibrio, permitiéndoles adaptarse a la situación o, en algunos casos, superarla. Tras una indagación detallada, se encontró que las estrategias de afrontamiento más empleadas fueron el humor, la auto distracción y autoinculpación.

Asimismo, se realizaron investigaciones en la UNED en España, donde Hirsch et al. (2015) menciona que, si una persona utiliza estrategias de afrontamiento inadecuadas, puede experimentar una adaptación negativa y tener dificultades para reevaluar la situación estresante (Valdivieso, Mangas, Tous y Díaz, 2020)

Según los estudios realizados por Elera Lozano (2022) en USAT en Perú, mediante una muestra de 76 alumnos de la carrera de medicina, se encontró que la mayoría experimentan un grado significativo de estrés académico, con un rango moderado de 54% afectando negativamente en su rendimiento académico e influyendo en su bienestar mental y físico. Algunos factores desencadenantes de estrés incluyen la gestión del tiempo destinado a atender las diversas responsabilidades académicas, la exigencia de los docentes, la carga de exámenes y la competencia entre compañeros.

En un estudio realizado en Perú, en la UNMSM, a estudiantes de Odontología, se encontró una correlación directa y proporcional entre las estrategias de afrontamiento del estrés al comienzo y a la mitad del curso. Entre las principales estrategias identificadas para manejar el estrés se incluyen minimizar la importancia de los problemas, pensar objetivamente, controlar las emociones y buscar apoyo social (Mezarina, et al., 2022).

Así mismo, en un estudio realizado con 765 estudiantes de la Universidad de Guadalajara, donde el 74% eran mujeres y el 26% eran hombres, con edades que oscilaban entre los 17 hasta los 25 años, se comparó la presencia de estrés académico y las estrategias de

afrontamiento según el sexo. Los resultados mostraron que el grupo de mujeres experimentaba una mayor afectación debido al estrés académico (Avalos y Trujillo, 2021, p. 5). Además, al reevaluar la situación, se observó que los hombres tendían a remarcar los aspectos positivos de la situación y a buscar una descarga emocional, mientras que las mujeres buscaban más retroalimentación positiva. Sin embargo, se concluyó que las mujeres son las más afectadas por el estrés académico. Por otro lado, en una investigación realizada por Elera (2022) con estudiantes de medicina, se descubrió que las mujeres, manifestaron niveles elevados de estrés, alcanzando un 54%, frente al 31% de los hombres, evidenciando que más de la mitad del género femenino experimenta niveles altos de estrés académico.

Con todo lo mencionado anteriormente, el presente estudio plantea la siguiente interrogante de investigación, ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024? En relación con este tema, existen diversas investigaciones a nivel internacional, nacional, departamental y local que han respondido a la necesidad de estudiar las variables de estrés académico y estrategias de afrontamiento.

A nivel internacional Ávalos Guadamud (2023) en su investigación buscó examinar las estrategias de afrontamiento empleadas por estudiantes universitarios para enfrentar el estrés académico. La metodología utilizada fue cuantitativa, con una muestra no probabilística de 45 estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizaron el cuestionario CEAU y la escala A-CEA. Los resultados revelaron niveles significativos de estrés (56%), siendo la perspectiva futura uno de los factores más relevantes. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se observó que la reevaluación positiva fue una de las más comúnmente empleadas (44%), encontrándose una correlación directa entre el estrés académico y las estrategias de

afrontamiento, en la que ambos factores impulsan a los estudiantes a enfrentarse a diversos desafíos académicos exigentes.

Zúñiga (2023), en una investigación realizada con estudiantes de la carrera de psicología de la UAN Sede Riohacha, Colombia, tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. El estudio fue correlacional, cuantitativo y de diseño no experimental, aplicado a 30 estudiantes. Las herramientas utilizadas fueron el Inventario SISCO de Estrés Académico y La Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC - M). Los resultados mostraron que el 100% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés elevado. De estos, el 46,6% presentó síntomas significativos ante un estímulo estresor. Solo el 33,3% de los estudiantes emplearon estrategias de afrontamiento con cierta destreza, destacándose entre ellas la solución de problemas y/o búsqueda de medidas lógicas, con un 43,3% de estudiantes que la utilizaron, seguida la búsqueda de apoyo social (30%). Finalmente, un 23,3% de los universitarios no generaron alternativas de solución ante el estrés. En cuanto a la correlación, las estrategias de autonomía y espera fueron las mayor correlacionadas con la otra variable y sus dimensiones estresores y síntomas, con valores p menores a 0.05 y positivos, indicando que, a mayor uso de estas estrategias, mayor percepción de estresores, síntomas y estrés académico.

Gil y Fernández (2021) siguen una línea similar en su investigación, cuyo objetivo fue evaluar el nivel de estrés académico y el comportamiento de sus tres elementos asociados. La investigación fue observacional, descriptiva y transversal con un total de 80 residentes de primero y segundo año, a quienes se les aplicó el Inventario SISCO. Los resultados indicaron un nivel severo de estrés en ambos grupos, 76% en el primer año y 68% en el segundo año. Los principales “estresores” identificados fueron: “participación en clase” y “a evaluación de los profesores”; los síntomas identificados fueron: “trastornos en el sueño” y “desgano para realizar

las labores estudiantiles”. La estrategia de afrontamiento más utilizada fue: “ventilación o confidencias”. Estos hallazgos subrayan las consecuencias del estrés académico y la importancia de adoptar estrategias adecuadas para prevenirlo, ya que la falta de estas puede causar efectos negativos en la salud de los estudiantes.

En otro estudio realizado por Avalos Latorre y Trujillo Martínez (2021) en Jalisco, México, se examinaron los factores que causan estrés en el ámbito académico durante la pandemia del COVID-19 y las estrategias que los universitarios utilizan para afrontarlo, considerando variables como el género, la disciplina académica y la accesibilidad a la tecnología. La metodología fue cuantitativa, transversal y comparativa. La muestra estuvo compuesta por 765 universitarios, de los cuales 568 eran mujeres y 197 varones. Se utilizaron el Inventario SISCO y la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico. Los resultados revelaron diferencias significativas en cómo se percibe e impacta el estrés en los universitarios, de acuerdo al sexo y campo disciplinar. Además, el 65.9% de los participantes experimentó un nivel moderado de estrés, destacando, el género femenino como el más afectado. Entre los estímulos más estresantes, se identificaron las estrategias de enseñanza, siendo los varones quienes en mayor proporción utilizaron la reevaluación positiva como estrategias de afrontamiento, lo que les permitió generar un nuevo sentido de la situación estresante, resaltando aspectos o vivencias positivas.

En los antecedentes nacionales, una investigación realizada por Castro y Millan (2024) tuvo como propósito determinar si existe una correlación entre el estrés académico y los modos de afrontamiento al estrés en los universitarios. Se trató de un estudio cuantitativo, correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal, compuesto por 366 estudiantes de psicología. Para la recolección de datos, se utilizaron el Inventario SISCO y el COPE como instrumentos de medición. Los resultados mostraron una asociación positiva moderada entre

ambas variables, encontrando que el 63,7% experimentó un nivel severo de estrés académico, mientras que un 51% utilizó estrategias de afrontamiento a un nivel medio. Estos hallazgos sugieren que, a medida que aumenta el estrés académico, los estudiantes recurren a estrategias de afrontamiento para gestionar sus emociones y restablecer el equilibrio.

Anaya, J., y Inga, M. (2023) realizaron un estudio con el propósito de investigar la relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en universitarios durante sus prácticas preprofesionales. Esta investigación fue de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo, de corte transversal, diseño no experimental y correlacional, aplicada en 80 estudiantes. Para la medición, se utilizaron dos herramientas: el Inventario SISCO y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Los hallazgos revelaron una relación significativa, moderada y directamente proporcional entre las variables estudiadas. En cuanto al estrés, se manifestó con un nivel severo en un 43.8%, mientras que un 31.3% con un nivel moderado, y el 25% con un nivel leve. Respecto a las estrategias de afrontamiento, se observó que el 58.8% las presenta en un nivel medio, el 28.8% nivel alto, y el 12.5% tiene un nivel bajo. En lo concerniente a las dimensiones evaluadas, como resolución de problemas, autocrítica, expresión de emociones, pensamiento desiderativo, respaldo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social, se encontró que los universitarios experimentaron niveles medios en estas áreas. Esto demuestra una correlación positiva moderada entre las dos variables mencionadas, respaldada por un coeficiente de rho de Spearman de 0.678 y una significancia estadística de $p < 0.01$, lo que indica que a medida que la presión académica aumenta, también lo hace el uso de tácticas para enfrentar esta situación.

Huamani (2022) realizó un estudio para identificar la correlación de estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas por 125 universitarios, utilizando un enfoque básico, correlacional y no experimental- transversal, hallando una relación positiva moderada entre las

dos variables, teniendo como resultado un elevado nivel de estrés académico de 68% que impacta en los estudiantes, siendo la mayoría las mujeres y con 56% más de la mitad de los universitarios que emplean estrategias de afrontamiento. Asimismo, se encontró correlación entre la primera variable estrés académico y las diferentes dimensiones de la segunda variable, siendo estas, Autofocalización Negativa, Expresión emocional abierta con una correlación positiva moderada, Focalizando en la Solución del Problema, Reevaluación positiva y Evitación con una correlación positiva baja.

Mendoza (2022) desarrolló una investigación que perseguía como propósito hallar la relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en universitarios de derecho en Ucayali. El estudio fue de carácter correlacional, no experimental y de corte transversal, con la participación de 35 universitarios. Para la recolección de datos, se utilizaron el Inventario SISCO para el Estrés Académico y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés donde encontraron una correlación de Spearman de 0.555 y una significancia de 0.001, lo que indica la existencia de una correlación significativa y directa entre ambas variables. Esto sugiere que, cuando los estudiantes enfrentan situaciones estresantes, tienden a recurrir al uso de algunos estilos de afrontamiento.

