



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **PSICOLOGÍA**

“Ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Ariana del Rosario Cespedes Sanjinez

Janeth Obregon Ponce

Asesor:

Mg. Maritza Elizabeth Somocurcio Aranguri

<https://orcid.org/0000-0002-9520-8386>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	EDUARDO ALONSO FARFAN CEDRON
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	ERICA ROJANA GONZALEZ PONCE DE LEON
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	MARITZA ELIZABETH SOMOCURCIO ARANGURI
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

Fecha de entrega

1 abr 2025, 11:50 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

1 abr 2025, 5:25 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS_OBREGON JANET-CESPEDES_ARIANA.docx

Tamaño de archivo

6.3 MB

11.720 Palabras

67.330 Caracteres



Página 1 of 64 - Portada

Identificador de la entrega tmrcold::1:3201828410



Página 2 of 64 - Integrity Overview

Identificador de la entrega tmrcold::1:3201828410




18% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 18%  Internet sources
- 11%  Publications
- 14%  Submitted works (Student Papers)

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a Dios y nuestra familia, en especial a nuestros padres y hermanas que día a día nos apoyan y siguen confiando en nosotras desde el primer día de haber tomado este desafiante, pero a la vez, gratificante camino. También a nuestros profesores de carrera, de quienes cada ciclo, hemos aprendido muchas cosas y no solo en el ámbito profesional.

AGRADECIMIENTO

En primera instancia, queremos expresar nuestra gratitud a nuestros formadores, personas de gran sabiduría, quienes han dedicado esfuerzos en prepararnos para este momento. Sencillo no ha sido el proceso, pero gracias a su apoyo constante y dedicación, hemos logrado alcanzar nuestros objetivos hasta este punto.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR.....	2
INFORME DE SIMILITUD.....	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO.....	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	26
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	31
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	35
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Prueba de normalidad de las variables</i>	31
Tabla 2. <i>Contrastación de la hipótesis general</i>	32
Tabla 3. <i>Contrastación de la Ansiedad y Estresores</i>	32
Tabla 4. <i>Contrastación de la Ansiedad y Síntomas</i>	33
Tabla 5. <i>Contrastación de la Ansiedad y Estrategias de afrontamiento</i>	34

TABLA DE FIGURAS

Figura 1	51
Figura 2	51
Figura 3	52
Figura 4	52

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada en San Juan de Lurigancho, Lima, durante el año 2022. Se empleó una metodología de tipo descriptiva-correlacional, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 192 estudiantes, a quienes se les aplicaron el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el SISCO SV-21. Los resultados evidenciaron una relación significativa entre la ansiedad y el estrés académico ($\rho = .427$). Asimismo, se identificó una asociación positiva significativa entre la ansiedad y los estresores ($\rho = .318$), así como con los síntomas del estrés ($\rho = .563$). Finalmente, se halló una relación positiva significativa entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento ($\rho = .513$), lo que resalta la importancia de abordar estas variables en el contexto académico.

ABSTRACT

The main objective of this study was to determine the relationship between anxiety and academic stress in students from a private university in San Juan de Lurigancho, Lima, during the year 2022. A descriptive-correlational methodology was employed, with a quantitative approach and a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 192 students, who were assessed using the Beck Anxiety Inventory (BAI) and the SISCO SV-21. The results showed a significant relationship between anxiety and academic stress ($\rho = .427$). Likewise, a significant positive association was identified between anxiety and stressors ($\rho = .318$), as well as with stress symptoms ($\rho = .563$). Finally, a significant positive relationship was found between anxiety and coping strategies ($\rho = .513$), highlighting the importance of addressing these variables in the academic context.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la ansiedad y el estrés académico son problemáticas latentes a nivel mundial en el contexto universitario, lo cual afecta a millones de estudiantes que enfrentan exigencias académicas crecientes (Gao et al., 2020).

En ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) reporta que la cifra de personas a nivel mundial con un trastorno de ansiedad asciende a un 4%. Además, la OMS (2022) señala que entre el 30% y el 35% de los estudiantes de educación superior presenta niveles de ansiedad, lo cual interfiere de manera significativa en su desempeño académico.

Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022) indica que alrededor de un 40% de los universitarios experimentan afecciones como el estrés y ansiedad académica con nivel moderado o severo en algún tramo de su carrera, lo cual se ha visto acentuado por el incremento de la competitividad y las nuevas modalidades de educación virtual.

En el ámbito educativo, la ansiedad adopta una forma específica que afecta a los estudiantes debido a las demandas y presiones asociadas con el entorno escolar o universitario. Quevedo et al. (2023) mencionan que afecta negativamente en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes en diferentes etapas educativas, además, los pensamientos adversos y el miedo al fracaso son algunas de las formas en que la ansiedad se manifiesta en dicho contexto.

El estrés académico y la ansiedad van de la mano debido a que las demandas académicas exigentes, como los plazos fijos y las altas expectativas, pueden provocar respuestas emocionales negativas, incluido el trastorno de ansiedad. Como explica Barraza (2008), el estrés académico predispone a la ansiedad, sobre todo cuando los estudiantes presienten que

existe desigualdad entre las exigencias y los escasos recursos con que disponen para afrontarlas, además del limitado o ineficaz soporte de su entorno social.

Este panorama resulta preocupante, pues la persistencia de la ansiedad y el estrés no solo repercute en el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también incrementa el riesgo de sufrir trastornos depresivos y otras condiciones de salud mental (Gao et al., 2020).

A nivel mundial, tanto la ansiedad como el estrés académico se han convertido en problemas que crecen día a día entre los estudiantes de las universidades, impactando de manera perjudicial su salud mental y desenvolvimiento académico. De acuerdo al estudio de Karyotaki et al. (2020), en los países de Estados Unidos, Australia, Bélgica, Alemania, España, Hong Kong, México, Irlanda del Norte y Sudáfrica, el 13.1% de los estudiantes universitarios sufren de ansiedad, mientras que, el 93.7% de los estudiantes informó experimentar algún tipo de estrés en al menos un área de sus vidas, comprobando que la ansiedad y el estrés académico no son problemas aislados, sino una realidad que afecta a estudiantes universitarios en todo el globo.

En América Latina, tanto el estrés académico como la ansiedad han sido ampliamente objetos de análisis en estudiantes universitarios. Como revelan Jurado-Botina et al. (2021), en Colombia, el 15.1% de las investigaciones encontraron niveles significativos de estrés académico, mientras que en México la cifra fue del 13.7% y en Venezuela del 4.1%. También se destacó que el 75.3% de estos estudios se enfocaron en carreras de ciencias de la salud, demostrando una mayor vulnerabilidad en estas áreas. Además, factores como la disfuncionalidad familiar, el bajo nivel educativo de los padres y la combinación de trabajo y estudio se correspondieron con mayores niveles de estrés académico.

En Perú, se continúa con la tendencia de crecimiento en las métricas de ansiedad y estrés académico. En ese sentido, se reveló que el 83% de estudiantes universitarios

experimentó estrés académico durante un semestre, predominando los niveles medio y medio alto, lo cual podría estar estrechamente vinculado con la ansiedad, afectando de forma negativa el ánimo y el rendimiento de los estudiantes (Cassaretto et al., 2021). Por otra parte, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2022), a nivel nacional, la ansiedad ocupa el primer lugar en atenciones de salud mental, alcanzando un total de 433,816 casos diagnosticados, además, se presenta con mayor frecuencia en mujeres, entre los 17 a 25 años de edad, lo que puede afectar su autoconfianza y aumentar la probabilidad de deserción académica. Finalmente, dicho trastorno puede estar presente en cualquier etapa de la vida, desde la infancia hasta la adultez, interfiriendo de forma importante en las actividades académicas diarias.

Respecto a las estadísticas en Lima Metropolitana, el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) reporta que el 52.2% de habitantes de la ciudad capital sufre desde estrés moderado a severo, originado principalmente por problemas de salud, financieros y familiares propios de cada entorno social. Mientras que, según el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2021) el 54.6% reportó problemas para conciliar el sueño, el cual es uno más de los síntomas ocasionados por el estrés.

A nivel local, Serveleon et al. (2022) reveló que el 62% de estudiantes de instituciones educativas de San Juan de Lurigancho reportaron niveles moderados a altos de estrés académico. Además, se conoció que el 48% de los estudiantes percibía la sobrecarga de tareas como el principal factor de estrés, seguido por la presión de los exámenes con un 35%. En cuanto al impacto emocional, un 40% de los encuestados manifestó síntomas de ansiedad relacionados con la carga académica, y el 28% reportó dificultades para conciliar el sueño debido al estrés. En ese sentido, y con respecto a esta información, tanto estudiantes de primaria como universitarios comparten factores desencadenantes como la carga de tareas y la presión

por el rendimiento, aunque va variando en intensidad y manifestaciones según la edad, estos datos respaldan nuestra perspectiva sobre la problemática que estamos investigando.

En relación a los antecedentes Internacionales, se puede citar al estudio realizado por Izurieta-Brito et al. (2022) en Ecuador, quienes tuvieron como objetivo hallar la interrelación existente entre el estrés académico y el trastorno de ansiedad originado por COVID 19 en estudiantes universitarios. Esta investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, de corte transversal y con metodología cuantitativa. Se emplearon el Inventario Sistemático Cognitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7). La muestra incluyó a 359 estudiantes de 18 a 26 años. Los resultados revelaron una correlación positiva ($\rho = 0,736$) entre la dimensión de síntomas del test SISCO con la métrica total de la prueba GAD-7. Además, la dimensión de síntomas SISCO se relaciona de forma positiva alta ($\rho = .851$) con la media total de la variable de estrés académico del SISCO.

Por su parte, en Nigeria, Garba (2023), propuso un estudio cuyo objetivo fue el de identificar al estrés, la ansiedad y la depresión como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios de pregrado de tres instituciones educativas distintas. El método utilizado fue de tipo básico, enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional y de diseño no experimental, con corte transversal. La muestra constó de 300 participantes. Los instrumentos utilizados fueron la Lista de verificación de síntomas de estrés (SSC), el Inventario de depresión de Beck (BDI) y el Inventario de ansiedad rasgo de Spielberger (TAI). Los hallazgos mostraron una correlación significativa negativa entre la ansiedad y el rendimiento académico ($p = 0.000$, $R = -0.957$). Por lo tanto, se concluye, entre otras cosas, que a mayor ansiedad menor será el rendimiento académico y que el estrés es un elemento desencadenante que agrava la ansiedad. Se recomienda aplicar planes de prevención y ayuda psicológica para los estudiantes.

Mientras que, Tirado-Reyes (2023), tuvo como foco de su estudio, realizado en México, conocer la relación entre los niveles de estrés académico y el trastorno de ansiedad en estudiantes de enfermería en la Ciudad de Culiacán. La metodología fue de tipo básica, alcance descriptivo-correlacional, enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 69 estudiantes. Se emplearon los instrumentos de la Cédula Sociodemográfica (CSD-7), el Instrumento de Evaluación de Estrés en Estudiantes de Enfermería (AEEE-19) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI-21). Como resultado se develó que el 50.7% de los individuos presentó estrés moderado, mientras que el 71.0% ansiedad moderada, además, la correlación entre la ansiedad y el estrés académico fue positiva con significancia moderada ($\rho = 0.599$, $p = .01$). Finalmente, estos niveles observados estuvieron por encima de la media de reportes internacionales.

Asimismo, también en México, López et al. (2024) desarrollaron un trabajo de investigación sobre la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. Se empleó un diseño de tipo cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal. La muestra se constituyó de 102 individuos. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario Sistemático Cognoscitiva (SISCO) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Los hallazgos demostraron una significancia entre estrés académico y la ansiedad. ($p = .001$, $r = .591$) por lo que se deduce que a mayor estrés académico mayor será la ansiedad en los universitarios. Se concluye que, el estrés académico se convierte en un factor desencadenante de la ansiedad, por lo que se necesita implementar estrategias de prevención y apoyo psicológico

Por otro lado, Clemente (2021) realizó un estudio en el estado de Puebla – México, con el fin de observar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería. El enfoque del estudio fue cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo, comparativo y transversal. 275 estudiantes conformaron la muestra analizada. Los

resultados finales confirmaron que existe una relación positiva y significativa moderada entre las variables de estrés académico y ansiedad ($r = .461$; $p = .001$). Por lo tanto, se entiende que la existencia de niveles altos de estrés condiciona la presencia de síntomas de ansiedad.

Con respecto a los antecedentes del ámbito nacional, encontramos el estudio realizado por Mejia et al. (2022), quienes tuvieron la finalidad de determinar la prevalencia y asociaciones de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios de 16 ciudades del Perú durante la pandemia por COVID-19. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, de tipo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. Para la muestra se contó con la participación de 2572 estudiantes. El instrumento utilizado fue la escala DASS-21. Los resultados develaron que la ansiedad fue el trastorno más frecuente (4 % de manera extrema severa, 3 % de forma severa y 10 % moderada). Además, el estrés y la depresión no tienen asociación con la carrera profesional ($p > 0.330$, $p > 0.440$); en cambio, la ansiedad fue menor en los estudiantes de carreras de salud ($p = 0.011$), Los de tercer año tuvieron más depresión en comparación con los de primer año ($p = 0.011$).

Asu vez, Pauca (2024), en su investigación, pretendió evaluar el estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad en Tacna, 2019. El diseño fue descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y corte transversal. La muestra fue conformada por 133 estudiantes. Se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico SV-21 y una versión ampliada y adaptada para evaluar los estresores académicos y las estrategias para el afrontamiento. Los resultados revelaron que los estudiantes presentan niveles de estrés académico moderado en un 69,9 % y severo en un 17,3 %. Los más relevantes estresores atribuidos fueron la sobrecarga de tareas, las demandas evaluativas, el tiempo para rendir las pruebas, tipo de enseñanza del docente.

En tanto que, Huamani-Calloapaza et al. (2024) efectuaron un estudio para observar la depresión, la ansiedad y estrés en estudiantes de una universidad en pública peruana. La metodología fue de tipo básica y enfoque cuantitativo, diseño no experimental con corte transversal. La muestra se estableció en 115 participantes. Se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés. En los hallazgos se reportaron correlaciones de nivel alto, directas y significativas entre la depresión y ansiedad ($r= 0,821$; $p<0,05$), entre la depresión y estrés ($r= 0,849$; $p<0,05$), así como también en la ansiedad con el estrés ($r= 0,855$; $p<0,05$).

Adicionalmente, García et al. (2023) tuvieron como objetivo de estudio, conocer las características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios peruanos. El método que se empleó fue correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La muestra utilizada constó de 385 estudiantes. Se hizo uso de la escala DASS-21. Los hallazgos evidenciaron una prevalencia del 12% de estrés elevado, 7% de ansiedad severa y 9% de depresión severa

También podemos citar al estudio hecho por Lazo y Molina (2023), quienes tuvieron como finalidad analizar la relación existente entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes del V ciclo de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en Lima. La investigación fue de tipo básica, con un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-correlacional y diseño no experimental, con corte transversal. Para la muestra participaron 120 estudiantes. Los instrumentos empleados fueron el Inventario SISCO y la Escala de Valoración de la Ansiedad de Spielberg. Se pudo hallar finalmente que la correlación entre el estrés y la ansiedad es positiva significativa ($\rho = .042$), ($p < 0.005$).

En referencia al marco teórico de la variable ansiedad, la OMS (2023), define a este trastorno como una emoción con rasgos de preocupación, nerviosismo o miedo persistente, sentimientos son capaces de interferir con las actividades diarias de una persona. Estos suelen

ir relacionarse con síntomas físicos como palpitaciones, sudoración excesiva, temblores y malestar estomacal. En ese sentido, como mencionan González y Fadón (2019), se presenta como una respuesta del organismo ante acontecimientos estresantes, es decir, que el cuerpo protege al individuo de las amenazas externas, asociando una serie de síntomas físicos y psicológicos.

De acuerdo con lo señalado por la Clasificación Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE 11, 2022), la ansiedad se caracteriza por una preocupación excesiva antes amenazas futuras, provocando síntomas de tensión muscular, inquietud y conductas evitativas, generando un malestar y deterioro en el funcionamiento personal del individuo.

De ese modo, Samamé et al. (2023) explican que la ansiedad puede subdividirse en dos: ansiedad rasgo, es una característica estable en la personalidad de una persona, que la predispone a experimentar preocupación o nerviosismo con mayor recurrencia e intensidad, incluso sin existir estímulos amenazantes. Por el contrario, la ansiedad estado es una respuesta emocional temporal que surge en momentos específicos de estrés o peligro percibido, con síntomas como tensión muscular, inquietud, dificultad para concentrarse y una sensación generalizada de alarma. Estas diferencias son primordiales para conocer cómo las personas reaccionan ante diversas situaciones y cómo el manejo de la ansiedad puede requerir enfoques diferenciados según su naturaleza.

Los componentes de la ansiedad se describen como sigue: en primer lugar, existe la ansiedad cognitiva o pensamientos automáticos negativos, donde la persona anticipa eventos amenazantes, evalúa riesgos y consecuencias, y experimenta imágenes perturbadoras. En segundo lugar, hay un componente fisiológico, que implica cambios en el sistema nervioso autónomo y variaciones en los procesos respiratorios y vasculares. Finalmente, el tercer

componente incluye respuestas motoras y conductuales, como la represión de movimientos (Lang, 1968).