Quispe y Tapia (2021) coinciden en la misma línea, llevando a cabo un estudio en la Universidad Privada de Tacna, con el propósito de encontrar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, donde mediante un muestreo probabilístico participaron 241 estudiantes de psicología, utilizando el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA) se evidenció que de 178 estudiantes evaluados el 73,9% experimentan un nivel moderado de estrés, por su parte el 14,1% de 34 y el 12% de 29 estudiantes muestran un niveles leve y severo de estrés respectivamente. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el 70,1% constituido por 169 de estudiantes presenta un nivel

medio, el 17% de 41 estudiantes registra un nivel bajo y el 12,9% de 31 estudiantes alcanza un nivel alto, en el cual sus dimensiones tales como, reevaluación positiva con un 64,3% en nivel medio, búsqueda de apoyo con un 57,7% en nivel medio y planificación con un 61% nivel medio, estableciendo que hay relación significativa entre el estrés académico y las dimensiones de reevaluación positiva y planificación, sin embargo, no se encontró relación entre estrés académico y la dimensión búsqueda de apoyo. En conclusión, tras un análisis detallado se logró hallar una conexión significativa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento, demostrando una correlación negativa de intensidad muy baja.

A nivel local, Mori y Ruíz (2021) desarrollaron una investigación que tenía como propósito explorar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento. La investigación, de tipo básica y cuantitativa, adoptó un diseño correlacional, de corte transversal y no experimental. El estudio incluyó a un grupo de 167 estudiantes, evaluados a través de la Escala de Afrontamiento Brief Cope 28 y la Escala de Estrés. Entre los hallazgos, se encontró una correlación significativa baja y directa entre las variables. Además, se analizó también la correlación entre sus dimensiones, resaltando la correlación entre los síntomas psicoemocionales y las dimensiones centradas en la emoción, siendo esta mediana y directa a diferencia de las demás que fueron bajas y directas. Estos hallazgos serán de utilidad para que los estudiantes de psicología y aquellos interesados en optar por esta carrera, se informen sobre las estrategias a utilizar y cómo estas ayudan a contrarrestar los efectos del estrés.

El estrés no es un concepto nuevo para el mundo ni tampoco para los estudiantes de las distintas carreras universitarias. En realidad, se remonta a los años 1930, cuando Selye, un estudiante de medicina, se percató de síntomas comunes entre los pacientes del hospital donde trabajaba. El primer término que acuñó para describir a este conjunto de síntomas fue “Síndrome de estar enfermo” (De la Caridad Casanova Moreno, González Casanova, Machado

Reyes, Casanova Moreno y González López, 2023). Aunque ahora sabemos que una cantidad moderada de estrés puede ser necesaria para proveer la energía que requiere el ser humano para mantenerse con vida, en alerta, además de lograr sus metas a corto, mediano o largo plazo, comprometerse y mantenerse en relaciones y adaptarse a las condiciones externas que cambian constantemente (Pastor y Ayesta, 2020; Aservi, 2022). Cuando éste sobrepasa las barreras límites de lo “normal o adecuado” se transforma en una amenaza para quien lo padece.

En relación al estrés, se puede describir como una reacción ante una situación disruptiva en un entorno que puede superar los recursos individuales, dando lugar a dificultades tanto físicas como mentales. Este fenómeno puede originarse por factores externos, como lesiones o el entorno académico, así como por factores internos, como aspectos psicológicos que desencadenan respuestas del cuerpo ante una amenaza. (Mezarina, et al., 2022, p. 25). Por otro lado, Aservi Rodrigo, M. V. (2022) menciona que el estrés ha sido una constante en los entornos laborales y académicos durante un largo periodo de tiempo, lo que lo convierte en un fenómeno común experimentado por todos en algún momento de la vida, siendo reconocido socialmente por la mayoría.

Por su parte McGhie (2017), citado por Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021), refiere que la transición hacia un nuevo ambiente académico implica adaptarse a un entorno desconocido y asumir responsabilidades diferentes a las de la etapa escolar. Este proceso influye de manera importante en los estudiantes, dado que muchos carecen de la información adecuada sobre los requisitos y las prácticas de estudio necesarias para triunfar en esta etapa (Wuthrich, Jagiello, Azzi, 2020). Mientras que Avalos y Trujillo (2021) definen al estrés académico como un proceso en el cual se deben realizar esfuerzos para adaptarse a ciertas situaciones, estos esfuerzos suelen ser especialmente psicológicos, porque ocurren cuando el estudiante analiza y valora las demandas educativas como estresantes, que lo llevan a situaciones de desequilibrio.

Asimismo, Noriega (como se citó en Gil et al., 2021) expresa que la constante exposición de los universitarios a niveles extremos de estrés puede repercutir negativamente en su salud psicológica y física, y si estos se mantienen constantes en el tiempo, es probable que favorezcan al desarrollo de enfermedades, influyendo directamente en las emociones y aprendizajes de los universitarios. Por último, Pedraza Benítez y Pérez Martín (2020), señalan que el estrés puede tener diversas repercusiones en nuestro organismo, incluyendo problemas cardíacos, digestivos e inmunológicos. Sin embargo, es el cerebro donde se observan los efectos más significativos, como la presencia de trastornos neuropsiquiátricos, entre ellos la ansiedad y la depresión.

Continuando con la definición de la segunda variable, Lazarus (1966) considera que el afrontamiento es un proceso que se desencadena ante la percepción de una amenaza y su objetivo es gestionar los conflictos emocionales y neutralizar dicha amenaza. (Reyes Balboa, 2020, p. 3). Por otro lado, Lanuque (2019), citado por Lanuque (2020, p. 2), menciona que las estrategias de afrontamiento son maneras en las que los individuos se predisponen a enfrentar las demandas que llegan a surgir tanto en su interior como en el exterior, especialmente cuando se encuentran en una situación insólita, estas estrategias se pueden llegar a centrar en el problema o en la emoción. Mientras que Gonzáles Moreno y Molero Jurado (2022) refieren que las estrategias de afrontamiento son mecanismos que pueden emplearse de forma adecuada o inadecuada, mientras que la primera forma ayudará al individuo a mitigar las consecuencias de un problema o en el mejor de los casos, resolverlo, en pro de su salud y bienestar, la segunda conducirá al manejo inadecuado del problema o buscará evitar la situación conflictiva. Además de las estrategias previamente mencionadas, Huamani (2022) realizó un estudio a universitarios de la carrera de medicina humana, de la UPA, donde muestra una relación importante entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento indicando una correlación positiva moderada en cuanto a la expresión académica, las estrategias de expresión emocional abierta,

la reevaluación positiva, la autofocalización negativa, solución de problemas y evitación. Sin embargo, no se encontró una relación relevante entre estrés académico y las estrategias de búsqueda de apoyo social y religioso.

Ávalos y Trujillo (2021) realizaron una investigación en universitarios de México, para examinar la prevalencia del estrés y las estrategias de afrontamiento. Los resultados indicaron que muchos estudiantes experimentan estrés académico, especialmente las mujeres y estudiantes de la carrera de salud, siendo la estrategia más utilizada la planificación (Aservi Rodrigo, 2022, p. 25). Por lo tanto, los estudiantes eligen estrategias específicas dependiendo del evento estresante, siguiendo un patrón definido (Valdivieso, et al., 2020).

Por otro lado, en la Universidad de Valladolid (España), según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), citado por Valdivieso, et al., (2020) se menciona que el afrontamiento se examina como un proceso multidimensional, que involucra varios aspectos con los que los estudiantes intentan resistir y así vencer o adaptarse a las consecuencias que origina una situación estresante.

A su vez, las estrategias de afrontamiento adecuadas, según Rodríguez, et al., (2020), pueden ayudar a reducir los riesgos y superar el estado de estrés en el que se encuentra un estudiante, considerando que cada individuo reacciona de manera diferente a situaciones estresantes. Por lo tanto, es necesario identificar y emplear estrategias apropiadas para mitigar las consecuencias del estrés. Por el contrario, “las estrategias de afrontamiento inadecuadas ante el estrés pueden ser negativas lo que incluye, ansiedad, tristeza, y un rendimiento académico deficiente, entre otros” (Salazar Romero, 2022, pp. 21-22). Asimismo, Hirsch et al., (2015) afirman que el uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas puede dificultar que los seres humanos reevalúen las situaciones estresantes y enfrenten el estrés académico (Valdivieso, et al., 2020, p. 168).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento apropiadas frente al estrés, estas pueden reducir riesgos y abordar el estado de estrés en el estudiante, considerando que, cada persona responde de manera única ante situaciones estresantes (Rodríguez Fernández et al., 2020). Como resultado de un adecuado afrontamiento, se puede fomentar un mayor bienestar emocional y académico en los universitarios, y así enfrentar de manera más eficaz los desafíos y presiones que surgen en el entorno educativo. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento que más se utilizan son la búsqueda de apoyo social, afrontamiento activo emocional y desarrollo de habilidades de manejo emocional, las cuales va a variar según la persona y así le permitan enfrentar desafíos de manera más adaptativa (Gaini, Osorio y Palomino, 2024).

Continuando con las dimensiones del inventario SISCO, creado y validado en México por Barraza (2007) y posteriormente modificada en el 2018 a Inventario Sistémico Cognitivista (SISCO SV- 21) ahora se encuentra distribuido en tres factores, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; cada una con 7 ítems. Dentro los estresores, se incluyen indicadores como la sobrecarga de deberes y tareas escolares, los métodos de evaluación empleados por los profesores, el nivel de exigencia de los docentes, la falta de claridad en las instrucciones, la personalidad del docente, el corto tiempo para realizar las actividades académicas y el tipo de trabajo que solicitado por los profesores; en cuanto a la dimensión de síntomas, se consideran una serie de manifestaciones como fatiga crónica, sentimientos de depresión y tristeza, dificultad para concentrarse, ansiedad, sentimientos de agresividad, tendencia a discutir y falta de motivación para llevar a cabo las tareas laborales; por último, en lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, se tiene, establecer soluciones frente a la situación preocupante, evaluar los aspectos favorables y desfavorables de las soluciones consideradas, mantener el dominio de mis emociones, recordar experiencias similares y

reflexionar sobre cómo las abordé, elaboración de un plan, centrarse en resolver la situación estresante y buscar obtener beneficios de la misma.