Como nos señala el autor del instrumento Inventario de ansiedad de Beck. La ansiedad es una reacción caracterizada por una tensión constante, cambios físicos, pensamientos de preocupación y nerviosismo. Las dimensiones de la ansiedad según Beck son dos: Síntomas somáticos, el cual incluye expresiones físicas como palpitaciones, vértigos, sudoración y temblores, mientras que los síntomas cognitivos, contienen presencia de aspectos subjetivos, como un miedo intenso, preocupación, sensación de pérdida del control (Leonardo et al., 2023).

El modelo teórico que estableció, Beck et al. (1985) se basa en la idea de que la percepción del individuo se origina en los pensamientos distorsionados sobre sí mismo y el futuro, lo cual puede ser incitado por situaciones estresantes. Estos pensamientos son la causa de la ansiedad y afectan la persona, generando respuestas automáticas negativas, es decir, interpretan de manera equivocada las situaciones neutrales como amenazantes.

Asu vez, Freud (1971) concibió la ansiedad como un estado emocional incómodo, caracterizado por aprensión, sentimientos desagradables, pensamientos perturbadores y cambios fisiológicos asociados con la activación autonómica. La teoría psicoanalítica propone que la ansiedad enfrentada por el psiconeurótico es el resultado del conflicto entre un impulso inaceptable y una contrafuerza impuesta por el ego.

En cuanto al planteamiento de Barlow (2002), la ansiedad es una alarma intensa de miedo de tipo primigenio que implica respuestas potenciales de evitación y/o escape. Distingue entre verdaderas alarmas (exteroceptivas) y falsas alarmas (interoceptivas). Las alarmas exteroceptivas pueden convertirse en alarmas aprendidas por acción de alguno de los 3 modos de adquisición del miedo fóbico: experiencias directas de condicionamiento, aprendizaje

vicario o transmisión de información/instrucciones. Otra posible vía en la génesis de los trastornos de ansiedad es a partir del estrés psicosocial, mediado por alarmas interoceptivas.

Por otra parte, desde el enfoque cognitivo conductual, Lizana et al. (2024) señalan que, las distorsiones cognitivas y las creencias irracionales están estrechamente relacionadas, ya que ambas influyen en la forma en que las personas interpretan la realidad y responden a situaciones estresantes. En ese sentido, ciertas creencias irracionales, como la indefensión ante el cambio y la culpabilización, favorecen la aparición de pensamientos automáticos negativos. Esta interacción genera un ciclo de retroalimentación en el que los individuos refuerzan sus distorsiones cognitivas, lo que puede afectar su bienestar emocional y su capacidad para afrontar dificultades.

En cuanto al marco teórico del estrés académico, Cannon (1929) menciona que el estrés es una respuesta que se activa como un mecanismo de supervivencia, conocido como una respuesta de enfrentarse a la situación problemática o huir, así que prepara al cuerpo para enfrentar o escapar de una amenaza. No obstante, en la vida moderna, muchas de las situaciones que causan estrés no requieren una respuesta física inmediata, pero el cuerpo y la mente aún reaccionan de la misma manera pudiendo ser afectados de forma negativa.

Ahora bien, Restrepo et al. (2020) definen al estrés académico como una forma específica que experimentan los estudiantes debido a las demandas y presiones asociadas con su vida académica. Asimismo, el estrés académico es relacionado con experiencias que exigen al universitario y que son indispensables para el logro de los retos planteados desde el punto de vista social, económico e institucional.

En ese sentido, Lazarus y Folkman (1984) conceptualizan las estrategias de afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio, dirigidos a manejar demandas internas o externas que son percibidas como excedentes o desbordantes de

los recursos del individuo. En el contexto académico, la eficacia de estas estrategias influye significativamente en la percepción y manejo del estrés, afectando directamente el bienestar y rendimiento de los estudiantes.

Por otro lado, Bakker y Demerouti (2007) desarrollaron el Modelo de Demandas y Recursos en el cual se afirma que el estrés académico viene a ser una falta de equilibrio originado por las exigencias del entorno educativo, como la sobrecarga de tareas y la presión por obtener buenos resultados, la que puede dar lugar a diversas manifestaciones o síntomas, entre ellas agotamiento emocional, ansiedad, disminución de la motivación y dificultades en la concentración, lo que repercute negativamente en el desempeño académico y el bienestar general del estudiante.

Además, Selye (1956) plantea que los estresores son aquellos estímulos o circunstancias que generan una reacción de estrés en el organismo, activando lo que se conoce como el Síndrome General de Adaptación (SGA). Ante ello, clasifica los estresores en dos categorías principales: los físicos, como la fatiga o la carencia de sueño, y los psicológicos, como la presión académica o el exceso de responsabilidades. Estas condiciones pueden provocar respuestas tanto emocionales como fisiológicas, como la ansiedad, dependiendo de factores como la intensidad y el tiempo de exposición. Cuando los estresores sobrepasan la capacidad de la persona para adaptarse, pueden afectar negativamente su bienestar, influyendo en su desempeño y en su salud mental.

En el mismo sentido, Casuso (2011) señaló que, dentro de las variables moduladoras del estrés académico, la percepción de autoeficacia de los estudiantes son factores claves tanto en la aparición de respuestas de estrés, como en el proceso valorativo y de afrontamiento del mismo. Es posible que aquellos alumnos con mayores niveles de autoeficacia, en comparación con los que se perciben como menos eficaces, generen expectativas más elevadas sobre su

desempeño, ya que tienen mayor confianza en sus capacidades y valoran el entorno académico como menos amenazante.

En base al modelo teórico de la variable estrés académico, se propuso para la presente investigación el modelo sistémico – cognoscitivista que fue propuesto Barraza (2008), siendo el autor del instrumento inventario de SISCO SV-21, el cual establece tres dimensiones, siendo el primero de ellos estímulos estresores, refiriéndose a las elevadas exigencias, generalmente percibido por los estudiantes como amenazantes, puede ser interpretado por cada persona de forma diferente, según su experiencia personal, en el ámbito académico hace alusión a la evaluación de los docentes, la alta competitividad y carga de tareas; la segunda es síntomas, en la cual el estrés académico se manifiesta con cansancio mental y físico, problemas del sueño, irritabilidad, falta de concentración, lo que puede conllevar a afectar la salud del estudiante y la tercera es estrategias de afrontamiento, hace referencia a la búsqueda de ayuda de índole social y generar formas de resolver problemas académicos.

Otro modelo destacado, es el cognitivo – transaccional planteado por Lazarus y Folkman (1984), el cual, define al estrés académico como el producto de la relación constante entre la persona y su ambiente de estudio, surge cuando el estudiante observa las demandas de índole académico las cuales exceden los recursos para afrontarlas, se dan en dos momentos, en la evaluación primaria el estudiante define si una situación es poco relevante, benigna o si es estresante; en la evaluación secundaria, se analiza las formas para afrontarla.

De ese modo, se aprecia el modelo de afrontamiento centrado en soluciones, el cual menciona la capacidad de conocer y optimizar las soluciones que los universitarios utilizan para sobrellevar situaciones estresantes y difíciles, en vez de centrarse en los aspectos negativos, también se puntualiza las fortalezas y recursos personales, lo que permite proponer

un afrontamiento proactivo y positivo, es decir empoderar a los estudiantes para que desarrollen sus propias estrategias de manejar el estrés académico (Landeró y González, 2006).

De igual importancia, el modelo de procesamiento emocional de Foa y Kozak (1985), señala que, pese a que este modelo se creó para la variable ansiedad, también permite explicar la variable de estrés académico, donde se aprecia que las representaciones mentales disfuncionales académicas pueden conllevar a desarrollar el estrés, a su vez se busca modificar las representaciones para disminuir la cantidad de respuestas emocionales negativas mediante técnicas cognitivo conductuales.

En la misma línea, Selye (1956) señala que ocurre cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno, y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio, además señala que está basado en dos fenómenos objetivables: Estresor, cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, ya sea físico, psicológico, cognitivo o emocional en el entorno y la respuesta de estrés que está compuesta por un triple mecanismo denominado síndrome general de adaptación (SGA). El SGA es la consideración de la respuesta de estrés mantenida en el tiempo. Cuando esta persiste se produce un Síndrome estereotipado caracterizado por: Hipertrofia suprarrenal, atrofia del timo y ganglios linfáticos, y signos de úlcera péptica junto a otros cambios.

Para el presente estudio, se planteó como pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022?

Por consiguiente, como objetivo general se propuso determinar la relación entre la ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022. En secuencia, los objetivos específicos son: identificar la relación

entre la ansiedad y estresores en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022; identificar la relación entre la ansiedad y los síntomas en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022 e identificar la relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.

Ahora bien, se estableció como hipótesis general, existe relación entre la ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022. Las hipótesis específicas fueron: existe relación entre la ansiedad y estresores en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022; existe una relación entre la ansiedad y los síntomas en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022 y existe una relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.