Así pues, el presente estudio de investigación se justifica teóricamente al demostrar la importancia de realizar investigaciones que vinculen al estrés académico con las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes para restaurar su equilibrio frente a situaciones negativas producidas en el entorno académico. Este enfoque, nos facilitará conocer con mayor profundidad la realidad sobre la presencia de estrés académico en los universitarios Cajamarquinos, las causas de su aparición y cómo estos tratan de mitigarlo con el uso de ciertas estrategias de afrontamiento. Además, se busca conocer si estos resultados coinciden o se asemejan a los obtenidos en otros departamentos, contribuyendo así en la búsqueda de nuevos métodos y tácticas para lograr un desarrollo integral en los universitarios.

De la misma manera a nivel de relevancia social los estudiantes universitarios poseen un papel crucial en nuestra sociedad debido a su pertenencia a ella, compartiendo pensamientos, ideas y valores, con los demás, así como también a nivel profesional estos buscan ser de utilidad para la sociedad, sirviendo con ánimo, buen rendimiento, ética, respeto y predisposición ante las diversas situaciones que se les presenten. Sin embargo, si estos individuos, que hacen su mejor esfuerzo, se enfrentan a nuevas situaciones adversas y no cuentan con la información o las estrategias adecuadas para afrontarlas, surgiría un desequilibrio en su organismo que posiblemente traería consecuencias negativas fisiológicas, psicológicas y físicas, afectando distintas áreas en las que se desenvuelven. Por ejemplo, en su condición de trabajadores, sería muy complicado brindar un trato digno y justo si el profesional no se siente en las condiciones para poder ayudar. A nivel práctico también resulta relevante comprobar que el adquirir estrategias y métodos será de gran ayuda para enfrentar las demandas negativas que pueden afectar a los estudiantes universitarios. Esto también permitirá que las distintas instituciones e

investigadores interesados en estas variables puedan conocer una realidad nueva y, a partir de los resultados, diseñar nuevas técnicas y/o tratamientos que ayuden disminuir los efectos negativos del estrés, y así permitir avances en nuevos proyectos que sirvan de apoyo para desarrollar las habilidades individuales de los alumnos y mejorar sus técnicas de afrontamiento, permitiéndoles enfrentar de manera personal cualquier situación o evento estresante que se les presente.

Por otro lado, la justificación metodológica de esta investigación, de tipo básica y enfoque cuantitativo, se apoya en un diseño no experimental transversal, con un alcance descriptivo y un enfoque correlacional. Se utilizaron instrumentos como el Inventario SISCO SV-21 y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA), los cuales fueron validados y se mostraron confiables. Esta investigación permite la realización de nuevos estudios sobre las variables en cuestión, con la posibilidad de ser aplicados en otros entornos similares.

Por último, la justificación ética de esta investigación, se basa en un profundo compromiso con el respeto por los participantes. En primer lugar, se obtendrá el consentimiento informado de todos los estudiantes, explicándoles claramente los objetivos, procedimientos, beneficios del estudio, así como su derecho a retirarse en cualquier momento si es que así lo desean, garantizando la confiabilidad de sus respuestas. En cuanto, a la integridad académica, se verificará la originalidad del trabajo con un software de anti plagio indicado por la Universidad, con el propósito de lograr menos del 5% de similitud.

En las mismas líneas por todo lo expuesto anteriormente, esta investigación persigue como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Con respecto a los objetivos específicos tenemos, determinar la relación que existe entre los estresores y las estrategias de afrontamiento; la relación entre síntomas y estrategias de afrontamiento y finalmente la relación existente entre afrontamiento del estrés y estrategias de afrontamiento en universitarios de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Por otro lado, García y Sánchez (2020) definen que la hipótesis permite formular suposiciones o predicciones que pueden ser sometidas a pruebas para determinar su validez, ayudando a obtener evidencia científica y llegar a conclusiones basadas en resultados verificables. Por lo tanto, la hipótesis de esta investigación plantea que existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

En el presente capítulo se precisará y expondrá cómo se desarrolló el trabajo, el instrumento y las técnicas que se emplearán para la recolección y el procesamiento de los resultados. De igual manera, se dará a conocer el tipo de investigación, enfoque, diseño, alcance, población y muestra de la investigación.

El presente trabajo es de tipo básica. Según Vizcaíno, Cedeño y Maldonado (2023), este tipo de investigación, incrementa los conocimientos científicos y teóricos dentro de un campo de estudio, sin que sea necesario aplicar dichos conocimientos para ofrecer una solución ante un problema o necesidad.

Asimismo, por sus características, se enmarca dentro de una investigación cuantitativa. Según Jiménez, L. (2020), el enfoque cuantitativo se basa en la aplicación de métodos y técnicas que permiten medir y describir la relación entre variables de manera objetiva y precisa utilizando datos numéricos como base para el análisis y la interpretación. Por lo tanto, esta investigación es cuantitativa, ya que se enfoca en la recolección de datos y su análisis numérico.

Además, cuenta con un diseño no experimental, ya que no llevó a cabo la manipulación de las variables. Anguera, Blanco, Losada y Sánchez (2020) señalan que la “investigación no experimental o con metodología observacional” tiene como propósito analizar el entorno natural en el que se desarrollan las variables, sin la intervención del investigador, respetando la espontaneidad del comportamiento y habitualidad del contexto, sin elicitar respuestas. Este tipo de investigación se caracteriza por su flexibilidad y rigurosidad.

Añadido a esto, la investigación presenta un corte transversal. Según López (2021), “estos estudios recolectan información en un momento determinado, con el fin de describir y analizar variables, su incidencia o interrelación en un punto específico de tiempo”.

A la vez, este estudio es de tipo correlacional. Según Rivero et al., (2021), explican que la investigación correlacional se enfoca en medir el grado de relación que existe entre dos o más variables, permitiendo comprender cómo se interrelacionan. En otras palabras, la investigación correlacional, mide de dos a más variables, con el objetivo de verificar si y cómo están relacionadas en un mismo sujeto, para posteriormente analizar y cuantificar dicha correlación.

Por otro lado, un aspecto fundamental para el desarrollo de este estudio fue la delimitación de la población o universo, como es su sinónimo. En este sentido, Vizcaíno et al., (2023) mencionan que se refiere al total de individuos, elementos o eventos que comparten características en común y que se estudian en una investigación. No obstante, en muchas situaciones, analizar a toda la población resulta poco práctico o costoso, por lo que se recurre a una “muestra”, que es un grupo menor y representativo de dicha población.

En este estudio, se consideraron a estudiantes de Contabilidad, Economía y Administración que se encontraban estudiando en el periodo 2024-2, conformando una población de 280 estudiantes.

A partir de estos resultados, se optó por un muestreo intencional con una población muestral accesible, ya que satisfacen los criterios de este trabajo y al mismo tiempo son asequibles a las investigadoras, así pues, mencionan Arias y Covinos (2021) que este tipo de muestreo conserva como característica someterse a los criterios personales del investigador, estos criterios pueden ser inclusivos y exclusivos con ciertas particularidades presentes en la población.

Para concluir, en la delimitación de la muestra se consideró la definición que le atribuye Vizcaíno et al., (2023), quienes indican que, en los estudios cuantitativos, es fundamental asegurar exactitud, representatividad y azar en la sección de la muestra para lograr conclusiones válidas y fiables que representen las características de la población en su conjunto. De igual manera, Arias y Covinos (2021) refieren que no existe un tamaño fijo para la muestra, pero es crucial delimitarla adecuadamente según los objetivos de la investigación y la problemática planteada. Con base en estas definiciones, se aplicó la “Fórmula de tamaño de muestra para poblaciones finitas” para calcular el tamaño de la muestra:

$$n = \frac{Z^2 P \cdot Q \cdot N}{e^2(N - 1) + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Donde:

Z = (1,96): Valor de la distribución normal, para un nivel de confianza de (1- α).

P = (0,5): Probabilidad de éxito.

Q = (0,5): Probabilidad de fracaso (Q = 1 - P)

e = (0,05): Error de estimación

N = (280): Tamaño de la población.

n = (?): Tamaño de la muestra.

Por lo tanto:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5) \cdot (0.5) \cdot (280)}{(0.05)^2(280 - 1) + (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}$$

$$n = \frac{238.1792}{1.5779}$$

$$n = 150.94 = 150$$

Con respecto a los criterios de inclusión, se consideraron universitarios de una Universidad Nacional de Cajamarca, desde quinto ciclo en adelante, que se encuentren estudiando las carreras de Administración, Economía y Contabilidad en el ciclo 2024-2. La muestra incluyó a estudiantes de ambos sexos y cuyas edades oscilan entre los 18 y 30 años. Por otra parte, como criterios de exclusión, se tuvo en cuenta a los estudiantes que cursaban los primeros cuatro ciclos y aquellos que no desearon participar en la investigación.

En concordancia con lo planteado, la muestra quedó delimitada por 150 estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Por otro lado, los métodos utilizados en el presente trabajo, fueron el método inductivo y el método hipotético-deductivo. Según Arbulu (2023), el método inductivo se caracteriza por su enfoque en la recolección y análisis de datos empíricos, lo que brinda una base sólida para la generación de teorías y generalizaciones. En este contexto, las características evaluadas en los estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca incluyen los agentes de estrés académico y cómo han afrontado los niveles de estrés. Además, también se empleó el método hipotético deductivo, el cual, Arbulu (2023) menciona que, es un enfoque científico utilizado para poner a prueba teorías y generar conocimientos basados en evidencia empírica. Este método implica la formulación de la hipótesis y la deducción de las implicaciones prácticas o empíricas que se derivan de ellas.

Para continuar con el desarrollo de esta investigación, fue de suma importancia definir las técnicas a emplear. Arias y Covinos (2021) destacan su relevancia al referirse que las técnicas son elementos cruciales en el proceso de investigación científica, y cada una tiene una

función específica en la obtención, análisis y exposición de los datos (Vizcaíno et al., 2023, p. 9743). Tomando en consideración lo mencionado, se eligió la encuesta como técnica para la recolección de datos. Asimismo, se hará uso de instrumentos, los cuales, como aseguran Hernández, Fernández y Baptista (2010) “son los recursos que más emplean los investigadores para el registro de informaciones de datos sobre la variable que se tiene como idea.” (Huamán León, 2021, p. 41-42)

López (2022) lo define como una “herramienta o recurso del investigador para realizar un trabajo”. De acuerdo con esta definición, se puede decir que estas herramientas son visibles y palpables para todos, además del investigador, y en ellos se plasmarán respuestas, opiniones, pensamientos, muestras, resultados, entre otros. Para este estudio, estas herramientas incluyen un cuaderno, hoja de papel y un lápiz o lapicero.

En este sentido, se ha adoptado como instrumento, el cuestionario. Según Economía Desde Casa (2022) el cuestionario es un instrumento impreso o digital que se caracteriza por reunir preguntas en orden lógico, reuniendo información de manera ágil de cada participante asegurando la validez y fiabilidad de los datos. Teniendo en consideración lo mencionado, para la recolección de información en la presente investigación se empleó un cuestionario, considerado el más apropiado para obtener los datos del grupo de estudiantes previamente señalado, utilizando el “Inventario SISCO SV 21 para estrés académico”.

A continuación, se describirán con mayor detalle los instrumentos utilizados en este estudio, como el “Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico” y la “Escala de afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)”

Como primer instrumento de investigación se utilizó el Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico, creado y validado en México por Barraza (2007). Este inventario fue diseñado para evaluar el estrés académico en estudiantes universitarios. Originalmente

constaba de 37 ítems, que abarcaban tres dimensiones: estresores, compuesta por 9 ítems, síntomas, con 18 ítems y estrategias de afrontamiento por 8 ítems, estos podían ser respondidos mediante una categorización de tipo Likert de cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

Posteriormente, se desarrolló una segunda versión del Inventario. Para su validación, se eliminaron algunos ítems de la dimensión síntomas y se redistribuyeron entre las otras dos dimensiones, entre otras modificaciones. Finalmente, esta versión contenía un total de 45 ítems. La aplicación y validación preliminar de esta versión se llevó a cabo en 250 estudiantes, cuyos resultados se consideraron como un antecedente general de esta versión inicial, ya que el objetivo era la creación de una versión más breve y consistente. La gran cantidad de ítems en la versión inicial tenía como propósito seleccionar los más representativos.

Más tarde se realizó otra aplicación de esta segunda versión que tenía como objetivo central determinar las propiedades psicométricas del inventario, en una población de 994 alumnos. La validación consistió de seis etapas y pasadas las tres primeras, se redujo el número de ítems a 21. Posteriormente, se procedió a calcular la confiabilidad (0.806), obteniendo una alta consistencia interna. Los ítems lograron discriminar el nivel de estrés y la presencia de sus componentes.

El resultado final del inventario se denominó SISCO SV- 21. Esta versión se compone de un ítem de filtro, que permite discernir a los candidatos, un ítem que mide de manera global la intensidad del estrés con una escala tipo Likert del 1-5 y 7 ítems en cada una de las dimensiones. En esta nueva versión, los ítems pueden ser respondidos en un escalamiento de seis valores. Para la corrección se utiliza con frecuencia los baremos indicativos centrados en

el valor teórico de la variable, lo que la hace aplicable en cualquier país latinoamericano

(Barraza, 2018, pp. 9-33).

Esta segunda versión fue desarrollada con el objetivo de mejorar la representación equilibrada de las dimensiones, ya que en la versión original se observó una sobrerrepresentación de síntomas y una menor representación de las estrategias de afrontamiento.

En el Perú, este instrumento fue aplicado en la ciudad de Lima Metropolitana en el año 2021 por los investigadores Olivas Ugarte, Morales Hernández y Solano Jáuregui, durante tiempos de COVID y en la población Cajamarquina por Muñoz Borda en el mismo año. Como se mencionó anteriormente, el cuestionario está conformado por 21 ítems, distribuidos en 3 dimensiones: 1) Estresores con 7 ítems, 2) Síntomas con 7 ítems y 3) Estrategias de Afrontamiento con 7 ítems. Se evalúan estos ítems con una escala de 6 opciones de respuestas: “Nunca”, “Casi Nunca”, “Raras Veces”, “A Veces”, “Casi Siempre” y “Siempre”.

Con respecto a la validez y confiabilidad del cuestionario, este fue validado en Durango, México, por Barraza (2018) y adaptado al ámbito peruano por Olivas et al. (2021) con un alfa de Cronbach de 0.92, la escala tipo Likert del 1-5 se conserva. Basándose en estos resultados, diversas investigaciones en Cajamarca han aplicado este cuestionario. Entre ellas, se destaca al de Muñoz Borda, que fue aplicado en la misma ciudad de Cajamarca a una muestra de 275 estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca, obteniendo confiabilidades de Cronbach de 0,92 y 0,89 respectivamente. Estos resultados validan el uso del cuestionario como herramienta eficaz para la detección del estrés, garantizando su aplicación en poblaciones con características similares.

En segundo lugar, se tiene el instrumento “Escala de afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)”, creado y validado en España por Cabanach et al. (2010), con una

confiabilidad de 0,893, considerada alta. Su propósito es evaluar la manera en que los estudiantes universitarios gestionan el estrés académico, examinando las estrategias cognitivas, conductuales, y sociales, que emplean para afrontar las presiones y dificultades que se presentan en su vida académica. Este cuestionario cuenta con 23 ítems, divididos en tres dimensiones: la primera, “reevaluación positiva”, con 9 ítems, la segunda “búsqueda de apoyo”, con 7 ítems y la tercera, “planificación”, también con 7 ítems. Las respuestas se miden mediante una escala Likert de 5 puntos, donde el estudiante debe evaluar la frecuencia con la que emplea diversas estrategias de afrontamiento, con las opciones: “nunca” (1), “alguna vez” (2), “bastantes veces” (3), “muchas veces” (4) y “siempre” (5).

Hasta hace poco, este instrumento no contaba con una validación en el contexto peruano, Sin embargo, en el año 2023, Barreto Rojas y Carrillo Humpiri, llevaron a cabo un proceso de validación en Lima Metropolitana, con una muestra de 804 estudiantes de la Universidad César Vallejo. La confiabilidad de Cronbach obtenida fue de 0.928 y 0.929, lo que indica que la escala es adecuada y que las puntuaciones obtenidas son consistentes y estables.

En el contexto cajamarquino, este instrumento fue adaptado por primera vez en esta investigación. Aunque los investigadores que validaron el instrumento en Perú indicaron que puede ser utilizado sin la necesidad de realizar modificaciones, es importante destacar que, a pesar de que Cajamarca pertenece al mismo país, presenta características culturales y contextuales únicas que podrían influir en la interpretación de los ítems originales. Por ello, se realizaron sencillas modificaciones de palabras para asegurar el total entendimiento de cada ítem, sin alterar la estructura ni el contenido del cuestionario.

Para ello, se procedió a medir la confiabilidad con una prueba piloto, aplicada a 20 encuestados seleccionados al azar de la población. Para este propósito, se utilizó el coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach y el Software estadístico SPSS Versión 27. El resultado

obtenido fue una confiabilidad de 0.934, que indica una alta consistencia interna. Además, se obtuvo una fiabilidad de 0.821, resultado de la relación entre V1 y V2 con sus respectivas dimensiones, posicionándose dentro de la escala “buena”.

Con respecto, a la aprobación para la aplicación de los instrumentos, se realizó una primera visita informal a la dirección de la facultad CECA, donde se sugirió emitir una carta desde la Universidad Privada del Norte dirigida a la oficina del Dr. Juan Morillo. Una vez presentada la carta y atendidas las sugerencias, se otorgó la aceptación formal, informando a todas las aulas y docentes sobre la aplicación de los cuestionarios, de manera que pudieran brindar unos minutos para su realización.

Previamente a la aplicación de los instrumentos se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión, seleccionando a 150 estudiantes de las carreras de administración, economía y contabilidad que tengan una edad de 18 a 30 años y estén cursando los primeros cuatro ciclos de las carreras, utilizando un tipo de muestreo no probabilístico, por conveniencia.

La aplicación de los cuestionarios se realizó de manera presencial, durante los últimos días del mes de julio y principios de agosto del 2024; el día de la aplicación al ingresar a las aulas seleccionadas, mientras una de las investigadoras exponía un speech que incluía saludo, presentación y explicación del tiempo de duración de la prueba, su compañera iba repartiendo los instrumentos a los estudiantes, posteriormente se explicó a los participantes los objetivos de la investigación, se garantizó la confidencialidad de sus respuestas y se les solicitó firmar el consentimiento informado, los participantes tardaron alrededor de 10 a 15 minutos en completar los cuestionarios.

Una vez completados, se continuó recogiendo en orden las pruebas y agradeciendo a los estudiantes por su tiempo y participación.