Con respecto a la justificación teórica, el modelo sobre el estrés académico propuesto por Barraza (2008) es fundamental para esta investigación, ya que aporta una comprensión detallada de cómo este fenómeno afecta a los estudiantes y cuáles factores lo intensifican o alivian. Se destaca que, cuando los estudiantes perciben una falta de control o recursos para manejar sus estudios, el estrés aumenta significativamente y puede generar ansiedad. Este marco teórico es vital para comprobar si estas dinámicas se replican en estudiantes de una universidad privada en San Juan de Lurigancho. Además, proporciona un enfoque metodológico sólido para comparar diferentes niveles de estrés y ansiedad, lo que ayuda a determinar aquellos factores capaces de influir en este contexto universitario.

La justificación práctica, deriva de la necesidad de identificar factores asociados al estrés y la ansiedad en los universitarios, para orientar a las instituciones educativas, así como

profesionales en salud mental, en el diseño e implementación de programas preventivos, así como protocolos que faciliten la detección y manejo emocional.

De igual forma, se planteó la justificación social, donde el estudio contribuirá a visibilizar las dificultades en referencia a los niveles de ansiedad y el estrés académico. Comprender estos fenómenos como psicólogos, nos permitirá orientar a generar ambientes educativos más saludables, contribuyendo de esa forma al aspecto social y mejorar la calidad de la comunidad educativa.

Además, la justificación metodológica, permitirá realizar un análisis estadístico para conocer las correlaciones de las variables y sus dimensiones, así como evidenciar la efectividad de las pruebas psicológicas empleadas para los análisis de correlación y contrastación de las hipótesis, teniendo en cuenta la validez y confiabilidad lo que es valioso para ampliar el conocimiento y permitir ser antecedente para futuras indagaciones con variables similares dentro del contexto nacional.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El presente estudio es de tipo básico, el cual se utiliza para generar mayor conocimiento teórico acerca de un fenómeno estudiado, sin la necesidad de realizar otras intervenciones adicionales (Haro et al., 2024).

En cuanto al enfoque de investigación es cuantitativo, ya que como lo señala Guerrero (2022), este enfoque se basa en la recolección y análisis de datos numéricos para reconocer patrones, relaciones y tendencias en un fenómeno de investigación. Utiliza métodos estadísticos para probar hipótesis y generalizar los hallazgos a una población más amplia. Además, se caracteriza por su objetividad, medición exacta y uso de herramientas estandarizadas.

Es de nivel descriptivo-correlacional; en ese sentido, Moscoso-Álvarez et al. (2021) explican que este tipo de estudio busca analizar la relación entre dos o más variables sin manipularlas, permitiendo conocer patrones y asociaciones en un contexto determinado. Su objetivo principal es describir las características de los elementos estudiados y medir el grado de relación entre ellos sin establecer causalidad.

En cuanto al diseño es no experimental, puesto que, al realizar el estudio, únicamente se observarán los hechos para su posterior registro, y no se manipularán de forma deliberada las variables. Esto permitirá analizar las relaciones existentes y describir características tal como se presentan en la realidad. Por ello, este método es particularmente útil en estudios descriptivos y correlacionales (Casari, 2021).

Es de corte transversal, debido a que, como lo afirman Manterola et al. (2023), se recopilan datos en un solo punto en el tiempo con el fin de describir características o analizar asociaciones entre variables dentro de una población, su principal ventaja es la rapidez y eficiencia en la agrupación de información.

En lo referente a la población, Emmanuel et al. (2021) sostienen que es el conjunto total de individuos, eventos u objetos que comparten características específicas y son el foco del estudio, su correcta delimitación permite garantizar la validez y representatividad de los resultados. Para esta indagación, la población fue de 10 404 estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, de ambos sexos y provenientes de distintas carreras que van desde el primero hasta el último ciclo de formación académica (Información brindada por la universidad en estudio).

Con respecto a la muestra, esta es un subconjunto representativo de la población total, elegida para reflejar sus características y permitir que los resultados del estudio se generalicen a todo el grupo (Mucha-Hospinal et al., 2021). Para el muestreo, se empleó el método no probabilístico por conveniencia; como lo establecen Hernández y Carpio (2019), se puede emplear este enfoque cuando la muestra comparte características similares entre sí, tienen facilidad de acceso y cumplen con las condiciones planteadas por el investigador, además, es factible ya que las personas acuden voluntariamente a participar del estudio hasta alcanzar la cantidad previamente propuesta para la muestra. Es por esta razón que nos enfocamos aleatoriamente en estudiantes que estén cursando un semestre académico. Es así como, la muestra asciende a 200 estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, de ambos sexos y de distintas carreras. Por lo cual, se tuvo en cuenta plantear los siguientes criterios de inclusión: Estudiantes que se encuentren matriculados en el año académico, estudiantes que desearon participar de manera voluntaria en el estudio. Para los criterios de exclusión hemos tenido en cuenta lo siguiente: estudiantes que no pertenezcan a una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, estudiantes que no completaron todo el cuestionario.

Para esta investigación se empleó la técnica de la encuesta, la misma que reúne datos uniformes a través de cuestionarios administrados a una muestra representativa, lo que permite describir y analizar las características de una población en un momento específico (Salvador-Oliván et al., 2021).

El instrumento que se tomó en cuenta para evaluar la ansiedad se denomina Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), creado en 1988 por Aaron Beck, en Estados Unidos, el cual se emplea sobre adolescentes y adultos, tiene dos dimensiones y consta de 21 ítems. Mientras que, en el Perú, Leonardo et al., (2023) realizaron una adaptación y validación del mismo instrumento en una muestra de 500 jóvenes peruanos de ambos sexos, quienes provenían de diferentes departamentos del país. En cuanto a la fiabilidad de la prueba, posee una elevada consistencia interna, con un alfa de Cronbach de (0.95) y en lo concerniente a la validez, según la estructura interna, es de AFC ($\chi^2/df = 3.82$; CFI = .98; SRMR = .03; RMSEA = .07); y ($r = .84$; $p < .001$; $r^2 = .70$) referida a la validez con otras variables. La administración de esta prueba adaptada del BAI se efectúa sobre jóvenes y adultos. El tiempo de aplicación aproximado es de entre 5 a 10 minutos. Está constituido por 11 ítems, es unidimensional y las opciones de respuesta están en escala Likert de cuatro puntos: Donde (0 = Nada en absoluto), (1 = Leve), (2 = Moderado) y (3 = severo) y su interpretación permite identificar el nivel de estrés académico con el fin de orientar intervenciones para su manejo. Los elementos que lo forman están relacionados con los criterios diagnósticos del DSM-IV. Las áreas de aplicación son en el ámbito de la psicología clínica, educativa, neuropsicología, etc.

El segundo instrumento empleado fue el Sistema de Síntomas de Estrés Académico - Versión de 21 ítems (SISCO SV-21), desarrollado en México por Arturo Barraza-Macías (2018). Posteriormente, Llorente et al. (2020) realizaron una adaptación significativa de dicho inventario en Colombia. Asimismo, en nuestro país, se realizó un estudio sobre la evidencia

psicométrica para comprobar su validez en el contexto peruano, realizado por Olivas-Ugarte et al., (2021), donde participaron 560 estudiantes de universidades privadas y públicas desde 18 a 50 años, donde se determinó una confiabilidad con el coeficiente omega ($\omega > .80$); para la validez se realizó un análisis factorial confirmatorio de CFI = .929, TLI = .920, RMSEA = .083. La aplicación del SISCO SV-21 adaptado al Perú se realiza sobre jóvenes estudiantes universitarios y aquellos ya presentes en el campo laboral. El tiempo de aplicación de la prueba es de 10 a 15 minutos aproximadamente. Posee 21 reactivos, es tridimensional y las opciones de respuesta están en escala Likert de seis puntos: Donde (0 = Nunca), (1 = Casi nunca), (2 = Rara vez), (3 = Algunas veces), (4 = Casi siempre) y (5 = Siempre). Se interpreta de manera que una puntuación más alta indica un mayor nivel de estrés académico. Las áreas de aplicación son en el ámbito de la Psicología educativa, orientación vocacional y salud mental en el contexto académico.

Para poder realizar la recolección de datos, se buscó que los instrumentos estuvieran adaptados y validados en el Perú, posterior a ello se procedió a crear un formulario de Google en línea donde se adjuntó el consentimiento informado para que los estudiantes tuvieran conocimiento del proceso y finalidad del estudio, así como las preguntas sociodemográficas y los cuestionarios para medir ambas variables. Para la difusión y recolección de los datos, se acudió de manera presencial a las áreas comunes de la universidad, como cafetería, biblioteca, patio, etc. Posteriormente, se descargó en un documento de Excel las respuestas recabadas para su posterior análisis.

Para el análisis de los datos, se procedió transformar las respuestas recabadas del Excel en datos numéricos, se aplicaron filtros para la limpieza de la data, para su posterior análisis en el programa SPSS versión 25. Luego, se creó un nuevo documento de trabajo en el programa SPSS 25 y se trasladó las respuestas del Excel. Para el análisis descriptivo se realizó análisis

estadísticos de frecuencias y porcentajes, después de ello, se elaboró el análisis para medir la consistencia interna de las pruebas mediante el Alfa de Cronbach. También, se procedió a realizar la prueba de la normalidad usando el Kolmogorov-Smirnov, debido a que la muestra era superior a 50 participantes. Como se comprobó que la distribución de los resultados era no normal se empleó el Rho de Spearman, luego se realizó las correlaciones para identificar las relaciones entre la variable ansiedad y las tres dimensiones del estrés académico.

En el desarrollo de este trabajo, se tomó en cuenta los códigos de ética para garantizar la dignidad y protección de los datos. Como señalan en los artículos 1, 2 y 3 del código de ética para la investigación en la Universidad Privada del Norte (2023), las investigaciones deberán proceder bajo los principios de humanidad, igualdad y veracidad, además tener en consideración la aplicación del consentimiento informado y salvaguardar la confidencialidad de los participantes, para tener en reserva su privacidad.

De la misma forma, el Colegio de Psicólogos del Perú (2018) señala en el artículo 22 que todo psicólogo debe respetar la normatividad nacional e internacional para regular el estudio con humanos, en el artículo 24 se enfatiza la importancia de contar con la autorización de los participantes a través del consentimiento informado para que sean correctamente informado del objetivo y proceso de estudio, asimismo del artículo 26 recalca el cumplir con los procesos adecuados sin incurrir en plagio o falsificación de datos.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

En relación a los resultados de nuestra investigación, se llevó a cabo la prueba de normalidad con el objetivo de conocer la distribución de los datos de los participantes y determinar si las variables siguen una distribución normal.

Tabla 1

Prueba de normalidad de las variables

Variables	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig. (p)
Ansiedad	.0081	192	.004
Estrés Académico	.045	192	.200

En la tabla 1, se muestran los análisis de la prueba de Kolmogorov-Smirnov para verificar la normalidad de las variables de ansiedad y el estrés académico en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: la variable Ansiedad presentó un estadístico de 0.0081 con un valor de p de 0.004, lo que indica que sus datos se desvían significativamente de la normalidad. En contraste, la variable Estrés Académico mostró un estadístico de 0.045 y un valor de p de 0.200, permitiendo asumir que sus datos se distribuyen de manera normal.

Estos hallazgos sugieren que, la variable Ansiedad no sigue una distribución normal. Por lo tanto, para analizar esta variable que no cumple con el supuesto de normalidad, se utilizarán pruebas no paramétricas, como la correlación de Spearman para analizar relaciones entre variables. Así como lo señala Mendivelso (2021), el coeficiente de correlación de Spearman resulta particularmente ventajoso cuando se trabaja con variables ordinales o en situaciones donde los datos no cumplen con los supuestos de normalidad.

Tabla 2
Contrastación de la hipótesis general

		Estrés Académico	
		Coefficiente de correlación	.427
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	.000
		N	192

En la tabla 2, se muestra la correlación de Spearman entre las variables de Ansiedad y Estrés Académico en estudiantes universitarios, en una muestra de 192 estudiantes. El análisis arrojó un coeficiente de correlación de (Rho = .427) con un nivel de significancia de $p = 0.000$. Este resultado indica que la relación tiene una relación positiva moderada

La relación es positiva y significativa, lo que sugiere que, a mayor ansiedad reportada por los estudiantes, mayor es el nivel de estrés académico, y viceversa. Además, la significancia estadística, con un valor de p menor a 0.05 (en este caso, $p = 0.00$), confirma que existe una relación positiva y moderada entre la ansiedad y el estrés académico en la muestra estudiada. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Tabla 3
Contrastación de la Ansiedad y Estresores

		Estresores	
		Coefficiente de correlación	.318
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	.000
		N	192

La tabla 3, muestra la correlación de Spearman entre la variable Ansiedad y la dimensión Estresores en una muestra de 192 estudiantes. El coeficiente de correlación obtenido es de (Rho = 0.318), con un nivel de significancia de $p = 0.000$, lo cual indica que existe una relación positiva y significativa entre ambas.

En cuanto a la magnitud, un coeficiente de 0.318 se encuentra en el rango de una correlación débil a moderada, lo que sugiere que, a medida que aumenta la presencia o intensidad de los estresores, también tienden a incrementarse los niveles de ansiedad en los estudiantes y viceversa. Por tanto, hay evidencia estadística sólida que respalda que la presencia de mayores estresores está vinculada con un aumento en la ansiedad percibida. En ese sentido, se acepta la hipótesis alterna del estudio.

Tabla 4

Contrastación de la Ansiedad y Síntomas

		Síntomas	
		Coefficiente de correlación	.563
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	.000
		N	192

La tabla 4, muestra la correlación de Spearman entre la variable Ansiedad y la dimensión Síntomas en una muestra de 192 estudiantes. El coeficiente obtenido es de (Rho = .563), con un nivel de significancia $p = 0.000$, indicando una relación positiva entre ambas.

En cuanto a la magnitud, un coeficiente de 0.563 se encuentra en el rango de una correlación moderada. Esto sugiere que, a medida que aumentan los niveles de ansiedad en los estudiantes, también tiende a incrementarse la presencia o intensidad de los síntomas y viceversa. La alta significancia ($p = 0.000$) refuerza la solidez de este hallazgo, confirmando la hipótesis de que existe una relación clara entre la ansiedad y los factores que generan estrés académico en la población estudiada.

Tabla 5
Contrastación de la Ansiedad y Estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento	
		Coefficiente de correlación	.513
Rho de Spearman	Ansiedad	Sig. (bilateral)	.002
		N	192

La tabla 5, presenta la correlación de Spearman entre la variable Ansiedad y la dimensión Estrategias de afrontamiento en una muestra de 192 estudiantes. El coeficiente de correlación obtenido es de (Rho = 0.513), con un nivel de significancia $p = 0.002$, lo que sugiere una relación positiva y estadísticamente significativa entre ambas.

En cuanto a la magnitud de la relación, un coeficiente de 0.513 se sitúa en el rango de una correlación positiva y moderada. Esto implica que, a medida que aumentan los niveles de ansiedad en los estudiantes, también tiende a incrementarse la presencia o intensidad de las estrategias de afrontamiento asociados a su experiencia académica. El valor de p menor a 0.05 comprueba la hipótesis de que existe un vínculo relevante entre la ansiedad y el estrés académico en la población estudiada.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Esta investigación tuvo como propósito principal determinar la relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada ubicada en el distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022. Los hallazgos evidenciaron una correlación positiva moderada ($Rho = .427$, $p = .000$), lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, confirmando así que existe una relación entre ambas variables. Estos resultados coinciden con los aportados por Clemente (2021), quien examinó la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de enfermería en México, encontrando también una correlación positiva moderada ($Rho = .461$, $p = .001$). Por otro lado, se respalda lo observado mediante la teoría propuesta por Beck et al. (1985), quienes sostienen que la ansiedad puede originarse en circunstancias estresantes que fomenten pensamientos distorsionados sobre uno mismo y el futuro. Esto deriva en respuestas automáticas negativas, donde situaciones neutrales son malinterpretadas como amenazas.

Asimismo, se consideró un primer objetivo específico el cual fue identificar la relación entre la ansiedad y los estresores en estudiantes de una universidad privada en el distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, durante el año 2022. Los resultados demostraron una relación positiva significativa entre ambas variables ($Rho = .318$, $p = .000$), lo que llevó a aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la nula, confirmando así la existencia de una relación. En este contexto, la teoría de Selye (1956) respalda lo encontrado, dado que plantea que los estresores son estímulos o condiciones que generan respuestas de estrés en el organismo, los cuales se dividen en físicos y psicológicos. En esta última categoría se incluyen factores como la presión académica o el exceso de responsabilidades, que pueden desencadenar tanto respuestas emocionales como fisiológicas, entre ellas la ansiedad. Además, los resultados obtenidos son congruentes con los hallazgos de Tirado-Reyes et al. (2021), quienes estudiaron esta relación

en universitarios de una facultad de enfermería en México, identificando una correlación significativa ($r = .360$, $p = .01$) entre la ansiedad y los estresores, lo que sugiere que, esta única dimensión no es lo suficientemente fuerte como para afirmar que sea el factor principal que propicia el trastorno.

Del mismo modo, un segundo objetivo específico propuesto fue identificar la relación entre la ansiedad y síntomas en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, durante 2022. Los resultados mostraron una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ($Rho = .563$, $p = .000$), aceptando de esta forma la hipótesis alternativa planteada, la cual afirma que hay asociación entre las variables y era la que se buscaba alcanzar desde un principio. En este sentido, los resultados encontrados coinciden con los de Izurieta-Brito et al. (2021), quienes indagaron la relación entre la Ansiedad y los Síntomas en estudiantes universitarios de Ecuador, determinando una relación positiva alta ($Rho = .736$, $p = .001$). Por otra parte, los hallazgos se afianzan con la teoría de Bakker y Demerouti (2007), donde se señala que, debido a exigencias del entorno educativo como la sobrecarga de tareas y la presión por obtener buenos resultados, se presentan síntomas de estrés como agotamiento emocional, ansiedad, disminución de la motivación y dificultades en la concentración, lo que repercute negativamente en el desempeño académico del estudiante.

Finalmente, se estableció el tercer objetivo específico de la investigación, el cual fue identificar la relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, en Lima, 2022. Los resultados revelaron una asociación positiva moderada y significativa ($Rho = .513$, $p = .002$), por lo que la hipótesis alterna logró prevalecer sobre la nula, es decir, se demostró que sí había relación entre la variable y la dimensión estudiadas. Por lo tanto, las evidencias pueden ser interpretadas en base a la teoría de Lazarus y Folkman (1984) quienes conceptualizan a las estrategias de

afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que son dirigidos a manejar las demandas que superan a los recursos del estudiante, la eficacia de estas estrategias influye significativamente en el manejo del estrés. Ahora bien, los hallazgos en este punto del estudio, difieren de los obtenidos por Lazo y Molina (2023), quienes, al examinar la conexión entre las mismas variables en estudiantes de enfermería de una universidad privada en Lima, identificaron una correlación negativa débil ($Rho = -.017$). No obstante, sí se coincidió con los de Izurieta-Brito et al. (2022), quienes determinaron una relación positiva moderada y significativa ($Rho = .480$, $p = .01$) en estudiantes ecuatorianos, Estos contrastes sugieren que la relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento puede variar según el contexto y los factores individuales de los participantes.

El trabajo realizado ha tenido implicancias significativas en tres niveles. Desde un punto de vista teórico, ha permitido enriquecer la literatura científica a través de proporcionar antecedentes, modelos y conclusiones que amplían el conocimiento sobre la ansiedad y el estrés académico, consolidándose como un aporte valioso en este campo de estudio, sirviendo, así como base para futuras investigaciones. En el ámbito práctico, los hallazgos de este estudio pueden servir como base para el diseño de programas de intervención en la población estudiada, enfocados en reducir el impacto del estrés académico en la ansiedad de los estudiantes, además, pueden contribuir al desarrollo de estrategias pedagógicas que fomenten un ambiente educativo más saludable. Por otro lado, desde una perspectiva social, la investigación ha contribuido a generar conciencia sobre la importancia de priorizar el bienestar emocional en los entornos universitarios, para favorecer el desarrollo personal y profesional de los estudiantes, dado que en el futuro desempeñarán roles esenciales en la sociedad.

Una de las principales limitaciones de la investigación fue el acceso a los participantes, ya que los estudiantes de la universidad privada estaban ocupados con sus trabajos y estudios. Para superar este obstáculo, se optó por utilizar cuestionarios en línea, permitiendo que

respondieran en sus tiempos libres, y se extendió el período de recolección para permitir la participación de más estudiantes. Otra dificultad importante a señalar fue la búsqueda de artículos de investigación fiables como antecedentes del estudio, ya que la literatura científica disponible en el contexto nacional es limitada y otras fuentes tenían restricciones de acceso, lo que alargó el tiempo para reunir información. Sin embargo, se logró reunir el material necesario para desarrollar el estudio luego de una búsqueda exhaustiva.

A partir de los resultados obtenidos se concluye que, con respecto al objetivo general, el cual es determinar la relación entre la ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022, se estableció que existe una correlación positiva moderada entre las dos variables. Esto sugiere que, a medida que aumentan las exigencias académicas, como la presión por obtener buenos resultados, la carga de tareas y las evaluaciones, también crece su impacto emocional en los estudiantes, elevando sus niveles de ansiedad.

Asimismo, se concluye que, con respecto al primer objetivo específico, el cual es identificar la relación entre la ansiedad y estresores en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022, se determinó que existe una correlación positiva débil entre la variable y la dimensión. Lo que indica que los estresores influyen en los niveles de ansiedad de los estudiantes, no obstante, dado que la relación no es muy fuerte, es probable que otros factores también contribuyan a la aparición de este trastorno.

De igual manera, se concluye que, con respecto al segundo objetivo específico, el cual es identificar la relación entre la ansiedad y síntomas en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022. Se encontró que existe una correlación positiva moderada entre la variable y la dimensión. Lo que demuestra que, las manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas derivadas del estrés, pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo y la intensificación de la ansiedad en el contexto universitario.

Finalmente, se concluye que, con respecto al tercer objetivo específico, el cual es identificar la relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022, se estableció que, existe una correlación positiva moderada entre la variable y la dimensión. Esto indica que estilos de afrontamiento poco efectivos utilizados por los estudiantes, en lugar de aliviar el malestar, contribuyen a la acumulación de estrés y, en consecuencia, al aumento de la ansiedad.

REFERENCIAS

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). El modelo de recursos de demandas de trabajo: estado del arte. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328.
<https://peopleful.io/Job-Demands-Resource-Model-research.pdf>
- Barlow, D. H. (2002). *Ansiedad y sus trastornos: la naturaleza y el tratamiento de la ansiedad y el pánico* (2nd ed.). Guilford Press.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&lng=en&tlng=es.
- Barraza-Macias, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. ECORFAN.
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva* (pp. 300-368). Basic Books.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). Un inventario para medir la ansiedad clínica: propiedades psicométricas. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Cannon, W. B. (1929). *Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la ira: una descripción de las investigaciones sobre la función de la emoción emocional*.

Appleton-Century-Crofts.

Casari, L. (2021). Diseños cuantitativos de investigación en psicología. *Investigaciones en Psicología*, 25(2), 7–18. Recuperado de https://www.psi.uba.ar/publicaciones/investigaciones/indice/trabajos_completos/anio2_5_2/casari.pdf

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 217-232. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Casuso, M.J. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud*. [Tesis de doctorado, Universidad de Málaga]. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=24874&utm_source=chatgpt.com

Clasificación Internacional de Enfermedades, 11.a revisión. (CIE 11). (2022). *Guía de referencia de la CIE-11*. <https://icd.who.int/es>

Clemente, Z. A. (2021). *Estrés académico y ansiedad en estudiantes de licenciatura en enfermería* [Tesis de maestría, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio Institucional BUAP. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/11807>

Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de ética y Deontología*. <https://cpsplimaycallao.org.pe/wp-content/uploads/2023/10/CODIGO-DE-ETICA-CPsP-Lima-y-Callao-Ps-Mabel-Burga.pdf>

Emmanuel, J., Díaz-Cervantes, E., & Fuentes-Ocampo, L. (2021). *Descripción de población*,

- muestra y muestreo. En A. Álvarez Aguirre, E. Guzmán Ortiz, J. L. Higuera Sainz, & J. A. López González (Coords.), *Metodología para la investigación en enfermería* (pp. 151–164). Ediciones La Biblioteca. https://fddf0ba6-dda4-4b29-8584-6142831cf6bb.usrfiles.com/ugd/fddf0b_ba1f22aec3e74e51b6fb3a5bb1c29371.pdf
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1985). Procesamiento emocional del miedo: exposición a información correctiva. *Boletín psicológico*, 99(1), 20-35.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Freud, S. (1971). *Inhibición, síntoma y angustia* (L. López Ballesteros, Trad.). Editorial Alianza. (Trabajo original publicado en 1926).
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Diferencias de género en depresión, ansiedad y estrés entre los estudiantes universitarios: un estudio longitudinal de China. *Revista de trastornos afectivos*, 263, 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Garba, J. (2023) Estrés, ansiedad y depresión como predictores del rendimiento académico entre estudiantes universitarios de pregrado en el noroeste de Nigeria. *NIU Journal of Humanities* 8(2), 137-142. <https://doi.org/10.58709/niujhu.v8i2.1662>
- García, R., Rabanal León, W. A., & otros autores. (2023). Características asociadas a la depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Enfermería Global*, 22(3), 329–345. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/553991>
- González, M., & Fadón, P. (2019). Protocolo diagnóstico y terapéutico del trastorno por crisis de ansiedad. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(84), 4957–4961. <https://doi.org/10.1016/J.MED.2019.07.007>
- Guerrero, V. (2022). Enfoque cuantitativo: taxonomía desde el nivel de profundidad de la

búsqueda del conocimiento. *Llalliq*, 2(1), 13–27.

<https://doi.org/10.32911/llalliq.2022.v2.n1.936>

Haro, A. F., Chisag, E. R., Ruiz, J. P., & Caicedo, J. E. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5(2), 956 – 966. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>

Hernández, C. E., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *ALERTA Revista Científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75–79. <https://camjol.info/index.php/alerta/article/view/7535>

Huamani-Calloapaza, T. C., Mendoza-Zúñiga, M., Pizarro-Osorio, G. R., & Larizo-Uchamaco, G. R. (2024) Depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes de una universidad pública peruana: un estudio transversal. *Salud, Ciencia y Tecnología* 4:1070. <https://doi.org/10.56294/saludcyt20241070>

Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). (2021). *El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenes-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>

Izurieta-Brito, D., Poveda-Ríos, S., Naranjo-Hidalgo, T., & Moreno-Montero, E. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 85(2), 86–94. <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4226>

Jurado-Botina, L., Montero-Bolaños, C., Carlosama-Rodríguez, D., & Tabares-Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión

sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(2), 1-19.

<https://doi.org/10.18270/chpsv2021i2.3917>

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., ... & Kessler, R. C. (2020). Fuentes de estrés y sus asociaciones con los trastornos mentales entre los estudiantes universitarios: Resultados de la Organización Mundial de la Salud Mundial Encuestas de Salud Mental Mental Iniciativo de estudiantes universitarios internacionales. *Fronteras en Psicología*, 11.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>

Landero, R., & González, M. T. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 12(1), 45-61. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2018974>

Lang, P. J. (1968). Reducción del miedo y comportamiento del miedo: problemas en el tratamiento de una construcción. J. M. Shlien (Ed.), *Research in psychotherapy* (pp. 90–102). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10546-004>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Springer.

Lazo, E. M., & Molina, J. G. (2023). Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes del V Ciclo de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener de Lima, 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 2035-2051.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7858

Leonardo, J., Acevedo, K., Cano, K., Ildefonso, F., Castillo, R., & Mosquera, D. (2023). Adaptación y validación del Inventario de Ansiedad de Beck en jóvenes peruanos. *Liberabit*, 29(1), e715. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.715>

- Llorente, Y. J., Herrera, J. L., Hernández, D. Y., Padilla, M., & Padilla, C. I. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería. *Revista Cuidarte*, 11(3).
<https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Lizana, V. D., Casimiro, R. L., & Ravello, A. (2024). *Mecanismos cognitivos de la adicción: rol de las creencias irracionales y pensamientos automáticos. Actas del XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXXI Jornadas de Investigación, XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional, VI Encuentro de Musicoterapia*. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-048/23>
- López, R., Linares, F., Pérez, R., Gaona, B., & Cervera, M. E. (2024) Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista chilena de enfermería*, 6. <https://doi.org/10.5354/2452-5839.2024.74661>
- Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., & Grande, L. (2023). Estudios de corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146–155.
<https://doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Mejía, C. R., Ccasa-Valero, L., Quispe-Sancho, A., Charri, J., Benites-Ibarra, C., Flores-Lovon, K., Vasquez-Ascate, J., Morocho-Albuquerque, N., Fernández, D., & Gómez-Mamani, Y. (2022). Prevalencia y asociaciones de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia de COVID-19. *Ciencias de la Salud* 20(3). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10717>
- Ministerio de Salud (MINSA). (2021). *El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el->

52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19;

Ministerio de Salud (MINSA). (2022). *Salud mental: ¿cómo detectar y superar la ansiedad?*

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad>

Moscoso-Álvarez, X. A., Merizalde-Medranda, J. X., & Prieto-López, Y. (2021). Estudio descriptivo y correlacional sobre las estrategias educativas familiares de estudiantes con diferente nivel socio económico-cultural. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(4-1), 146–154. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.4-1.725>

Mucha-Hospinal, L. F., Chamorro-Mejía, R., Oseda-Lazo, M. E., & Alania-Contreras, R. D. (2021). Evaluación de procedimientos empleados para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Desafíos*, 12(1), 44–51. <https://doi.org/10.37711/desafios.2021.12.1.253>

Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S., & Solano-Jáuregui, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 647. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2022). *Reimaginar nuestros futuros juntos: un nuevo contrato social para la educación*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformando la salud mental para todos*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338->

eng.pdf?sequence=1

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Trastornos de ansiedad*.

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Se%20calcula%20que%20un%204,los%20trastornos%20mentales%20\(1\).](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Se%20calcula%20que%20un%204,los%20trastornos%20mentales%20(1).)

Pauca, C. F. S. (2024). Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Médica Basadrina*, 18(1), 27–36.

<https://doi.org/10.33326/26176068.2024.1.1983>

Quevedo, Y. M., Alulima, V. M., & Tapia, S. R. (2023). La ansiedad en el proceso educativo de los estudiantes: un desafío para el rendimiento y el bienestar. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 2922-2935.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6386

Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Quirama, T. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

Salvador-Oliván, J. A., Marco-Cuenca, G., & Arquero-Avilés, R. (2021). Evaluación de la investigación con encuestas en artículos publicados en revistas del área de Biblioteconomía y Documentación. *Revista Española de Documentación Científica*, 44(2), e295. <https://doi.org/10.3989/redc.2021.2.1774>

Samamé, C., Nuntón, C., & Espinoza Yong, N. P. (2023). Ansiedad rasgo-estado y factores asociados: Revisión bibliográfica. *TZHOECOEN*, 15(1), 33-45.

<https://doi.org/10.26495/tzh.v15i1.2453>

Selye, H. (1956). *El estrés de la vida*. McGraw-Hill.

Serveleon, F., Farfán, J. F., Delgado, R., & Crispín, R. L. (2022). Funcionamiento familiar, aprendizaje digital y estrés académico en estudiantes de primaria, San Juan de Lurigancho. *Natural Volatiles & Essential oils* 9(1), 269-283. ResearchGate.
<https://www.researchgate.net/publication/358705644>

Tirado-Reyes, R. J., Silva-Maytorena, R., Mancera-González, O., Páez-Gámez, H., & Uriarte-Ontiveros, S. (2023). Estrés y ansiedad en estudiantes de cursos especializados de enfermería, en Culiacán, Sinaloa, México. *SANUS*, 8(19), 1-24.
<https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.390>

Universidad Privada del Norte. (UPN). (2023) *Código de ética para la investigación científica en UPN*. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

Título: Ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.				
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Pregunta general:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022?</p> <p>Preguntas específicas:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la ansiedad y estresores en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la ansiedad y los síntomas en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre la ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar la relación entre la ansiedad y estresores en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.</p> <p>Identificar la relación entre la ansiedad y los síntomas en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.</p> <p>Identificar la relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación entre la ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.</p> <p>Hipótesis Específicas:</p> <p>Existe relación entre la ansiedad y estresores en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.</p> <p>Existe una relación entre la ansiedad y los síntomas en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.</p> <p>Existe una relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.</p>	<p>Variable 1 Ansiedad</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Somática - Cognitiva <p>Variable 2</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estresores ▪ Síntomas ▪ Estrategias de afrontamiento 	<p>Tipo: Básico</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño de Investigación: No experimental</p> <p>Corte: Transversal</p> <p>Población: Estudiantes de una universidad privada del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2022.</p> <p>Muestra: 200</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inventario de Ansiedad de Beck (1988), validación y adaptación al Perú hecha por Leonardo et al., (2023) - Inventario SISCO SV-21 Barraza (2018), la adaptación y validación fue realizada en el Perú por Olivás-Ugarte et al., (2021).

ANEXO 2. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Ansiedad	Según Beck (1988) la ansiedad es una enfermedad que genera inquietud y preocupación excesiva ante algo amenazante, esta condición origina un trastorno a quien lo padece.	Esta variable será analizada mediante los ítems que comprenden la dimensión.	Somático- cognitivo	2,9,13,15,18,3,4,6,8,14,19 (11 ítems)	Ordinal Nada o en absoluto = 0 Levemente = 1 Moderadamente = 2 Severo = 3
Estrés Académico	Es una percepción distorsionada que la persona genera y las interpreta como situaciones que pueden ser amenazantes (Barraza-Macías, 2018).	Se evaluará la variable general a través de las tres dimensiones que la comprenden.	Estresores: Son los estímulos estresantes. Síntomas: Reacciones ante el estrés. Estrategias de afrontamiento: Acciones para restaurar el equilibrio sistémico ante una situación estresante.	1,2,3,4,5,6,7 8,9,10,11,12,13,14 15,16,17,18,19,20,21	Nunca = 0 Casi nunca = 1 Rara vez = 2 Algunas veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5

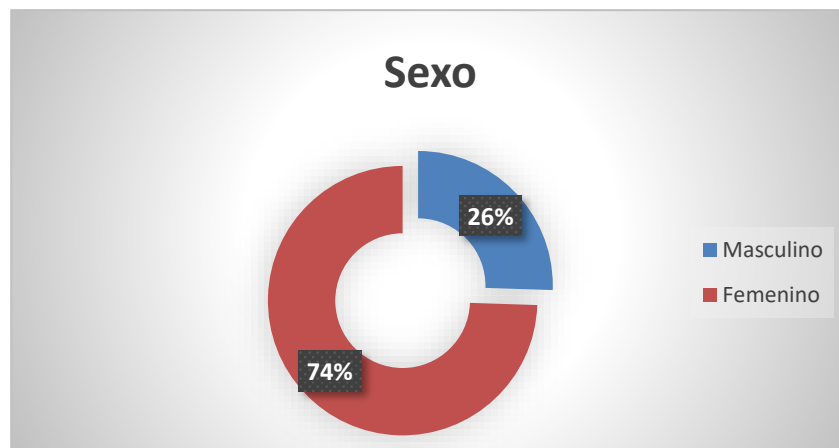
ANEXO 3. Resultados sociodemográficos

Figura 1



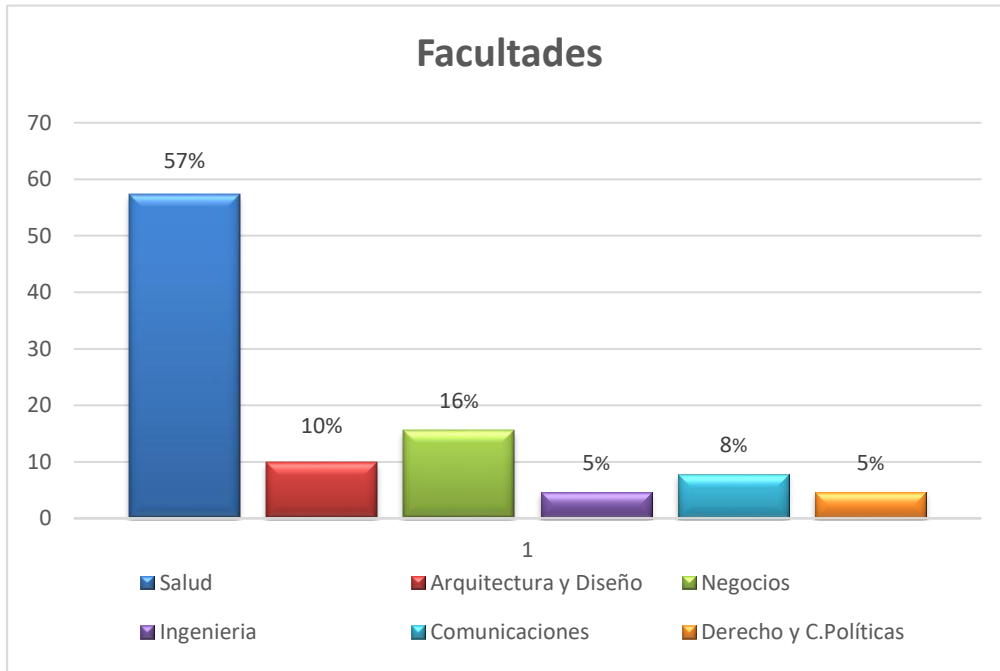
En la figura 1, se puede observar la distribución de los datos según el grupo etario. Donde, de un total de 192 estudiantes, el 92% de los participantes fueron jóvenes entre 18 a 25 años y el 8% fueron adultos de 26 a 35 años.

Figura 2



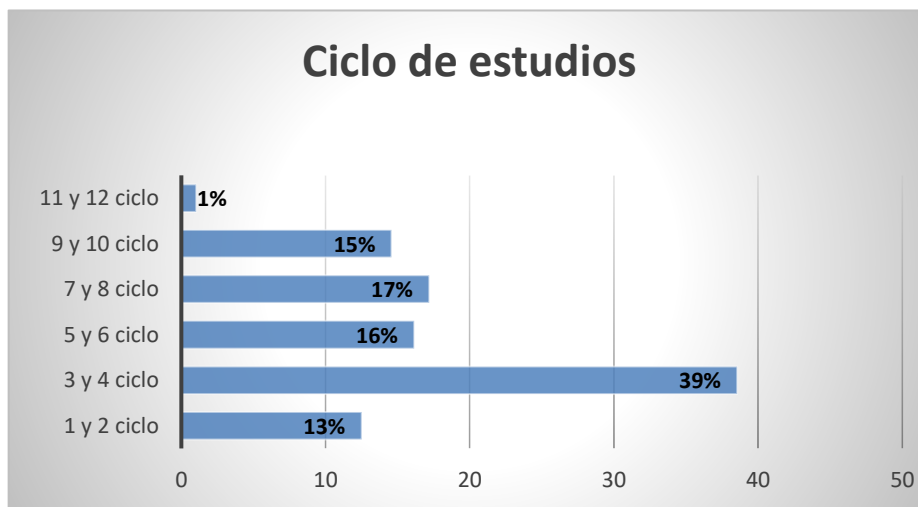
Como se aprecia en la figura 2, de un total de 192 estudiantes evaluados, el 74% fueron del sexo femenino, mientras que el 26% fueron de sexo masculino.

Figura 3



En la figura 3, se observa que la mayoría de los participantes pertenecen a carreras del área de salud 57%, seguido de la facultad de Negocios con un 16%, luego el 10% pertenecen a Arquitectura y Diseño, mientras que el 8% fueron estudiantes de comunicaciones. En cuanto a los estudiantes de Ingeniería; y Derecho y Ciencias Políticas comprendieron el 5% respectivamente.

Figura 4



En la figura 4, se revela que la mayor parte de los participantes se encuentran en los primeros años de su formación universitaria. En particular, el grupo más numeroso corresponde a los estudiantes de 3° y 4° ciclo (39%), seguido por aquellos en 7° y 8° ciclo (17%) y 5° y 6° ciclo (16%). Además, los estudiantes de 1° y 2° ciclo representan el 13% de la muestra. Esto indica que más de la mitad de los encuestados (52%) está en una etapa inicial media de su formación, lo que puede influir en su percepción sobre la ansiedad y el estrés académico.

Por otro lado, la participación de los estudiantes de ciclos avanzados es significativamente menor. Aquellos en 9° y 10° ciclo representan el 15%, mientras que los de 11° y 12° ciclo constituyen apenas el 1% del total de la muestra.

ANEXO 4. *Inventario de Ansiedad de Beck - Versión Adaptada (BAI-11)*

INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK (BAI)

A continuación, se presentará una serie de enunciados, las cuales deberás leer atentamente y seleccionar una de las cuatro opciones brindadas, en base a cuán identificado/a te sientas con cada una de ellas.

Ítem	Pregunta	0 = Nada en absoluto	1 = Levemente	2 = Moderadamente	3 = Severamente
1	Sensación de calor intenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Debilidad en las piernas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Incapacidad para relajarse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Mareos o vértigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Sensación de inestabilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Con miedo y/o aterrorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Inquieto/a, Tembloroso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Miedo a perder el control	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Dificultad para respirar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Indigestión o malestar estomacal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Sensación de desvanecimiento o desmayos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANEXO 5. *Inventario SISCO SV-21 - Validado en Perú*
INVENTARIO DE ESTRES ACADÉMICO SISCO SV-21

A continuación, se presentarán una serie de enunciados, las cuales deberás leer atentamente y seleccionar una de las seis opciones brindadas, en base a cuán identificado/a te sientas con cada una de ellas.

Ítem	Pregunta	0 = Nunca	1 = Casi nunca	2 = Rara vez	3 = Algunas veces	3 = Casi siempre	5 = siempre
Estresores							
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	La forma de evaluación de mis profesores/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	El nivel de exigencia de mis profesores/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Síntomas (Reacciones)							
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ansiedad, angustia o desesperación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Problemas de concentración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Desgano para realizar las labores escolares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estrategias de afrontamiento							
15	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte y estrese	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Recordar situaciones similares ocurridas y pensar en cómo las soluciónes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Elaborar un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecutar las tareas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANEXO 6. *Formulario de Google – Consentimiento informado***Consentimiento Informado**

Estimado (a) participante:

El presente estudio tiene como finalidad identificar la relación entre la ansiedad y el estrés académico. Tu participación en este estudio no asume ningún riesgo, por el contrario, este formulario te brindará la oportunidad para analizar la manera en la cual estás participando en tus actividades académicas. La participación es voluntaria, los datos recogidos serán estrictamente utilizados con fines académicos, siendo así la información que se recoja anónima y privada.


¿Deseas participar de manera voluntaria en la investigación? *


Sí

No

ANEXO 7. *Formulario de Google*

"Ansiedad y Estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Este 2022"

danedesonsotelo@gmail.com [Cambiar de cuenta](#) 

 No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Datos Demográficos

Edad (Número) *

18 a 25

26 a 35

Sexo *

ANEXO 8. *Formulario de Google – preguntas del instrumento BAI*

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI) *				
	0 Nada en Absoluto	1 Levemente	2 Moderadamente	3 Severamente
2. Sensación de calor intenso	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Debilidad en las piernas	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Incapacidad para relajarse	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mareos o vértigos	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Sensación de inestabilidad	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Con miedo o aterrorizado/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Inquieto/a, tembloroso/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
14. Miedo a perder el control	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO 9. *Formulario de Google – preguntas del instrumento SISCO SV-21*

	0 Nunca	1 Casi Nunca	2 Rara vez	4 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La forma de evaluación de mis profesores/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El nivel de exigencia de mis profesores/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>