Las respuestas obtenidas mediante los instrumentos fueron codificadas y registradas en una base de datos en el programa Microsoft Excel, dividiéndolos por carrera. Un paso necesario fue, revisar los datos para detectar y eliminar respuestas incompletas, realizadas al azar o con errores de digitación que pudieran afectar la calidad del análisis. Posteriormente, la base de datos fue importada al programa estadístico SPSS Versión 27.

Para determinar qué estadísticos utilizar, se realizó la prueba de normalidad (Anexo 8), donde, dado el tamaño de muestra, se sugirió utilizar Kolmogórov-Smirnov. Dado que la significancia fue mayor a 0.05 en ambas pruebas, se aceptó la hipótesis nula, indicando que los datos tenían una distribución normal, lo que permitió aplicar la prueba paramétrica de Pearson. Para terminar, la redacción del proyecto de investigación se realizó utilizando el paquete de Microsoft Office 2019.

Buscando cumplir con todos los aspectos éticos, el presente estudio se llevó a cabo bajo los principios del Código de Bioética y Ética para la Investigación, garantizando el rigor científico, la integridad, la excelencia y calidad en cada paso del proceso. Estos principios incluyen la integridad, honestidad, objetividad, responsabilidad y transparencia, fundamentales en la realización de una investigación confiable y ética (Inguillay, Tercero, y López, 2020).

En este contexto, la presente investigación se adhiere a los principios básicos de la investigación educativa, promoviendo el respeto hacia los seres humanos, sus conocimientos y valores democráticos. Además, se enfatiza la calidad en el proceso de investigación, la libertad académica y la participación voluntaria. En cuanto a la beneficencia, se prioriza evitar daños y maximizar los beneficios, minimizando los posibles perjuicios. En términos de justicia, se busca una distribución equitativa de las cargas y los beneficios. Se subraya la importancia de la honestidad, responsabilidad, integridad, imparcialidad, competencia profesional y confidencialidad como principios fundamentales. (Espinoza y Calva, 2020, p. 333-340).

Asimismo, la presente investigación respeta y sigue los principios fundamentales de Marta Pulido (1997) la cual menciona que es deber de los investigadores, incluir las fuentes que realmente haya consultado, asegurándose de que las referencias sean válidas y accesibles, y brindar el reconocimiento adecuado a los autores citados. Además, debe incorporar sus propias ideas de manera apropiada y verificar que todos los datos de las referencias correspondan fielmente a los documentos originales.

Todos los documentos consultados y las referencias bibliográficas, se han citado según el formato APA 7ma edición. En cuanto a los aspectos éticos de la carrera e investigación, se ha dejado inteligible la confidencialidad en el manejo de los instrumentos aplicados, siendo empleados exclusivamente con fines académicos y científicos. De igual manera, se contó con el permiso de los directores de las carreras de administración, economía y contabilidad del periodo 2024 para la aplicación de los instrumentos a los universitarios de dichas facultades.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de las variables Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en universitarios mayores de 18 años de la facultad CECA. En donde se presentan las correlaciones entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, así como también de sus dimensiones para determinar si existen relaciones significativas entre ellas.

1. Prueba de Hipótesis

1.1 Prueba de Hipótesis General

Ha: Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Ho: No existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Ha: Hipótesis alternativa

Ho: Hipótesis nula

Tabla 1
Prueba de hipótesis general

		Correlaciones	
		Estrés Académico	Estrategia De Afrontamiento
Estrés Académico	Correlación de Pearson	1	,015
	Sig. (bilateral)		,851
	N	150	150
Estrategia De Afrontamiento	Correlación de Pearson	,015	1
	Sig. (bilateral)	,851	
	N	150	150

Nota. Correlación no significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento ($r = .015$, $p = .851$). Elaboración propia.

Como se observa en la tabla 1, el valor p asociada a esta correlación es de 0.851, siendo mayor al nivel de significancia común (0.05), por lo tanto, un valor $p > 0.05$ significa la aceptación de la hipótesis nula, es decir, no hay suficiente evidencia para rechazar la hipótesis nula. Esto significa que, con base en estos datos, no se puede concluir que haya una correlación significativa entre Estrés Académico y Estrategia de Afrontamiento.

1.2 Prueba de Hipótesis Específica 1

Determinar la relación entre los estresores y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Tabla 2

Relación entre los estresores y las estrategias de afrontamiento

		Estresores	Estrategia Afrontamiento
Estresores	Correlación de Pearson	1	,101
	Sig. (bilateral)		,217
	N	150	150
Estrategia Afrontamiento	Correlación de Pearson	,101	1
	Sig. (bilateral)	,217	
	N	150	150

Nota. Correlación débil y no significativa entre estresores y estrategias de afrontamiento ($r = .101$, $p = .217$). Elaboración propia.

Como se muestra en la tabla 2, se realizó un análisis de correlación de Pearson para determinar la relación entre los estresores y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes. Los resultados mostraron un coeficiente de 0.101, lo que indica una

relación positiva muy débil entre ambas variables. Sin embargo, este valor no fue estadísticamente significativo, ya que el nivel fue de 0.217, mayor al umbral comúnmente aceptado de 0.05. Esto implica que no se puede afirmar que exista una relación significativa entre los estresores y las estrategias de afrontamiento.

1.3 Prueba de Hipótesis Específica 2

Tabla 3

Relación entre los síntomas y las estrategias de afrontamiento

		Síntomas	Estrategia afrontamiento
Síntomas	Correlación de Pearson	1	-,018
	Sig. (bilateral)		,824
	N	150	150
Estrategia afrontamiento	Correlación de Pearson	-,018	1
	Sig. (bilateral)	,824	
	N	150	150

Nota. Correlación negativa débil y no significativa entre síntomas y estrategias de afrontamiento ($r = -.018$, $p = .824$). Elaboración propia.

La tabla 3 muestra un análisis de correlación de Pearson para evaluar la relación entre los síntomas y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes. Los resultados mostraron un coeficiente de correlación de -0.018, lo que indica una correlación negativa débil entre ambas variables. Este valor reflejaba que no existe una relación significativa entre los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Además, el valor de significación estadística fue de 0.824, muy por encima del nivel aceptado de 0.05, lo que confirmó la ausencia de una relación.

1.4 Prueba de Hipótesis Específica 3

Tabla 4

Relación entre el afrontamiento del estrés y las estrategias de afrontamiento

		Afrontamiento del estrés	Estrategia Afrontamiento
Afrontamiento del estrés	Correlación de Pearson	1	,059
	Sig. (bilateral)		,473
	N	150	150
Estrategia Afrontamiento	Correlación de Pearson	,059	1
	Sig. (bilateral)	,473	
	N	150	150

Nota. Relación no significativa entre afrontamiento del estrés y estrategias de afrontamiento ($r = .059$, $p = .473$). Elaboración propia.

La Tabla 4 presenta los resultados de un análisis de correlación de Pearson entre el afrontamiento del estrés y las estrategias de afrontamiento. El coeficiente de correlación fue de 0.059, lo que indica una relación positiva muy débil entre ambas variables. Sin embargo, el valor de significación estadística fue de 0.473, lo que es considerablemente mayor que el umbral comúnmente aceptado de 0.05, indicando que la correlación no es estadísticamente significativa. Esto sugiere que no se puede establecer una relación clara y confiable entre el afrontamiento del estrés y las estrategias de afrontamiento en esta muestra.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Respecto al objetivo principal de esta investigación, no se encontró una relación significativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento ($p=0.851$), sugiriendo que, en este contexto específico, la presencia de estrés académico no está directamente relacionado con la utilización de estrategias de afrontamiento. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos, como el de Mori y Ruiz (2021), quienes encontraron una correlación baja entre las variables en un entorno similar, así como también entre sus dimensiones, obteniendo relaciones bajas y directas. No obstante, los resultados de este estudio contrastan con los obtenidos por Castro y Millan (2024), quienes hallaron un vínculo positivo y moderado, resultados que se pueden deber a las diferencias en los tamaños de las muestras utilizadas. Además, es probable que el tipo de carrera haya influido, ya que el estudio de Castro y Millán se centró en la facultad de salud, mientras que el presente trabajo se enfocó en la facultad de economía, administración y contabilidad (CECA).

Con respecto al primer objetivo específico, que busca determinar la relación entre los estresores y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024, se obtuvo un coeficiente de correlación de Pearson de 0.101 y un valor p de 0.217. Esto significa que no existe una relación significativa entre los estresores y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes. Por lo tanto, no hay evidencia suficiente para afirmar que existe una relación significativa entre los estresores y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de esta muestra. El análisis sugiere que, en el contexto estudiado, no existe un efecto importante entre ambas variables, y cualquier conexión observada es débil y no estadísticamente significativa.

En contraste, los hallazgos del autor Huamani (2022) revelaron una correlación positiva entre los estresores y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. A diferencia

de nuestro estudio es mucho más débil, reflejando una correlación limitada. Esta diferencia podría deberse a varios factores, como la diversidad en las respuestas de afrontamiento de los estudiantes, la variabilidad en la percepción individual de los estresores y la influencia de factores no considerados, como el apoyo social y la personalidad. Asimismo, las diferencias en las carreras estudiadas son significativas, ya que Huamani se centró en estudiantes de Medicina Humana, mientras que nuestro estudio se enfocó en estudiantes de áreas de administración, contabilidad y economía. Es así que, las demandas académicas, las expectativas profesionales y las estrategias de afrontamiento utilizadas podrían variar considerablemente entre estas áreas, lo que podría explicar la intensidad de la correlación observada.

De igual modo, el segundo objetivo específico fue determinar la relación entre la dimensión síntomas y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de una Universidad Nacional de Cajamarca. Los resultados mostraron una correlación negativa débil (-0.018) entre ambas variables, reflejando que no existe una relación significativa, dado el valor de 0.824 obtenido para la significancia, confirmando la ausencia de relación. Este hallazgo contradice la hipótesis planteada inicialmente, que proponía una relación entre esta segunda dimensión y la segunda variable, En contraste, el estudio de Mendoza Mallma (2023) encontró una correlación moderada y significativa con valores de ($Rho=0.442$ y $p=0.008$). Deducimos así que esta diferencia de resultados, podrían deberse a varios factores como la diversidad de estrategias utilizadas por los estudiantes para lidiar con los síntomas, dificultando identificar un patrón claro. Asimismo, influye la variabilidad en la percepción de los síntomas, ya que no todos los percibimos de la misma manera; lo que un estudiante considera como un síntoma de estrés, otro podría no notarlo o interpretarlo de manera distinta. Finalmente, existen factores contextuales como el apoyo social y el entorno académico, que podrían influir en la relación entre estas dos variables.

Como tercer objetivo específico, se buscó determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. El resultado obtenido fue un coeficiente de correlación de 0.059, lo que indica una relación positiva muy débil entre ambas variables, con un valor p de 0,473. A diferencia de los hallazgos reportados por Castro y Millán (2024), quienes encontraron una correlación significativa de 0,591** entre el afrontamiento al estrés y la dimensión de afrontamiento, lo que sugiere que los resultados obtenidos pueden deberse a varios factores como la diversidad de estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes, que no siempre están directamente relacionadas con su habilidad para manejar el estrés. Además, la percepción de los estresores y las formas de afrontamiento varían entre los estudiantes, lo que dificulta identificar patrones consistentes. A la vez, es importante considerar factores contextuales, como el apoyo social y las características personales, que pueden influir en esta relación. En conjunto, estos elementos indican que la conexión entre el afrontamiento del estrés y las estrategias utilizadas es compleja y multifacética.

En cuanto a las limitaciones de la presente investigación, cabe destacar que la administración de ambos cuestionarios se realizaron en diferentes días, debido a la semana cargada de trabajos y exámenes de los universitarios, lo que pudo haber influido en la comprensión de las preguntas y alterado algunas respuestas. Además, el periodo de tiempo durante el cual se aplicaron los instrumentos fue relativamente corto, lo que podría haber limitado la posibilidad de hacer cambios en las respuestas o leer con mayor detenimiento cada ítem.

Otro aspecto a considerar es la escasez de información previa sobre el tema del estrés académico y las estrategias de afrontamiento, especialmente a partir del año 2020, lo cual dificultó la realización de una revisión exhaustiva y la contextualización más profunda de los

hallazgos. Asimismo, la falta de estudios en el mismo contexto limita la posibilidad de comparar los resultados obtenidos.

Este estudio contribuye al cuerpo teórico sobre el estrés académico, ampliando la comprensión de que, en el contexto cajamarquino, muchos de los universitarios pueden no considerar utilizar estrategias para reducir el impacto que el estrés genera en su vida académica. Además, propone un modelo actualizado sobre la relación entre el estrés académico y sus factores con las estrategias de afrontamiento, lo que permite contrastar teorías previas, con nuevos datos encontrados, contribuyendo a su posible adaptación y actualización para reflejar realidades y desafíos actuales. Por ejemplo, sería relevante explorar cómo los tipos de personalidad reaccionan ante situaciones estresantes y quienes están más dispuestos a hacer uso de las estrategias de afrontamiento.

En cuanto a los aportes prácticos de la investigación, se destaca la necesidad de ir más allá de las estrategias de afrontamiento como única solución al estrés académico, ya que los resultados sugieren que, aunque importantes, no son suficientes para abordar la complejidad del problema. Se necesitan programas personalizados que consideren las necesidades individuales de cada estudiante, incluyendo sus características, contexto social y entorno académico, y que aborden factores contextuales como el apoyo social, el entorno familiar, las condiciones socioeconómicas y las demandas específicas de cada carrera. Estos programas deberían incluir habilidades prácticas como la gestión del tiempo, la organización de tareas, la planificación de estudios y el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva. Se requiere un enfoque multidimensional y personalizado para la intervención en el estrés académico, que vaya más allá de las estrategias de afrontamiento y considere las necesidades individuales y el contexto de cada estudiante.

El aporte ético de la investigación radica en la aplicación de cuestionarios sobre estrés académico y estrategias de afrontamiento a una muestra de estudiantes universitarios, asegurando el consentimiento informado de los participantes, la confidencialidad de sus respuestas y el anonimato de sus datos. Al utilizar un instrumento de medición validado y confiable, la investigación busca contribuir al conocimiento general sobre las estrategias de afrontamiento del estrés académico en un contexto específico, sin perjudicar o vulnerar a los participantes. En esencia, el estudio se basa en la premisa de que la investigación debe ser ética, respetando la autonomía, la privacidad y la dignidad de los participantes, y contribuyendo al bienestar de la comunidad estudiantil.

En conclusión, los resultados encontrados en este estudio, revelaron que no existe una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, con un coeficiente 0.015 y un valor p de 0.851. Esto implica que las percepciones de estrés académico no influyen de manera determinante en las estrategias adoptadas por los estudiantes para su manejo.

Los resultados del análisis de correlación no evidencian una relación significativa entre los estresores y las estrategias de afrontamiento, con un coeficiente de 0.101 y un valor de p de 0.217. Esto puede deberse a la diversidad de respuestas en las estrategias de afrontamiento, la variabilidad en la percepción individual de los estresores, entre otros factores.

La correlación observada entre síntomas y estrategias de afrontamiento fue igualmente débil con un coeficiente de -0.018, y un valor de $p = 0.824$, lo que indica la ausencia de una relación significativa. La percepción de los síntomas por parte de los estudiantes podría verse influenciada por factores como el apoyo social y el entorno académico.

Asimismo, no se encontró una relación clara entre el afrontamiento del estrés y las estrategias de afrontamiento, evidenciado por un coeficiente de 0.059 y un valor de p de 0.473.

Esto sugiere que los tipos de estrategias empleadas por los estudiantes no están directamente vinculados a su capacidad para afrontar el estrés.

Referencias

- Anaya Bonilla, R. M., y Inga Figueroa, T. (2023). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios durante las prácticas preprofesionales de la escuela de enfermería-Ayacucho, 2023*. [Tesis para optar el título de segunda especialidad en enfermería, Universidad Nacional del Callao] “Archivo digital”.
<https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/8080/TESIS-ANAYA-INGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Losada J. L., y Sánchez-Algarra, P. (2020). Integración de elementos cualitativos y cuantitativos en metodología observacional. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, 49, 49-70.
<https://dx.doi.org/10.12795/Ambitos>
- Arbulu, C. (2023). Definición de método de investigación inductivo. *ResearchGate*.
[10.13140/RG.2.2.28232.49925](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28232.49925)
- Arbulu, C. (2023). Definición de método hipotético-deductivo. *ResearchGate*.
[10.13140/RG.2.2.33789.95200](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33789.95200)
- Arias, J. y Covinos, M. (2021) *Diseño y Metodología de la Investigación*. Fondo Editorial ENFOQUES CONSULTING EIRL.
https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Aservi Rodrigo, M. V. (2022). *Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios* [Trabajo de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio ULIMA.
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/Aservi-Rodrigo_Relacion-Estres-Academico.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Ávalos Guadamud, C. F. (2023). *Análisis De Estrategias De Afrontamiento Al Estrés*

Académico En Estudiantes Universitarios De La Ciudad De Quito En El Periodo 2022-2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. “Archivo digital”

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/24215/1/TTQ975.pdf>

Avalos Latorre, M. L., y Trujillo Martínez, F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19.

Psicología Iberoamericana, 29(3).

<https://psicologiaiberoamericana.iberomx.com/index.php/psicologia/article/view/331/760>

Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1(1), 66-78.

https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA

[DE_LA_INVESTIGACION](https://www.researchgate.net/publication/352157132_DISENO_Y_METODOLOGIA)

Barraza, A. (2018) *INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Fondo Editorial ECORFAN

– México, Durango. <http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Libros/Estres.pdf>

Balboa, M. (2020). Estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar. Revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación*

MenteClara, 5(202), 1-14. <https://doi.org/10.3235k1/rca.v5.202>

Briones, J. M. G., Rangel, L. G. F., Reséndiz, A. O., Torres, R. M. G., & Nilo, S. G. J. (2024).

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN MEDICINA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE QUERÉTARO, MÉXICO. *Horizonte de Enfermería*, 35(1), 110-118. <https://ojs.uc.cl/index.php/RHE/article/view/65633>

Cassaretto, M., Vilela, P., y 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. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>

Castro, C. y Millan, R. (2024). *Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Huancayo-2022* [Tesis de licenciatura, Universidad continental, Huancayo]. Repositorio CONTINENTAL.

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/14080/2/IV_FHU_501_TE_Castro_Millan_2024.pdf

De la Caridad Casanova, M., González, W., Machado, F., Casanova, D y González, M.

(2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna.

Gaceta Médica Espirituana, 25(2). 1-12. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1608-89212023000200009&script=sci_arttext

Economía Desde Casa. (2022, 28 de febrero). *ENCUESTA y CUESTIONARIO* [vídeo].

YouTube. <https://youtu.be/5MT1gqLR-kk>

Elera Lozano, D. H. (2022). *Estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad privada Chiclayo 2021* [Tesis de grado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. “Archivo digital”.

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/5259/1/TL_EleraLozanoDiego.pdf

Encuesta Nacional Especializada de Salud Mental (2022, 20 de octubre). *Situación de la salud mental en el país*. [https://www.gob.pe/institucion/inism/campa%C3%B1as/13219-](https://www.gob.pe/institucion/inism/campa%C3%B1as/13219-encuesta-nacional-especializada-en-salud-mental-2022)

[encuesta-nacional-especializada-en-salud-mental-2022](https://www.gob.pe/institucion/inism/campa%C3%B1as/13219-encuesta-nacional-especializada-en-salud-mental-2022)

Espinoza F., Eudaldo E, y Calva Nagua, D. X. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 333-340.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000400333&lng=es&tlng=es.

Freire, C. y Ferradas, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en
estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *INFAD*, 1.

https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13628/1/0214-9877_2020_1_1_133.pdf

García-González, J. R., y Sánchez- Sánchez, P. A. (2020). Diseño teórico de la investigación:
instrucción metodológica para el estudio de propuestas y proyectos de investigación
científica. *CIT Información Tecnológica*, 31(6), 159-170.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642020000600159

Gil, J. y Fernández, C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de
afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO*,
13(1), 16-31. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-

[28742021000100016](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016)

González, A., y Molero, M. M. (2022). Estrategias de Afrontamiento en los Conflictos entre
Adolescentes: Revisión Sistemática. *Multidisciplinary Journal of Educational
Research*, 12(2), 146-170. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8507892>

González-Rivera, J. A., Rosario-Rodríguez, A., & Cruz-Santos, A. (2020). Escala de ansiedad
por coronavirus: un nuevo instrumento para medir síntomas de ansiedad asociados al
COVID-19. *Interacciones*, 6(3), e163.

<https://www.redalyc.org/journal/6952/695273823005/695273823005.pdf>

Huamán León, G. F. (2021). *Estrés académico y Agresividad en Estudiantes de Secundaria
de una Institución Educativa Particular de la Provincia de Tarma* [Trabajo de grado,
Universidad Señor de Sipán]. Repositorio digital USS.

<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8705>

Huamani Quispe, A. R. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en
estudiantes de medicina 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes].
Repositorio digital UPLA.

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/4251/TESIS.HUAMANI%20QUISPE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Inguillay Gagnay, L.K., Tercero Chicaiza, S. L., y López Aguirre, J. (2020). Ética en la investigación científica. *Revista Imaginario Social*, 3(1). <https://www.revista-imaginariosocial.com/index.php/es/article/view/10/19>

Jiménez, L. (2020). Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad. *Revista científica Convergente Tech*, 4(1), 59-68 https://www.researchgate.net/profile/Ledys-Jimenez/publication/352750927_IMPACTO_DE_LA_INVESTIGACION_CUANTITATIVA_EN_LA_ACTUALIDAD/links/60d66a7b299bf1ea9ebe5113/IMPACTO-DE-LA-INVESTIGACION-CUANTITATIVA-EN-LA-ACTUALIDAD.pdf

Lanuque, A. (2020). Recisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en Momentos de Presión. *Calidad De Vida Y Salud*, 13(ESPECIAL), 130-142. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/267>

López, J. (2022, 6 de junio). *Métodos, técnicas e instrumentos de investigación. ¿Cuál es la diferencia?* [vídeo]. YouTube. https://youtu.be/yUQ_OVtLNco

Mayo Clinic (2022, 6 de octubre). *Understanding Depression: Symptoms, Causes and Treatments* [video]. YouTube <https://youtu.be/d7NPnvKFs2Y>

Mendoza Mallma, C. (2023). *Estrés Académico y Estilo de Afrontamiento en Estudiante de Derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio digital UNU. <https://repositorio.unu.edu.pe/items/0e622312-abbf-4ebe-9fba-8be9ce10bd86>

Mezarina, J., Salcedo, G. y Ortíz, M. (2022). Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Odontológica Basadrina*, 6(2), 25-31. <https://doi.org/10.33326/26644649.2022.6.2.1574>

Mori, Y. y Ruíz, R. (2021). *Estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes de la facultad de psicología de los últimos ciclos de una Universidad privada de la ciudad*

de Cajamarca, 2021. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo

Urrelo]. “Archivo digital”. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1724>

Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-

Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del

brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de saude publica*, 36(4), e00054020.

<https://www.scielo.org/pdf/csp/v36n4/1678-4464-csp-36-04-e00054020.pdf>

Pedraza Benítez, C., y Pérez Martín, M. (2020, 20 de julio). *Qué le hace el estrés a tu*

cerebro. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53472255>

Pulido, M. (1997). Obligaciones éticas de los autores: referencias bibliográficas, criterios de

originalidad y publicación redundante y derechos de la propiedad intelectual. *Revista Medicina Clínica*, 109(17). 673-676.

<https://www.uv.es/~docmed/documed/documed/708.html>

Rivero Lazo, M. S., Meneses Jara, P.W., García Céspedes, J., Anibal Rivero, R. A., y

Zeballos Choy, E. L. (2021). *Metodología de la investigación (1a ed.)*. Lima, Perú:

Editorial Rivero Lazo, Mérida.

<https://www.unheval.edu.pe/webs/repositoriounheval/descargar?file=6929a54a6c2d1bd23441c809ba825225b278cdc705294fd6c403596238cbac25a56d61feb38643fa5f2b03501b227c81a8c72f60416ff3dd32ad73dd72e8b95f15d5a6bdc4944a053dfb5714537863680>

[c](#)

Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M. y

Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes

<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v12n4/2077-2874-edu-12-04-1.pdf>

Saavedra, C. (2023). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos*

Hispanoamericanos de Psicología, 22(2), 1-17.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9338795>

Salazar Romero, A. M. (2022). *Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en*

estudiantes de los últimos ciclos de la escuela de enfermería de la universidad Norbert

Wiener, Lima 2022. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norbert Wiener].

Repositorio digital UWIENER.

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7604>

Santos Morocho, J. L., Jaramillo Oyervide, J. A., Morocho Malla, M. I., Senín Calderón, M.

C., y Rodríguez Testal, J. F. (2017). Estudio Transversal: Evaluación del Estrés

Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión. *REVISTA*

MÉDICA HJCA, 9(3), 255-260. <http://dx.doi.org/10.14410/2017.9.3.ao.42>

Saavedra, C. (2023). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos*

Hispanoamericanos de Psicología, 22(2), 1-17.

<https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP>

Suárez Vásquez, A. P. (2022). *Nivel De Estrés Académico Y Estrategias De Afrontamiento,*

En El Contexto De La Virtualidad, En Estudiantes De Enfermería Del III Semestre.

Universidad Católica de Santa María, Arequipa-2021. [Tesis de grado, Universidad

Católica de Santa María]. Repositorio UCSM.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12018>

TeoCom (2021, 16 de diciembre). *Diseños TRANSVERSALES| Definición, características y*

ejemplos [video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=ZklH9aYGqZE>

TeoCom. (2022, 6 de junio). *Métodos, técnicas e instrumentos de investigación. ¿Cuál es la*

diferencia? [video]. YouTube https://youtu.be/yUQ_OVtLNco

Valdivieso, L., Lucas, M., Tous, J. y Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XXI: Revista de facultad de educación*, 23(2), 165-186.

<https://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/25651/21458>

Vizcaíno Zúñiga , P. I., Cedeño Cedeño , R. J., y Maldonado Palacios , I. A. (2023).

Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista*

Científica Multidisciplinar, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

Wuthrich, V., Jagiello, T., y Azzi, V. (2020). Estrés académico en los últimos años de la escuela: Una revisión sistemática de la literatura. *Psiquiatría infantil Hum Dev*, 51, 986-

1015 <https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-020-00981-y>

Zúñiga Smith, I. J. (2023). *Nivel De Estrés Académico Y Estrategias De Afrontamiento En Los Estudiantes Universitarios*. [Trabajo de grado, Universidad Antonio Nariño].

Repositorio digital UAN.

http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/8675/3/2023_Isabella%20De%20Jes%C3%BAs%20Z%C3%BAl%20Smit.pdf

Anexos

ANEXO N° 1. Matriz de Consistencia.

AUTOR (ES): Torres Murrugarra Grecia Nicol y Condor Cercado Suleisy Mirella

TÍTULO: Estrés académico y estrategias de afrontamiento de estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable y Dimensiones	Metodología
<p>P. General - ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?</p> <p>P. Específicos - ¿Cuál es la relación entre los estresores y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024? - ¿Cuál es la relación entre los síntomas y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024? - ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento del estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024?</p>	<p>O. General - Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.</p> <p>O. Específicos - Determinar la relación entre los estresores y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. - Determinar la relación entre los síntomas y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. - Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.</p>	<p>H. General: - Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.</p> <p>H. Específicas: - Existe relación entre los estresores y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. - Existe relación entre los síntomas y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024. - Existe relación el afrontamiento de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024.</p>	<p>VI. Estrés Académico</p> <p>Dimensiones: D1. Estresores D2. Síntomas D3. Afrontamiento del estrés</p> <p>VD. Estrategias de afrontamiento</p> <p>Dimensiones: D1. Reevaluación cognitiva D2. Búsqueda de apoyo D3. Planificación</p>	<p>Método: Hipotético deductivo. Tipo: básica Enfoque: Cuantitativo Diseño: No Experimental, Nivel: Descriptivo correlacional Corte: Transversal Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario Población: Estudiantes de Contabilidad, Economía y Administración Muestra: 150 personas Muestreo: Intencional.</p>

Nota. Elaboración propia

ANEXO N° 2: Operacionalización de la variable: Estrés académico

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala De Medición	Niveles
Estrés Académico	Selye (1930) catalogó al estrés como un síndrome general de adaptación, entendiendo que es una reacción fisiológica del cuerpo ante una situación amenazante o con demanda excesiva, este se divide en eustrés y distrés, siendo este último parecido a una sensación desagradable que surge cuando las demandas de una situación exceden la capacidad de afrontarla, obteniendo consecuencias físicas y emocionales.	La variable será medida a través del Inventario SISCO-SV21 de Barraza (2018), el cual está conformado por 21 ítems, distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y afrontamiento del estrés cada uno con 7 ítems.	D1: Estresores	Sobrecarga de trabajos, personalidad, exigencia, tiempo limitado.	1, 2, 3,4,5,6,7	1 = Casi nunca 2 = Rara vez 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre	Severo 67-100
			D2: Síntomas	Fatiga crónica, ansiedad, desgano, agresividad.	8,9,10,11,12,13,14		Moderado 34-66
			D3: Afrontamiento de estrés	Análisis de los positivo y negativo, establecer soluciones, elaboración de plan.	15,16,17,18,19,20,21		Leve 0-33

Nota. Elaboración propia basada en la conceptualización de la variable “estrés académico”.

ANEXO N° 3: Operacionalización de la variable: *Afrontamiento del estrés académico*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles
Estrategias de afrontamiento	El afrontamiento del estrés académico, se refiere a las estrategias que los estudiantes emplean para manejar situaciones académicas que perciben como estresantes. Estas estrategias requieren un análisis continuo de la situación para determinar cómo gestionar las exigencias que presenta y utilizar los recursos personales del individuo (Lazarus y Folkman, 1984).	La variable será medida a través de la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (ACEA) de Cabanach et al. (2010), la cual está conformada por 23 ítems distribuidos en 3 factores: reevaluación cognitiva (9 ítems), búsqueda de apoyo (7 ítems) y planificación (7 ítems).	D1: Reevaluación cognitiva	Positivismo, capacidad, plazos, objetividad y pensamiento lógico.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	1=Casi nunca 2=Rara vez 3=Algunas veces 4=Casi siempre 5=siempre	Alto 86-111 Medio 69-85 Bajo 0-68
			D2: Búsqueda de apoyo	Búsqueda de apoyo, consejos, comunicación y opiniones.	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16		
			D3: Planificación	Organizar el tiempo, recursos y planes de acción.	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23		

Nota. Elaboración propia basada en la conceptualización de la variable “afrontamiento del estrés académico”.

ANEXO N° 4. Consentimiento Informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Nosotras: Torres Murrugarra Grecia Nicol y Condor Cercado Suleisy Mirella estudiantes de la Universidad Privada del Norte de la Facultad de Ciencias de la Salud de la carrera de Psicología.

Invitamos a usted a participar de la investigación siendo esta totalmente voluntaria, no encontrándose obligado de participar si en caso no deseara.

La presente investigación servirá para brindar información de la situación actual en la que se encuentran los estudiantes en cuanto al estrés académico y estrategias de afrontamiento, y usted al participar estará colaborando y apoyando en la obtención de una nueva información.

Usted si lo deseara conveniente puede dejar de rellenar la prueba en cualquier momento, además, tener en cuenta que sus datos y respuestas serán confidenciales.

Por último, si usted posteriormente tuviera alguna duda o sugerencia nos puede escribir al siguiente correo: N00192621@upn.pe.

Quedando claro los objetivos del estudio, de confidencialidad y la aclaración de la información: Yo....., con DNI, acepto voluntariamente participar del estudio titulado “Estrés académico y Estrategias de afrontamiento de estudiantes de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024”.

Cajamarca,de....., del 2024

Firma

ANEXO N° 5. Ficha de primer instrumento.

FICHA TÉCNICA INVENTARIO SISCO SV-21

- 1. Nombre Original** Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems.
- 2. Autores** Barraza (2018)
- 3. Procedencia** México
- 4. Adaptación Peruana** Olivas et al. (2021)
- 5. Administración** Individual y colectiva.
- 6. Duración** Sin límite (tiempo aproximado de 10 a 15 minutos)
- 7. Aplicación** Hombres y mujeres de 17 años en adelante.
- 8. Puntuación** Escala de Likert del 1 al 5.
- 9. Significación** Medición del estrés académico.
- 10. Confiabilidad** Alfa de Cronbach de 0,92
- 11. Descripción** La escala consta de 21 ítems. Está conformada por 3 subescalas las cuales miden tres factores: estresores, síntomas y afrontamiento del estrés.
- 12. Materiales** Cuestionario de estrés, lápiz/lapicero.

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:

Puntuación	Nivel
0 – 33%	Leve de estrés
34% – 66%	Moderado de estrés
67% a 100%	Severo de estrés

TEST INVENTARIO SISCO SV-21

Sexo: M () F ()

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas, marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? Si () No ()

En caso de seleccionar la alternativa “No”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar “Si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

En una escala del (0) al (5), señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Nunca	Casi Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
0	1	2	3	4	5

MEDICIÓN DEL ESTRÉS POR DIMENSIONES

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5
Estresores						
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días				X	
2	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases					X
3	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)				X	
4	El nivel de exigencia de mis profesores/as			X		
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					X
6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as				X	
7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as					X
Síntomas						
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)				X	
9	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				X	
10	Ansiedad, angustia o desesperación		X			
11	Problemas de concentración				X	
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
13	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X				
14	Desgano para realizar las labores escolares					X
Afrontamiento del estrés						
15	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa				X	
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa			X		

17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa			X	
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa			X	
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione		X		
20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas			X	
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa			X	

ANEXO N° 6. Ficha técnica del Segundo Instrumento

FICHA TÉCNICA ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

- 1. Nombre Original** Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)
- 2. Autor** Cabanach R., Valle A., Rodríguez S., Piñeiro I., y Freire C., 2010
- 3. Procedencia** España (2010).
- 4. Adaptación Cajamarquina** Grecia Torres y Mirella Condor (2024)
- 5. Administración** Individual
- 6. Duración** De 10 a 15 minutos
- 7. Aplicación** Hombres y Mujeres de 17 años en adelante.
- 8. Puntuación** Escala de Likert del 0 al 5.
- 9. Significación** Evaluación de la manera en que los estudiantes universitarios gestionan el estrés académico.
- 10. Confiabilidad** Alfa de Cronbach de 0,934
- 11. Descripción** Se compone de 23 ítems que miden el grado en que el estudiante emplea determinadas estrategias de afrontamiento cognitivas, conductuales y sociales para dar respuesta al estrés académico. Además de una Escala total, se evalúan tres factores que engloban las estrategias de afrontamiento más utilizadas.

Criterios para el análisis de los puntajes obtenidos:

ESCALA TOTAL

Rango	Categoría
23 – 52	Capacidad Baja
53 – 85	Capacidad media
86 – 115	Capacidad alta

Puntuaciones de los factores:

Rango	Factores
9 – 45	Reevaluación positiva
7 – 35	Búsqueda de apoyo social
7 – 35	Planificación

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

A continuación, se presentan algunas de las cosas que hacemos y pensamos los individuos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca ansiedad o estrés.

Lea detenidamente cada afirmación e indique EN QUÉ MEDIDA USTED SE COMPORTA ASÍ CUANDO SE ENFRENTA A UNA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Las opciones de respuesta son 1=nunca, 2=alguna vez, 3=bastantes veces, 4=muchas veces, 5=siempre.

Nº	Preguntas	1	2	3	4	5
1	Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivos.					
2	Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo.					
3	Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo mi tiempo.					
4	Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mí mismo.					
5	Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio.					
6	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparándome para los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar dicho examen.					
7	Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparándome para los exámenes, procuro pensar en positivo.					
8	Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros.					
9	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo.					
10	Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo.					
11	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos.					
12	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparándome para los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados.					
13	Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control.					
14	Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas.					
15	Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación.					

16	Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darles importancia a los problemas.					
17	Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones.					
18	Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien.					
19	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior.					
20	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien.					
21	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación.					
22	Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación.					
23	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados.					

ANEXO N° 7. Escala de valoración de las variables

La escala mostrada a continuación, Tabla 1, detalla las estimaciones de la variable estrés académico con sus respectivas dimensiones, el cual alcanzó 92 puntos. Para las cuatro dimensiones, las estimaciones oscilan entre 7 y 34 puntos.

Tabla 5
Escala de valoración del estrés académico y sus dimensiones

Variable y dimensiones	Puntajes		Niveles		
	Mínimo	Máximo	Bajo	Medio	Alto
Estrés Académico	24	92	24-45	46-67	68-92
Nivel alto de estrés académico	10	34	10 - 17	18 - 25	26 - 34
Nivel medio de estrés académico	7	34	7 - 15	16 - 24	25 - 34
Nivel bajo de estrés académico	7	34	7 - 15	16 - 24	25 - 34

Seguidamente, en la Tabla 5, se detallan los juicios valorativos de la variable estrategia de afrontamiento, el cual alcanzó 106 puntos. Asimismo, muestra los márgenes de las dimensiones, las cuales se encuentran en los rangos de entre 7 y 43 puntos

Tabla 6
Escala de valoración de estrategias de afrontamiento y sus dimensiones

Variable y dimensiones	Puntajes		Niveles		
	Mínimo	Máximo	Bajo	Medio	Alto
Estrategia de afrontamiento	23	106	23 - 44	45 - 66	67 - 106
Reevaluación Cognitiva	9	43	9-19	20-30	31 - 43
Búsqueda de apoyo	7	35	7-17	18-28	29-35
Planificación	7	33	7-14	15-22	23-33

ANEXO N° 8.

Tabla 7
Prueba de normalidad de ambas variables

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Académico	,049	150	,200*	,993	150	,720
Estresores De Estrés Académico	,068	150	,089	,986	150	,132
Síntomas De Estrés Académico	,058	150	,200*	,983	150	,062
Afrontamiento del estrés De Estrés Académico	,062	150	,200*	,990	150	,363
Estrategia De Afrontamiento	,063	150	,200*	,988	150	,236
Reevaluación Cognitiva	,075	150	,038	,987	150	,190
Búsqueda De Apoyo	,060	150	,200*	,990	150	,326
Planificación	,075	150	,036	,987	150	,181

Según la Tabla 7, se estimó la significancia de las variables, la cual es igual o superior a 0,05. Estos resultados indican que los datos siguen una distribución normal. Por lo tanto, se procedió a contrastar la hipótesis utilizando la prueba de Pearson, con un nivel de significancia establecido en 0,05, en donde se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación.