



FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD

Carrera de Psicología

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA Y FARMACIA DE UN
INSTITUTO SUPERIOR DE CAJAMARCA, 2024**

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Flor Arias Tirado

Lucia Yoshira Tafur Palomino

Asesor:

Mg. Anaclaudia Michelle Carrasco Mines

<https://orcid.org/0000-0003-4999-2154>

Cajamarca - Perú

2026

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Janeth Imelda Suarez Pasco
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Erica Rojana Gonzales Ponce de Leon
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Claudia Karina Guevara Cordero
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 de 75 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3442768320




18% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Dedicatoria

A nuestras familias y a las personas que nos brindaron su ayuda en este proceso,
dándonos el soporte académico y emocional necesario.

Agradecimiento

A Dios, a nuestros padres por el apoyo incondicional en toda la carrera y por la motivación que nos brindaron día a día durante estos cinco años de formación profesional.

Tabla de contenidos

PORTADA.....	1
INFORME DE SIMILITUD.....	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO.....	5
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	31
CAPÍTULO III: RESULTADOS	40
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	46
REFERENCIAS.....	58
ANEXOS.....	67

Índice de tablas

Tabla 1 Correlación existente entre estrés académico y estrategias de afrontamiento	40
Tabla 2 Nivel de estrés académico	41
Tabla 3 Nivel de uso estrategias de afrontamiento	42
Tabla 4 Correlación existente entre dimensión estresores y estrategias de afrontamiento	43
Tabla 5 Correlación existente entre dimensión síntomas y estrategias de afrontamiento	44
Tabla 6 Correlación existente entre dimensión estrategias y estrategias de afrontamiento	45
Tabla 7 Características sociodemográficas de la muestra	71

Resumen

El presente trabajo se ha realizado con el objetivo de determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024. Para su desarrollo se realizó mediante una metodología de tipo correlacional – no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 175 estudiantes entre 18 y 30 años. El proceso de recolección de datos se realizó mediante encuestas de Google forms y los instrumentos empleados fueron la adaptación del inventario SISCO de Barraza (2007) realizada por Polo (2022) y el Cuestionario Cope 28 adaptado por Pita y Quiroz (2019), siendo los autores de la prueba Carver, Scheier y Weintraub. En los resultados obtenidos se determinó que no existe relación entre las variables, debido a que se obtuvo un grado de significancia de 0,161 y un coeficiente de correlación de $-0,106$; según el valor obtenido mediante el Rho de Spearman. Por ende, se rechaza la hipótesis general y se acepta la hipótesis nula. Concluyendo que, aunque el nivel de estrés que presentan los estudiantes es alto, existen bajos niveles de uso de estrategias de afrontamiento, es decir, las variables no se correlacionan.

Palabras Claves

Educación superior, estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el estrés académico se ha consolidado como una de las principales problemáticas que afectan a los estudiantes de educación superior, especialmente en las carreras del área de la salud, donde las exigencias formativas son mayores. En programas como Enfermería y Farmacia, la intensa carga horaria, la realización de prácticas preprofesionales, la presión por alcanzar altos niveles de competencia y la constante evaluación generan un entorno que favorece la aparición de estrés académico. Si bien muchos estudiantes recurren a diversas estrategias de afrontamiento para manejar estas demandas, desde la organización del tiempo y la búsqueda de apoyo social hasta técnicas de regulación emocional, la persistencia de elevados niveles de estrés evidencia que dichos recursos no siempre resultan suficientes o adecuados para mitigar su impacto.

En coherencia con esta realidad, la evidencia científica a nivel mundial confirma que el estrés académico se ha convertido en un fenómeno ampliamente extendido, afectando a la mayoría de los estudiantes de educación superior. Reportes recientes indican que más del 80% de esta población experimenta niveles significativos de estrés, siendo especialmente prevalente en carreras altamente demandantes como las del sector salud (Fuentes, 2024). La presencia simultánea de estresores como la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para evaluaciones y la presión social contribuye a la aparición de síntomas como somnolencia, aislamiento y una reducción notable del rendimiento académico (Del Toro et al., 2023). Frente a esta elevada prevalencia y a sus consecuencias adversas, se vuelve esencial analizar las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes. De hecho, estudios recientes en países como Bolivia y Paraguay han evidenciado una relación significativa entre los niveles de estrés académico y los estilos de afrontamiento utilizados, destacando la necesidad de seguir profundizando en esta problemática (Valle y Torales, 2025).

En sintonía con el panorama nacional, la problemática del estrés académico presenta una alta incidencia en Perú. Un estudio de gran alcance con una muestra significativa de 1,774 estudiantes de educación superior en varios departamentos (incluyendo Lima, Arequipa, y Cajamarca) reveló que el 83% de los participantes ha experimentado estrés académico durante su etapa formativa (Cassareto et al., 2021). Más recientemente, una investigación en Tacna encontró que un preocupante 87.2% de estudiantes universitarios padecía un nivel de estrés significativo (moderado o severo), identificando que sus principales estrategias se centraban en la solución del problema (Pauca, 2024). Estos altos índices demuestran la continuidad del problema a nivel nacional, reforzando la necesidad de examinar a fondo su relación con las estrategias de afrontamiento.

El departamento de Cajamarca no es ajeno a esta realidad, ya que el estudio nacional de Cassareto et al. (2021) confirmó que el 83% de sus estudiantes de educación superior también había experimentado estrés académico. Sin embargo, la gestión del problema presenta una divergencia local crucial: una investigación correlacional reciente realizada en la Universidad Nacional de Cajamarca, en la cual no se encontró una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento ($p=0.851$) en esa población (Condor y Torres, 2024). Esta ambigüedad, que contrasta con los patrones funcionales reportados en otras regiones y a nivel global, subraya que la realidad problemática en Cajamarca requiere una exploración rigurosa y específica en distintos niveles formativos.

Derivado de esta exploración documental, se ha identificado una amplia trayectoria de antecedentes que refuerzan la presente investigación en el ámbito internacional, nacional y local, los cuales se exponen a continuación:

A nivel internacional, Valdez et al. (2022) llevaron a cabo un estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas por estudiantes de Enfermería en Instituciones de Educación Superior de Obregón, Sonora, México. Esta investigación tuvo como población a 250 estudiantes entre 18 y 46 años, fue de diseño no experimental y alcance correlacional. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Estrés Percibido para medir los niveles de estrés y el Biref Cope – 28, para medir las estrategias de afrontamiento. En dicho estudio se obtuvo que el 78% de la población presenta un nivel de estrés moderado siendo las estrategias de afrontamiento más empleadas el afrontamiento activo emocional ($p=0.27$) y la estrategia de afrontamiento por evitación ($p=-.01$). Sin embargo, al realizar un análisis de correlación general se obtuvo un $p=0.67$ en la prueba de Pearson, lo que indica que no existe relación entre las variables.

Por otra parte, Ovelar (2023) realizó un estudio con el fin de determinar la relación entre el Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento en estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana (UAI), Argentina. Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo – descriptivo, se emplearon como instrumentos la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico [A-CEA] y el Inventario SISCO del Estrés Académico, aplicados a una muestra de 144 alumnos de Psicología desde el primer año al último. Al realizar el análisis correlacional mediante la r de Pearson, se obtuvo una correlación negativa significativa entre la dimensión de estresores y la reevaluación positiva ($r= -.305, p > .01$). También se encontró una relación negativa significativa entre la dimensión de síntomas y, por un lado, la reevaluación positiva ($r= -.459, p > .01$) y por otro, con planificación ($r= -.289, p > .01$). Por último, y correspondiente con la validez de concurrente, se hallaron correlaciones positivas entre la escala de afrontamiento del SISCO con las tres dimensiones: reevaluación positiva ($r=$

.230, $p > .01$), Apoyo social ($r = .404$, $p > .01$), y Planificación ($r = .450$, $p > .01$) de la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico A-CEA. De esta forma se confirma la correlación entre las variables de estrés académico y estrategias de afrontamiento.

A nivel nacional, Rojas (2024) en su investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento en 250 estudiantes de una universidad privada en Lima. La metodología fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. Los instrumentos usados fueron el Inventario SISCO del Estrés Académico e Inventario de Estimación de Afrontamiento. A nivel descriptivo se encontró un nivel promedio de estrés académico que está representado por el 62% al igual que en las estrategias de afrontamiento con el 63%. A nivel correlacional los resultados dieron a conocer que existe una relación negativa y de fuerza media entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento ($Rho = -.183$).

Anaya y Inga (2023) en su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en 80 estudiantes universitarios durante las prácticas preprofesionales de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga en Ayacucho. La investigación es de tipo aplicada, enfoque cuantitativo y diseño no experimental, de corte transversal y correlacional. Se aplicó dos instrumentos; Cuestionario de inventario de SISCO de estrés académico y Cuestionario de inventario de estrategias de afrontamiento. A nivel descriptivo el 43.7% de estudiantes presenta estrés severo, de los cuales el 25% presenta estrategias altas de afrontamiento, el 31.3% presenta estrés moderado, de los cuales el 27.5% presenta estrategias de afrontamiento medias, y el 25% presenta estrés leve, de los cuales el 12.5% presenta bajos niveles de estrategias de afrontamiento. A nivel correlacional se obtuvo una significancia ($p < 0.01$) y el coeficiente rho de Spearman de 0.673, lo que indica que la relación entre el estrés académico y las estrategias de

afrentamiento es directa y fuerte.

Huamani (2022) realizó un estudio con el objetivo de identificar el vínculo entre las variables de estrés académico y estrategias de afrontamiento utilizadas por 125 estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana los Andes en Perú. El estudio fue de tipo cuantitativo, de diseño no experimental, de alcance correlacional y de corte transversal. Donde se aplicaron encuestas a la población objetiva, para la variable de estrés académico el Inventario SISCO SV y para la variable de afrontamiento de estrés el cuestionario CAE. En cuanto a nivel inferencial se señala que el valor estadístico r de Pearson es de 0.404 y el nivel de significancia bilateral es menor que 0.01. Esto permite concluir con un 95% de certeza que existe una “correlación positiva moderada” entre ambas variables.

Salazar (2022), En su estudio tuvo como objetivo general determinar la relación entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en 150 estudiantes de los últimos ciclos de la escuela de enfermería de la Universidad Norbert Wiener en Lima. La investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, nivel correlacional y corte transversal. Como instrumentos se utilizaron el inventario SISCO para medir los niveles de estrés académico y el cuestionario Brief – COPE-28 para evaluar las estrategias de afrontamiento. De acuerdo con los resultados a nivel descriptivo se pudo conocer que el estrés académico se sitúa en un nivel medio correspondiente al 57.33%, asimismo, se evidenció que las estrategias de afrontamiento se ubican en un nivel medio correspondiente al 61.33%. A nivel correlacional se concluyó que los niveles de estrés académico tienen relación negativa considerable ($Rho = -.871$) y $sig. = 0,000 < 0.05$ con las estrategias de afrontamiento

Rojas (2021), realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el

estrés académico y las estrategias de afrontamiento en 150 estudiantes de una universidad privada de Lima, Perú. Su investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de alcance correlacional. Teniendo como instrumento el Inventario de Estrés Académico SISCO SV de Barraza (2007) Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania et al (2020). A nivel descriptivo el 60% de los alumnos de la carrera técnica en enfermería experimentan un nivel medio de estrés académico, mientras que el 14% y el 3% reportan un grado bajo y muy bajo de estrés, respectivamente. No obstante, el 19% y el 4% de los estudiantes indican tener un nivel de estrés académico alto y muy alto. Respecto a las estrategias de afrontamiento el 66% refieren como algunas veces utilizar dichas estrategias, el 23% refiere como raras veces y el 2% no utiliza estrategia alguna, sin embargo, el 8% y el 1% lo utiliza con frecuencia y mucha frecuencia respectivamente. A nivel correlacional se obtuvo como resultados que $\rho=0.000 < 0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula planteada.

A nivel local, Escobar (2022) llevó a cabo una investigación con el objetivo principal de identificar el nexo existente entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en 58 estudiantes de un Instituto de Cajamarca en Perú. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de alcance descriptivo correlacional y de corte transversal. Para la investigación se utilizó el Inventario SISCO de Barraza (2007) y la Escala de Afrontación BriefCope 28 de Carver, Scheier y Weintraub (1989). Los resultados a nivel descriptivo se encontraron que la cantidad de estudiantes con altos niveles de estrés representan al 43% de la población total, en un nivel medio se encuentra el 51% y por último la cantidad de estudiantes que experimentan bajos niveles de estrés es del 6%. En cuanto a la variable estrategias de afrontamiento se revela que un 39% de los estudiantes muestra un nivel de uso medio, un 36% tiene un nivel bajo de uso y solo un 25% exhibe un nivel alto de uso de estas estrategias. A nivel inferencial se obtuvo un

valor de significancia de $p \leq 0.05$, lo que indica que hay una relación significativa directa entre estas dos variables.

Por otro lado, a fin de sustentar la presente investigación, es imprescindible establecer las bases teóricas que delimitan y conceptualizan las variables de estudio. Para ello, diversos autores han profundizado en los constructos clave, siendo necesario, en primer lugar, abordar la definición fundamental del estrés para poder delimitar su manifestación específica en el ámbito universitario como estrés académico.

La conceptualización formal del estrés se remonta aproximadamente en 1930 con los aportes de Hans Selye, quien inicialmente lo denominó como "Síndrome General de Adaptación". Su concepto surgió de la observación de que diversas enfermedades fisiológicas se relacionaban con un esfuerzo de adaptación acumulado en el organismo. Posteriormente, Selye cambió el término a "Estrés biológico", sin embargo, al pasar el tiempo su teoría le demostró que las causas del estrés no necesariamente se debían a factores físicos, sino que también a demandas sociales requeridas por el entorno del ser humano, es así como decide establecer el término simplemente como "Estrés", definiéndolo en 1960 como la suma de efectos implícitos de factores que pueden actuar sobre un individuo (Martínez y Díaz, 2007, citado en Berrio y Mazo, 2011, p. 67).

A estos aportes se suma la contribución de Cannon (1932), quien definió el estrés como una perturbación de la homeostasis ante situaciones de riesgo (citado por Lazarus y Folkman, 1986). Esta definición es clave porque introduce la idea de que el estrés altera el equilibrio interno del organismo. En este marco histórico, el estrés se entendió inicialmente como una respuesta inespecífica del cuerpo frente a cualquier demanda interna o externa.

Posteriormente, Lazarus y Folkman (1986) ampliaron esta visión con un enfoque psicológico, señalando que el estrés surge cuando la persona evalúa una situación como una demanda que supera o pone en riesgo sus recursos y bienestar. Desde este enfoque, el estrés no depende solo del estímulo, sino de la interpretación que el individuo hace de dicho estímulo.

En esa línea integradora, la definición propuesta por Isaza et al. (2025) articula de manera coherente ambas corrientes teóricas. Por un lado, recoge los aportes fisiológicos de Selye y Cannon al reconocer que el estrés puede desencadenar activaciones emocionales, fisiológicas y comportamentales, lo cual refleja tanto la respuesta inespecífica del organismo descrita por Selye como la alteración de la homeostasis señalada por Cannon ante demandas del entorno. Por otro, retoma la perspectiva de Lazarus y Folkman al indicar que el estrés aparece ante exigencias cotidianas que la persona percibe como superiores a sus capacidades. Aunque mencionan el ámbito académico como ejemplo, la definición posee un alcance general: el estrés puede surgir en cualquier situación donde exista una discrepancia percibida entre las demandas del entorno y los recursos disponibles para afrontarlas.

Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (2023), define al estrés como un estado de tensión o preocupación mental causado por situaciones complicadas o desafiantes, lo que reafirma su carácter multidimensional y su presencia en diversos ámbitos de la vida cotidiana.

Respecto a las fuentes de tensión, Elliot y Eisdorfer (1982) propusieron una clasificación formal que identifica cuatro tipos de estresores principales: agudos limitados en el tiempo, secuencias estresantes, crónicos intermitentes y crónicos. Estos estímulos son considerados los principales causantes del estrés, según refiere la literatura (Lazarus,

1986). Esta clasificación es fundamental porque permite diferenciar el fenómeno en función de su duración e intensidad.

A pesar de ser un concepto de uso común, Travers y Cooper (1997) señalan su paradoja, explicando que quien lo padece "adolece de la ambigua bendición de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendido" (citado en Barraza, 2004). Esta cita subraya que, aunque el término sea familiar, su mecanismo interno y su manejo adecuado siguen siendo difusos.

Finalmente, Pinto et al. (2022) describe el estrés como un proceso de reacciones a nivel neuroendocrino, inmunológico, emocional y conductual. Este proceso integral se desencadena ante cualquier situación que demande una adaptación o que sea percibida como peligrosa, confirmando que el estrés afecta de forma compleja y total al organismo, integrando respuestas mentales y físicas.

A su vez, Berrio y Mazo (2011) describen aquellas teorías que fundamentan el estrés, las cuales se explican a continuación:

En primer lugar, se explica la teoría basada en las respuestas propuesta por Selye (1960, como se citó en Berrio y Mazo, 2011), en la cual se fundamenta que el estrés es una respuesta adaptativa que puede ser agradable o desagradable, y se considera un problema al ser excesivo y generar un desequilibrio considerable en quien lo sufre. También menciona que la respuesta al estrés está compuesta por un mecanismo dividido en tres etapas, como son: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Así mismo, la teoría basada en el estímulo desarrollada por T.H. Holmes y R.H. Rahe. (1967, como se citó en Berrio y Mazo, 2011), la cual explica que todo acontecimiento, positivo o negativo, es una fuente de estrés debido a que genera un

cambio y por lo mismo, exige la adaptación del individuo.

Por último, la tercera teoría es denominada teoría interaccional, desarrollada por Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Berrio y Mazo, 2011), donde se explica que el estrés se produce en las relaciones que establece el individuo con su entorno, que se llegan a percibir como amenazantes. Por tal motivo, es conocida como la teoría de evaluación cognitiva.

En este sentido, la teoría que mejor fundamenta su abordaje y su relación del estrés en la presente investigación con las estrategias de afrontamiento es la Teoría Interaccional (o Modelo Transaccional) desarrollada por Lazarus y Folkman. Si bien la teoría de la respuesta de Selye proporciona una base biológica al describir las etapas fisiológicas (alarma, resistencia y agotamiento) y la teoría del estímulo de Holmes y Rahe identifica los eventos externos como potenciales estresores, la teoría Interaccional ofrece el marco más adecuado para una tesis relacional. Esta perspectiva define el estrés no solo por la respuesta interna o el evento externo, sino por la evaluación cognitiva que hace el estudiante de su entorno académico, percibiendo las demandas como amenazantes o excediendo sus recursos. Al centrarse en la interacción del estudiante con su ambiente, esta teoría valida directamente la necesidad de estudiar cómo los estresores son evaluados y cómo esta evaluación es el punto de partida para la movilización de las estrategias de afrontamiento.

Tras establecer la base teórica del estrés general, es fundamental abordar su manifestación en el entorno educativo. El concepto de estrés académico, que tuvo origen fines del siglo XX, ha sido definido progresivamente por diversos autores, quienes hacen énfasis en su naturaleza específica dentro del entorno educativo.

Inicialmente, Polo, et al., (1996, como se citó en Barraza, 2006) definieron el estrés

académico como el resultado de una serie de estímulos vinculados principalmente a la sobrecarga académica, el tiempo limitado de realización de trabajos, los exámenes, las exposiciones y la competitividad entre compañeros. De manera similar, Orlandini (1999, como se citó en Barraza, 2004) lo describió como un periodo de aprendizaje en el cual se experimenta tensión, tanto en el estudio individual como en el colectivo.

Una definición más completa fue propuesta por Barraza (2006), quien concibe el estrés académico como un proceso adaptativo, sistémico y psicológico. Este se presenta cuando un estudiante se encuentra inmerso en demandas escolares que, bajo su criterio, considera estresantes, provocando una sintomatología que genera desequilibrio e impulsa la búsqueda de alternativas de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Dicha definición encuentra su fundamento teórico en el modelo sistémico cognoscitivista desarrollado por el mismo autor. Para su construcción, Barraza (2008) tomó como referencia la teoría general de sistemas de Colle (2002, como se citó en Barraza, 2008) y se cimienta en el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986, como se citó en Barraza, 2008). Respecto a este marco teórico, Barraza (2008) explica que el proceso sistémico, adaptativo y psicológico se despliega en tres instancias clave: Estresores (malestar por presión académica), Síntomas (desequilibrio sistémico) y Estrategias de Afrontamiento (búsqueda de alternativas de solución). Además, este modelo se estructura sobre la base de cuatro hipótesis principales que lo sustentan, referentes a: 1) Los componentes sistémicos-procesuales (EA como sistema de flujo de información); 2) El estrés académico como estado psicológico (respuesta de adaptación al entorno); 3) Los indicadores del desequilibrio sistémico (respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales); y 4) El afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

Por otra parte, el estrés académico también se explica como la respuesta de los estudiantes al adaptarse a situaciones nuevas que generan presiones internas o externas. Se produce y manifiesta en 3 instancias diferentes. Inicialmente, cuando el estudiante se expone a exigencias y requerimientos universitarios considerados como estresantes, luego, cuando la situación estresante provocada se manifiesta en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, y por último está el momento en el que los mismos factores que generaron una situación estresante conducen al estudiante a buscar estrategias de afrontamiento. (Estrada et al, 2021).

También se define como la respuesta de la interrelación de las demandas académicas y particularidades del estudiante que se pueden ver afectadas al momento de aprender, estas pueden ser cognitivas, socioafectivas y físicas. (Vega-Martínez et al, 2022).

Así mismo, es definido por Martínez et al, 2023, como el suceso que dificulta la adaptación a la vida académica, el mismo que si no se logra adecuadamente genera desequilibrio y alteraciones físicas, psicológicas y comportamentales en la vida del estudiante. El EA es un factor psicosocial que debido a las demandas académicas y competitivas que genera, puede ser el causante de la aparición de otras enfermedades en el estudiante. (p. 13).

Ahora bien, el estrés general y abordado su enfoque académico, se concluye que el estudio de este fenómeno ha evolucionado de una reacción fisiológica inespecífica (Selye) a un proceso cognitivo (Lazarus y Folkman) y sistémico (Barraza). Esta base teórica establece que el estrés académico se produce por una discrepancia percibida entre las demandas académicas y los recursos del estudiante, generando un desequilibrio manifestado en síntomas físicos y psicológicos. La manifestación de este desequilibrio es

particularmente relevante en el contexto de las carreras de Enfermería y Farmacia, donde las demandas de estudio y la responsabilidad inherente a la profesión son elevadas. Dado que el objetivo primordial del proceso de estrés es restaurar el equilibrio sistémico, resulta imprescindible analizar los mecanismos utilizados para manejar dicha tensión. Por lo tanto, el siguiente paso fundamental para la presente investigación es definir las Estrategias de Afrontamiento, cuyas conceptualizaciones serán proporcionadas a continuación.

Las estrategias de afrontamiento se entienden como aquel conjunto de conductas o formas de pensar que un individuo pone en práctica para manejar o solucionar circunstancias que percibe como difíciles o estresantes, utilizando los recursos personales disponibles en ese momento (Valdés y Sandoval, 2024, citando a Lazarus & Folkman, 1984).

Estas varían significativamente, ya que dependen de la evaluación emocional y cognitiva que cada persona realiza de una situación. Es a partir de esta evaluación inicial que el estudiante elegirá si las estrategias se centran en la emoción o en la situación (Valdiviezo, et al., 2020). En este sentido, Teque-Julcarima et al. (2020) explican que las estrategias de afrontamiento pueden estar enfocadas en la resolución del problema (como la planificación y ejecución de tareas dirigidas a obtener información y solucionar directamente la situación) o tomar medidas enfocadas a las emociones (como expresar aquello que genera preocupación, y de este modo reconocer aspectos favorables de la situación y asertividad).

En el contexto educativo, las estrategias de afrontamiento representan los mecanismos adaptativos que el estudiantado utiliza para gestionar las presiones y desafíos propios del ambiente académico, buscando restablecer el equilibrio homeostático ante el

estrés (Valdiviezo, et al., 2020).

Los estresores o causantes de estrés académico en universitarios son diferentes ya que no a todos les produce estrés una misma situación. Además, pueden ser cualquier estímulo externo o interno que genere tensión y requiera de una readaptación para enfrentarlo. Aunque cabe resaltar que entre los más habituales se encuentra la sobrecarga académica, gestión de tiempo inadecuada, evaluaciones, tiempo reducido para ejecutar actividades académicas, y el carácter o personalidad de docentes (Estrada et al., 2021).

Por otra parte, Larico y Rivera (2023) exponen algunos modelos teóricos, propuestos por diversos autores, respecto a las estrategias de afrontamiento, mencionando las siguientes:

En primer lugar, la teoría - Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman, quienes definen el afrontamiento como un proceso que requiere esfuerzo continuo, tanto de naturaleza cognitiva como conductual. Su postulado central establece que las estrategias son acciones desarrolladas para manejar las demandas percibidas como excesivas o que superan los recursos disponibles de la persona. En consecuencia, el afrontamiento es considerado un mediador crucial del resultado emocional, capaz de modificar el estado afectivo a lo largo de un encuentro estresante (Larico y Rivera, 2023, pp. 12, 34). Estos investigadores distinguen dos funciones primarias de las estrategias, las cuales se aplican según el control percibido sobre la situación: el afrontamiento focalizado en el problema, que busca la solución o modificación de la fuente de estrés, y el afrontamiento focalizado en las emociones, orientado a disminuir o eliminar las respuestas emocionales negativas generadas por la circunstancia estresante.

Posteriormente, el Modelo de Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes,

propuesto por Frydenberg y Lewis, se centra en el estudio de las respuestas de afrontamiento propias de la población adolescente. En la base de esta teoría, Frydenberg (1993, como se citó en Larico y Rivera, 2023) concibió el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y emociones movilizados ante un evento preocupante, cuyo fin es restablecer el equilibrio personal y reducir el malestar psicológico (p. 32). La efectividad del proceso, según estos autores, depende de la utilidad de las estrategias seleccionadas para la situación en particular. A diferencia de la clasificación dual de Lazarus y Folkman, este modelo amplía la estructura al proponer tres estilos: el orientado a la solución del problema, el dirigido a las relaciones interpersonales (búsqueda de apoyo), y el afrontamiento improductivo o de evitación, el cual se caracteriza por evadir la dificultad mediante la distracción o la omisión intencional de prestarle atención (Frydenberg y Lewis, 1997, como se citó en Larico y Rivera, 2023, pp. 12, 32).

Finalmente, Carver, Scheier y Weintraub desarrollaron un modelo teórico-empírico con la meta de integrar el constructo del afrontamiento dentro de una visión más amplia. Ellos lo conciben como una construcción multidimensional que integra una pluralidad de comportamientos o respuestas posibles. Esta perspectiva requiere intrínsecamente una evaluación multidimensional para medir las variadas maneras en que las personas reaccionan ante una crisis o un factor estresante (Carver et al., 1989, como se citó en Larico y Rivera, 2023, p. 34). Para responder a esta necesidad de medición, estos investigadores crearon el Inventario COPE (Coping Orientations to Problems Experienced Inventory), una herramienta diseñada específicamente para evaluar el afrontamiento tanto a nivel disposicional (tendencia estable) como a nivel situacional (reacción específica al evento) (Larico y Rivera, 2023, p. 34).

En este contexto, la presente investigación se alinea fundamentalmente con el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento propuesto por Lazarus y Folkman. Esta

elección se justifica por ser el marco teórico ideal para determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, objetivo central de esta tesis. Dicho modelo postula que la relación no es lineal, sino un proceso dinámico en el que los estresores (demandas académicas) son evaluados por el individuo, lo que a su vez desencadena un esfuerzo continuo (el afrontamiento) para manejar o modificar la situación. Además, esta teoría es clave para abordar los objetivos específicos, ya que concibe las estrategias como acciones que buscan tanto la solución de la fuente de estrés (frente a los estresores) como la reducción o eliminación de las respuestas afectivas negativas (los síntomas), lo que permite analizar cómo las distintas dimensiones del estrés se vinculan con las variadas formas de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de Enfermería y Farmacia. Por lo tanto, el modelo transaccional proporciona el sustento conceptual más robusto para comprender la naturaleza multidimensional y la dinámica de las variables estudiadas en el contexto de Cajamarca.

Por otra parte, también es importante mencionar que, así como existen factores generadores de estrés en universitarios y estrategias de afrontamiento, también existen pruebas que nos permite medir el nivel de estrés de las personas, por tal motivo, para este estudio se han seleccionado dos pruebas que se mencionan a continuación:

Por un lado, tenemos el inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza publicado en 2007, orientado a identificar rasgos y elementos relacionados al estrés que acompaña a estudiantes universitarios y de posgrado. Este autor define al estrés académico como la tensión originada por las demandas del entorno educativo y de las exigencias de este, asimismo, dicho cuestionario se divide en 3 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

Al hablar de estresores nos referimos a aquellos estímulos causantes de estrés que

afectan nuestra integridad y estado de salud mental (Espejo et al, 2015).

Al referirnos a síntomas es importante comprender que son la expresión subjetiva que una persona realiza al presentar alguna afectación de su salud ya sea física y mental. (De la Serna, 2018)

Por su parte, las estrategias de afrontamiento se definen como aquellas medidas que una persona emplea para abordar el estrés, las mismas que pueden ser estrategias adaptativas cuando permiten regular una reacción emocional y estrategias desadaptativas cuando no aportan a la regulación de reacciones emocionales por estrés (Ison y Aguirre, 2001).

Moran et al, (2009) presenta la Escala de Afrontamiento Biref Cope 28, que busca evaluar respuestas de las personas hacia el estrés, son definidas como un factor que permite estabilizar a una persona, de manera que facilita la adaptación individual cuando está ante situaciones estresantes.

La escala de afrontamiento Biref Cope 28 aborda dos dimensiones, el afrontamiento activo que es aquel que busca implementar acciones directas, y realizar esfuerzos propios con el fin de minimizar o extinguir totalmente el estresor y el afrontamiento pasivo que es aquel que busca reducir los esfuerzos para enfrentar al estresor o simplemente evadir el hecho de afrontar los factores estresantes, lo mismo que lleva a renunciar al esfuerzo que se realiza para lograr objetivos o metas (Moran et al, 2010).

Una vez abordados los conceptos y teorías de ambas variables, queda patente la naturaleza integral, transaccional y contextualizada del estrés académico. La evolución de su conceptualización, desde una respuesta fisiológica inespecífica (Selye) hasta un proceso cognitivo-sistémico (Lazarus y Folkman, Barraza), establece que el estrés

académico surge como un desequilibrio entre las demandas académicas y los recursos de afrontamiento del estudiante, generando un patrón de respuestas físicas, emocionales y conductuales. En este marco, el manejo exitoso de la tensión en contextos de alta demanda, como las carreras de Enfermería y Farmacia, depende crucialmente de las estrategias de afrontamiento que se emplean.

En este contexto, Pérez y Ramírez (2024) destacan que los estudiantes de Ciencias de la Salud que emplean el afrontamiento focalizado en la emoción, en lugar del orientado a la tarea, reportan mayores niveles de agotamiento emocional. Asimismo, Chávez-Guevara (2023) concluye que la efectividad de las intervenciones para reducir el estrés se maximiza cuando estas se basan en la evaluación contextualizada de las estrategias de afrontamiento de la población específica. Estos hallazgos demuestran que la interdependencia entre el estrés académico y el afrontamiento es un factor predictivo crucial de la salud mental y el rendimiento.

Por ello, el presente trabajo de investigación se desarrolla con el propósito principal de establecer la correlación existente entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los alumnos de las carreras de Enfermería y Farmacia de un instituto de educación superior de Cajamarca durante el año 2024. La importancia de este estudio se sustenta en la alta prevalencia del estrés académico a nivel mundial, especialmente en las carreras de salud, lo que evidencia la necesidad de identificar los mecanismos de afrontamiento asociados a este fenómeno, con el fin de mitigar sus efectos negativos. A pesar de que existen investigaciones previas desarrolladas en otros contextos, persiste una brecha de conocimiento significativa respecto a la forma en que esta dinámica se manifiesta en los institutos de educación superior de la región Cajamarca, lo que hace imperativa la realización del presente estudio. En este sentido, establecer con rigor metodológico la naturaleza de la relación entre ambas variables

permitirá generar un diagnóstico situacional práctico que servirá de base para el diseño de intervenciones institucionales orientadas a fortalecer la salud mental y la resiliencia de los estudiantes. De esta manera, los resultados de la investigación constituirán un aporte directo y significativo a la mejora de la calidad de la formación académica de los futuros profesionales de la salud, promoviendo un desarrollo académico sostenible y una preparación integral acorde con las exigencias del contexto profesional actual.

La presente investigación se justifica, a nivel teórico, al contribuir a la literatura científica, al examinar la aplicabilidad de los modelos de estrés y afrontamiento, en particular, en el modelo transaccional del estrés académico, en el contexto específico y poco explorado de los institutos superiores peruanos, a diferencia de los estudios universitarios predominantes. De esta manera, permitirá generar conocimiento contextualizado sobre los estresores y las respuestas de afrontamiento en futuros profesionales de la salud, aportando evidencia empírica en el ámbito regional. Asimismo, es importante señalar que, además de la revisión sistemática realizada para el desarrollo del presente estudio, el sustento teórico de la investigación se basa en cifras estadísticas y en antecedentes de estudios realizados a nivel mundial, nacional y local, fortaleciendo la validez del marco teórico propuesto.

A nivel práctico, la obtención de datos sobre la dinámica estrés-afrontamiento permitirá al Instituto Superior disponer de un diagnóstico situacional basado en evidencia, siendo esto fundamental para la toma de decisiones y la optimización de recursos. Lo cual facilita la creación de programas de intervención concretos y adaptados a las necesidades de los estudiantes de Enfermería y Farmacia. Por otra parte, los resultados obtenidos permitirán a la institución gestionar estrategias de intervención ante casos de estrés académico para la población estudiantil, realizando acciones concretas que conlleven a reducir el riesgo de bajo rendimiento académico, ausentismo y deserción estudiantil, por

ende, se garantizará a largo y mediano plazo profesionales con mejores capacidades para enfrentar situaciones de presión dentro del ámbito laboral y personal.

Asimismo, a nivel metodológico, el estudio se justifica por la implementación de un diseño cuantitativo de alcance correlacional, el cual permitirá determinar la dirección de la asociación existente entre ambas variables de estudio. El uso de instrumentos psicométricos debidamente validados en el contexto regional de Cajamarca garantizará la obtención de datos confiables y válidos, reforzando el rigor científico del estudio. De tal modo, se asegurará la fiabilidad de los resultados y permitirá establecer un marco metodológico sólido y sistemático, el cual podrá ser adaptado por futuros investigadores en instituciones de educación superior con características similares, tanto en la región Cajamarca como en otros contextos educativos del país. De este modo, la investigación contribuirá al avance de la producción científica en el ámbito de la salud mental y la educación superior.

Finalmente, a nivel social, la investigación se justifica por su aporte directo al bienestar psicológico de la comunidad académica. Al identificar los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento predominantes en los estudiantes, se generará información relevante que permitirá sensibilizar a las autoridades educativas, docentes y estudiantes sobre la importancia de la salud mental en el proceso formativo. Asimismo, los resultados podrán servir de base para la implementación de acciones preventivas y promocionales orientadas a la reducción del estrés académico, el fortalecimiento de la resiliencia y la mejora de la calidad de vida de los estudiantes, contribuyendo así al desarrollo de una comunidad educativa más saludable y comprometida con el bienestar integral de sus miembros.

En este marco, la presente investigación busca responder a la siguiente interrogante

general: ¿Existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024? De esta pregunta central se desprenden las siguientes interrogantes específicas, orientadas a las dimensiones del estrés: ¿Existe relación entre la dimensión estresores con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024? ¿Existe relación entre la dimensión síntomas con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024? ¿Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024?

Además, se propuso como objetivo general: Determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024.

En concordancia con esta meta principal, la investigación persigue los siguientes objetivos específicos, enfocados en las dimensiones del estrés y estrategias de afrontamiento: a) Identificar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024; b) Identificar el nivel de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024; c) Identificar la relación entre la dimensión síntomas con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024; d) Identificar la relación entre la dimensión estresores con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024; e) Identificar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024.

Respecto a la hipótesis general, se sostiene que existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería y Farmacia de un Instituto Superior de Cajamarca, 2024. Por el contrario, la hipótesis nula plantea que no existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería y Farmacia de un Instituto Superior de Cajamarca, 2024.

Finalmente, las hipótesis específicas son: H1: Existe relación entre la dimensión estresores con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024. H2: existe relación entre la dimensión síntomas con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024. H3: Existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo básico ya que tiene como objetivo explorar nuevos conocimientos y ampliarlos sin finalidad práctica. En este sentido, el estudio se orienta a la comprensión teórica de la relación existente entre ambas variables, aportando evidencia empírica que contribuya al fortalecimiento del marco conceptual en el ámbito de la salud mental (Sánchez et al. 2018).

Asimismo, se establece que tiene un enfoque cuantitativo, por lo cual su objetivo es recopilar datos para corroborar las hipótesis planteadas, como también cuantificar y analizar los datos de forma estadística para determinar patrones de comportamiento y obtener resultados verídicos, fortaleciendo la credibilidad del estudio (Hernández et al., 2014).

En esta misma línea, se determina que es una investigación de diseño no experimental porque se realiza sin la manipulación de las variables, es decir, que debido a que estas se plantean hipotéticamente son consideradas más cercanas a situaciones reales, lo cual aumenta la validez externa y por ende la posibilidad de aplicar los resultados en contextos similares (Hernández et al., 2014).

Por otra parte, presenta un alcance descriptivo-correlacional, lo que indica que es de tipo descriptivo debido a que se recolectan datos e información específica sobre conceptos, características, variables, población, procesos, objetivos y dimensiones del problema de investigación (Hernandez-Sampieri y Mendonza, 2018) y correlacional porque el objetivo de dicha investigación es conocer el vínculo existente entre dos o más variables en una muestra. (Hernández et al., 2014).

Además, se explica como un diseño de corte transversal debido a que tiene como fin recolectar datos, describir las variables y analizar su incidencia dentro de una población determinada, en un momento único, sin considerar la evolución de estas a lo largo del tiempo (Manterola, Hernández-Leal, Otzen, Espinosa y Grande, 2023).

Con respecto a la población, según Arias et al. (2016), es un conjunto definido es un conjunto de casos y/o individuos específico, limitado y accesible, que presentan características en común. En este estudio se consideró una población de 310 alumnos de un Instituto Superior de Cajamarca.

Según Hernández et. al. (2014), menciona que una muestra es un subconjunto de la población que permite delimitar la población de interés con el fin establecer parámetros específicos y extender los resultados de un estudio. Respecto al muestreo, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia que según Otzen y Manterola (2017) permite elegir los casos que estén dispuestos a ser parte del estudio. Basándose en la buena accesibilidad y cercanía de las personas para el investigador. Usando la fórmula para poblaciones finitas, nos brindó una muestra de 175 estudiantes.

Para seleccionar la muestra se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

En cuanto a criterios de inclusión, se tomó en cuenta que deben ser alumnos las carreras de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, además de que hayan contestado todas las preguntas y de forma coherente, asimismo se consideró a los estudiantes entre 18 y 30 años que decidan participar voluntariamente del estudio a través del consentimiento informado. Por otro lado, en cuanto a los criterios de exclusión no se

consideraron a estudiantes que no formen parte de las carreras de enfermería y farmacia.

En ese sentido, respecto control de mediciones, se fundamenta que las técnicas constituyen un grupo de mecanismos, herramientas o recursos cuya finalidad es recopilar, almacenar, analizar y difundir información sobre los fenómenos que se estudian (Cruz, 2014). Por lo tanto, la técnica que emplearemos para la recolección de datos en esta investigación es la encuesta, la cual se define como un conjunto de procesos estandarizados que permite recopilar información y analizar datos de una muestra determinada (Duarte y Guerrero, 2024).

Por otra parte, Hernández et al. (2014) señalan que un instrumento es un medio que utiliza un investigador para registrar información o datos sobre las variables de la investigación. Por consiguiente, se utilizó el cuestionario, el cual se explica como aquel instrumento estandarizado que se utiliza para recolectar datos durante el trabajo de ciertas investigaciones cuantitativas (Meneses, 2016).

En el proceso de recojo de información del presente estudio para medir la variable Estrés Académico se utilizó la adaptación del inventario SISCO de Barraza publicado en el año 2007 (Anexo 1) realizada por Polo (2022), el cual puede ser aplicado de forma individual o colectiva, esta prueba mide el nivel de estrés académico, estructurado a través de cinco apartados y 3 dimensiones con un total de 31 ítems distribuidos de la siguiente forma: Un ítem de filtro en términos dicotómicos (SI – NO) permitiendo determinar si los encuestados son aptos a responder las preguntas. Un ítem de escala tipo Likert de cinco valores numéricos (siendo uno=poco y cinco=mucho), esto permite identificar el nivel de estrés académico. Ocho ítems de escala tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), facilitando identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Quince ítems de escala tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas

veces, casi siempre y siempre), facilitando identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas del estímulo estresor, distribuidas según las dimensiones: respuestas físicas, psicológicas y conductuales. Finalmente, seis ítems de escala Likert de cinco puntos (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) miden la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento. Esta validez de constructo se confirmó mediante análisis factorial y se encontró que la medida de Kaiser Meyer Olkin era 0,869. Para la confiabilidad, la consistencia interna se realizó mediante el coeficiente alfa de Cronbach y la puntuación resultante fue de 0,848. (Polo, 2022). Así mismo, se precisa que la presente investigación se desarrolló con la adaptación realizada por Polo (2022) quien indica que el instrumento es totalmente confiable y válido, sustentado en que obtuvo una significancia de ,000 en la prueba de esfericidad de Barlett, medida de Kaiser de ,869, y un resultado de confiabilidad de ,848 al aplicar el Coeficiente Alfa de Cronbach. De igual manera, es importante señalar que se decidió trabajar con este instrumento debido a sus propiedades psicométricas, las cuales tienen un fundamento sistémico cognoscitivista basada en argumentos teóricos y psicométricos que integra 3 componentes o dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), clasificación que fue realizada con el fin de agrupar los ítems en base a lo que evalúan y así simplificar la aplicación de la prueba (Guzmán-Castillo, Bustos, Závala y Castillo-Navarrete, 2022). Además, es importante mencionar que la prueba está enfocada exclusivamente a la evaluación de estrés académico, motivo por el cual, se ajusta adecuadamente a la variable de estrés académico del estudio.

Posteriormente, en el recojo de información orientada a medir la variable de Estrategias de Afrontamiento se utilizó la adaptación de la Escala de Afrontamiento Cuestionario Cope 28 (Anexo 2) realizada por Pita y Quiroz (2019), siendo los autores de la versión original de la prueba Carver, Scheier y Weintraub, esta escala contiene un

total de 28 ítems, tipo Likert de cuatro puntos que van desde “Yo nunca hago eso” (=1) hasta “Hago siempre esto” (=4). Debido a que fue creada en Miami, EE. UU. En idioma inglés, Moran y Manga (1999) lo adaptaron al español, este instrumento puede ser aplicado de forma individual o grupal, siendo de uso clínico en individuos propensos a situaciones de estrés. En un estudio se menciona que en cuanto a la validez los valores obtenidos al aplicar el V de Aiken fueron de 0.222 a 1.000. Con respecto a la validez de la prueba realizada en la Ciudad de Cajamarca al personal de enfermería de los centros de salud de nivel I-IV, se obtuvo un Alfa de Crombach de 0.76 evidenciando resultados positivos, por ende, se determinó que la prueba es apta para su aplicación en determinada población (Pita y Quiroz, 2019). De igual manera, se detalla que las propiedades psicométricas son adecuadas para el estudio porque cuenta con 14 subescalas que están agrupadas según los tipos de afrontamiento más generales (ítems) y están enfocadas a identificar las estrategias utilizadas por los estudiantes desde el apoyo social, emocional y planificación con que cuentan, de esta manera se determina si emplean estrategias positivas o negativas ante el estrés (Moran, et al. 2010). Por tal motivo, se determina que el presente instrumento aborda adecuadamente la variable de estrategias de afrontamiento, siendo adecuado para su aplicación en el presente estudio.

De acuerdo con el procedimiento de recolección de datos, inicialmente se realizaron las gestiones administrativas correspondientes para obtener la autorización formal que permitió ejecutar la investigación en un Instituto de Educación Superior de la ciudad de Cajamarca (Anexo 3). Posteriormente, se elaboraron y aplicaron los consentimientos informados, los cuales fueron firmados por los estudiantes participantes, garantizando su participación voluntaria, confidencial y el uso ético de la información recolectada, conforme a los principios éticos de la investigación científica (Anexo 4). Una vez obtenidas las autorizaciones, se procedió a la aplicación de los instrumentos de

investigación seleccionados para medir las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento. Dichos instrumentos fueron digitalizados mediante la plataforma Google Forms con la finalidad de optimizar el registro de respuestas y reducir errores en la tabulación de datos. Para facilitar el acceso a los formularios, los enlaces fueron socializados previamente a través de WhatsApp; sin embargo, la aplicación de los instrumentos se realizó de manera presencial, bajo el acompañamiento directo de las investigadoras. Este procedimiento permitió brindar indicaciones claras, explicar las consignas y absolver las dudas de los participantes, asegurando así la correcta comprensión y adecuada respuesta a los ítems del cuestionario.

En cuanto al análisis de datos, se procedió a la sistematización de la información obtenida, la cual fue organizada en una hoja de cálculo electrónica. Los datos se agruparon de acuerdo con cada instrumento y sus respectivas dimensiones, considerando los niveles establecidos para cada variable, lo que permitió identificar los niveles de estrés académico y de estrategias de afrontamiento presentes en la población estudiada. En relación con el análisis de datos, se emplearon procedimientos de estadística descriptiva e inferencial. La estadística descriptiva se define como aquella rama de la estadística que permite sintetizar mediante tablas, gráficos y figuras la información de una investigación (Rendón, et al., 2016). Por su parte, la estadística inferencial se encarga de los procesos de estimación, análisis y comprobación de hipótesis, es decir, orienta una investigación hacia conclusiones sustentadas en una base científica idónea para la toma de decisiones finales, teniendo en cuenta durante todo el proceso la información de la muestra (Acosta, et al., 2014).

Por consiguiente, se procedió a utilizar el software estadístico SPSS v29 para realizar el análisis estadístico en donde se procesó la información de las variables, iniciando con la prueba de normalidad para determinar la distribución de la información

recolectada. De acuerdo con el tamaño de la muestra, la cual es superior a 50, se utilizó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov (KS), cuyos indicadores dieron como resultado una distribución paramétrica; es así como la prueba estadística que se utilizó en la investigación fue Rho de Spearman debido a que una distribución fue normal y la otra no, de esta manera se determinó la correlación entre las variables.

Debido a que la muestra es mayor a 50 se trabaja con la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov^a, asimismo, al ser el valor de p de la variable estrés igual o menor a 0.05 (0.050), y el valor de p de la variable estrategias de afrontamiento mayor a 0.05 (0.099), se determinó que al ser una distribución normal y la otra no, la prueba estadística adecuada para trabajar esta investigación fue el Rho de Spearman.

Por lo antes mencionado, es importante señalar que la presente investigación se respalda por una serie de aspectos éticos, los cuales se describen a continuación:

El Código de Ética de la American Psychological Association (2010) expone 5 principios éticos generales. En base a los cuales, la presente investigación se respalda del principio de beneficencia y no maleficencia, debido a que durante la investigación se tomó en cuenta el respeto por la salud física y mental de la población y las investigadoras implicadas, garantizando la integridad y bienestar de estas. El principio de integridad, con el fin de garantizar la exactitud, honestidad y veracidad del presente estudio, resaltando que todas las fuentes consultadas fueron citadas y referenciadas de manera adecuada, asimismo, se realizó la investigación respectiva de las adaptaciones de los instrumentos en Cajamarca - Perú que se utilizaron. Por último, el principio de respeto por los derechos y la dignidad de las personas, el cual señala que se debe respetar el derecho a la privacidad, confidencialidad y autodeterminación de los seres humanos, su cumplimiento se garantiza mediante el permiso otorgado por la institución en la que se desarrolló el estudio y el consentimiento informado firmado por cada estudiante, aceptando participar

voluntariamente de la investigación.

Así también el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, (CPSP, 2024), sustenta una serie de artículos en función del rol del psicólogo. En este estudio se tomó en cuenta ciertos artículos descritos en el Capítulo VI referente a la investigación, siendo los siguientes: Artículo 49.- Requisitos para la Investigación con seres humanos, debido a que, para la recolección de datos se solicitó inicialmente el consentimiento institucional y personal de la población implicada. Artículo 51.- Prohibición del plagio en la investigación, porque la información bajo la cual se sustenta el trabajo está citada y referenciada de manera adecuada, evitando incurrir en plagio y falsificación. Artículo 52.- Evitar uso de procedimientos rechazados, por lo cual se consideraron instrumentos validados en el departamento de Cajamarca. Artículo 54.- Respeto de estándares en la investigación, garantizando así el uso adecuado de la información, instrumentos y protocolos correspondientes. Artículo 55.- Responsabilidad científica y presentación de resultados, ya que los resultados obtenidos se exponen detalladamente. Y el artículo 78.- Utilización de datos personales, debido a que en la investigación se mantuvo el anonimato de cada participante con el fin de evitar la exposición de información personal de la muestra.

Por otro lado, se tomó como referencia el Código de Ética para investigadores de la UPN (2024), específicamente los principios éticos expuestos en el artículo 3, respaldando de este modo el respeto por los derechos fundamentales de los investigadores (humanidad), el cumplimiento de acuerdos previos de la investigación (justicia), recibir los mismos beneficios que se obtengan del trabajo sin distinción alguna (igualdad), presentar información certera e imparcial (veracidad) y evidenciar un trabajo en conjunto que aporte a la mejora de la sociedad y/o población específica. De igual manera, la investigación se respalda de los principios éticos correspondientes al artículo 4, donde se

considera lo siguiente: principio de beneficencia, puesto que en toda la investigación se respetó y protegió el bienestar y los derechos de los participantes; principio de responsabilidad, con el fin de proteger la legitimidad de la investigación y respetar la información desarrollada por otros autores; principio de justicia, debido a que el estudio se desarrolló con la aprobación de la institución y de cada uno de los estudiantes; principio de integridad científica, dado que los datos e información brindada se mantiene en estricta confidencialidad, así como los resultados obtenidos; principio de normatividad, ya que en el desarrollo de la investigación se tomó en cuenta todos los parámetros establecidos por la universidad; principio de difusión, debido a que al aceptar la autorización de publicación y utilización académica se brinda apertura para compartir los conocimientos hallados y de esta manera beneficiar a la comunidad científica.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Correlación existente entre estrés académico y estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento	
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	-.106
		Sig. (bilateral)	.161
		N	175

Según la tabla 1 se observa que el p valor es 0.161, por lo cual, se rechaza la hipótesis general y se acepta la hipótesis nula.

Tabla 2

Nivel de estrés académico

Nivel de estrés académico	n	%
Alto	3	2%
Medio	101	58%
Bajo	71	41%
Total	175	100%

En la tabla 2 se evidencia que el 58% de la población presentó niveles medios de estrés académico, asimismo, un 41% presentó niveles bajos y finalmente, solo un 2% de la población niveles altos.

Tabla 3

Nivel de uso de estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	n	%
Alto	0	0%
Medio	59	34%
Bajo	116	66%
Total	175	100%

En la tabla 3 se observa que el 66% de la población obtuvieron niveles bajos en cuanto a estrategias de afrontamiento y un 34% niveles medios.

Tabla 4

Correlación entre la dimensión síntomas y estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento	
Rho de Spearman	Dimensión estresores	Coefficiente de correlación	-.116
		Sig. (bilateral)	.126
		N	175

En la tabla 5 se observa que el p valor es 0.126, de igual manera, se muestra un coeficiente de correlación de -.116 lo que indica que existe una correlación negativa muy débil.

Tabla 5

Correlación entre dimensión estresores y estrategias de afrontamiento

			Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Dimensión estresores	Coefficiente de correlación	-.090
		Sig. (bilateral)	.234
		N	175

En la tabla 4 se observa que el p valor es 0.234, además un coeficiente de correlación de -.090 es decir, existe una correlación negativa muy débil.

Tabla 6

Correlación entre la dimensión estrategias y estrategias de afrontamiento

		Estrategias de afrontamiento	
Rho de Spearman	Dimensión estresores	Coefficiente de correlación	-.011
		Sig. (bilateral)	.884
		N	175

Por último, en la tabla 6 se muestra que el p valor es 0.884, asimismo, se muestra un coeficiente de correlación de -.011 lo que indica que no existe correlación alguna entre las variables.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La discusión de la presente investigación estuvo orientada a determinar la relación entre Estrés Académico y las Estrategias de Afrontamiento, en el cual se obtuvo como resultado que: No existe una correlación significativa entre las variables principales, concluyendo que la hipótesis de relación fue categóricamente rechazada ($\rho = -0.106$; $p = 0.161$) Este hallazgo revela un comportamiento atípico en la dinámica estrés–afrontamiento y cuestiona la suposición de que mayores niveles de tensión generan necesariamente una respuesta adaptativa proporcional. En este contexto, teniendo en cuenta los antecedentes empíricos, los resultados de este objetivo difieren de manera directa con los hallazgos nacionales de Anaya y Inga (2023), quienes confirmaron una relación directa y fuerte ($\rho = 0.673$; $p < 0.01$) en estudiantes de Enfermería, evidenciando que, ante la presencia de estresores académicos, sí existía una movilización adaptativa. A pesar de ello, el hallazgo del presente trabajo muestra coherencia con el antecedente internacional de Valdez et al. (2022), cuyo análisis final también concluyó que no existe relación entre las variables ($p = 0.67$), y es parcialmente coherente con el antecedente local de Escobar (2022), quien aplicó su estudio en un instituto de Cajamarca, donde si bien se identificó una relación significativa, la fuerza de correlación fue extremadamente débil, revelando un vínculo prácticamente nulo entre estrés académico y afrontamiento.

Por otro lado, los resultados del objetivo general se alinean con la teoría del Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), el cual sugiere que los estudiantes no están evaluando los estresores académicos como desafíos manejables, sino como demandas que exceden su capacidad de respuesta. Esta interpretación es coherente con la teoría, ya que cuando la valoración primaria y secundaria concluye en un desequilibrio entre demandas y recursos, las estrategias de

afrontamiento tienden a desactivarse o a volverse ineficaces.

En cuanto al primer objetivo específico, que estuvo orientado a: Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes, donde se obtuvo como resultado que el 58% de la población presentó niveles medios de estrés, seguido por un 41% que evidenció niveles bajos, y únicamente un 2% manifestó niveles altos (Véase en la tabla 2). Este hallazgo refleja que la mayoría de los estudiantes experimenta una carga académica moderada, lo que sugiere la presencia de demandas constantes, pero no necesariamente abrumadoras. Estos niveles de estrés constituyen un indicador relevante de la presión general que los estudiantes perciben en el contexto educativo evaluado.

Rojas (2024), quien también encontró un nivel promedio de estrés académico representado por el 62% de su población, y, el estudio de Salazar (2022), que situó el estrés académico en un nivel medio correspondiente al 57.33% de los estudiantes. Estos antecedentes sugieren una tendencia nacional donde el estrés se mantiene en un rango moderado. Sin embargo, el resultado contrasta con el estudio de Anaya e Inga (2023), donde el 43.7% de los estudiantes presentó estrés severo, y con la investigación local de Escobar (2022) en Cajamarca, donde el 43% de la población reportó altos niveles de estrés. Asimismo, difiere de los hallazgos de Rojas (2021), quien encontró que un 60% experimentaba nivel medio, pero un 26% reportaba niveles altos y muy altos. La diferencia con estos antecedentes podría atribuirse al momento de la evaluación o a particularidades del contexto institucional.

Por otro lado, Los resultados del objetivo específico 1 coinciden con la teoría de Barraza (2006) sobre el estrés académico como un proceso multidimensional que involucra estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. El nivel medio de estrés observado sugiere que los estudiantes enfrentan desafíos constantes, pero manejables, lo

que les permite mantener su capacidad de adaptación durante su formación.

En cuanto al segundo objetivo específico, que estuvo orientado a: Identificar el nivel de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024, se obtuvo como resultado que el 66% de la población evidenció niveles bajos en cuanto a estrategias de afrontamiento, seguido por un 34% que presentó niveles medios, y un 0% manifestó niveles altos (Véase en la tabla 3). Este hallazgo refleja que la mayoría de los estudiantes presenta una baja utilización de estrategias para manejar las demandas académicas. Lo cual, constituye un indicador relevante de la necesidad por fortalecer las habilidades de afrontamiento en los estudiantes, ya que una baja implementación de estas estrategias puede influir en su bienestar y rendimiento académico.

En este contexto, el resultado difiere de la tendencia reportada en estudios de Rojas (2024), donde el uso de estrategias se ubicó en un nivel promedio (63%) y de Salazar (2022) donde se ubicó en un nivel medio (61.33%) respectivamente. No obstante, el hallazgo guarda similitud con la investigación de Rojas (2021), quien encontró que el 66% de los alumnos utilizaba dichas estrategias solo "algunas veces". Además, es parcialmente coherente con el antecedente local de Escobar (2022), quien reportó que un 36% de los estudiantes mostraba un nivel bajo. Esta alta concentración en el nivel bajo de afrontamiento refuerza la conclusión de que la población evaluada, al igual que en algunos antecedentes, muestra un déficit en la implementación activa de estrategias adaptativas.

Los resultados del objetivo específico 2 están alineados con el Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), donde el afrontamiento se define como el esfuerzo continuo para manejar demandas estresantes.

Sin embargo, esta baja implementación de mecanismos adaptativos por parte de los estudiantes, asociada con la renuncia al esfuerzo que según Moran et al. (2010), sugieren que no cumplen adecuadamente su función adaptativa a dichas demandas.

En cuanto al tercer objetivo específico, orientado a identificar la relación entre la dimensión síntomas y las estrategias de afrontamiento, el análisis de correlación (Rho de Spearman) arrojó un p-valor de 0.126, siendo este mayor a 0.05, lo que indica que no existe relación entre la dimensión síntomas del instrumento SISCO y la variable estrategias de afrontamiento. Además, el coeficiente de correlación obtenido fue de -.116, lo que indica que, si bien no es significativa, existe una correlación negativa muy débil entre las variables (véase en la tabla 5). Este hallazgo sugiere que los síntomas de estrés que perciben los estudiantes no están asociados de manera significativa con la forma en que utilizan sus estrategias de afrontamiento

En este contexto, el resultado del tercer objetivo contrasta directamente con el antecedente internacional de Ovelar (2023), quien sí encontró una relación negativa significativa entre la dimensión de síntomas y varias estrategias de afrontamiento, como la reevaluación positiva ($r = -.459$) y la planificación ($r = -.289$). En el estudio de Ovelar, la manifestación de más síntomas de estrés se vinculaba a una menor implementación de estrategias efectivas. La ausencia de relación en el presente estudio es coherente con el objetivo general, al reafirmar el comportamiento atípico de la muestra, donde la manifestación de malestar (síntomas) no es suficiente para activar una respuesta de afrontamiento reguladora.

Los resultados se basan en el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico de Barraza (2008), que establece que los síntomas constituyen la segunda instancia del estrés y reflejan un desequilibrio que debe activar estrategias de

afrontamiento. Sin embargo, se observó una ausencia de correlación, indicando que los estudiantes presentan síntomas, pero no respuestas adaptativas, revelando un limitado repertorio de recursos para gestionar el malestar.

En cuanto al cuarto objetivo específico que estuvo orientado a: Determinar la relación entre la dimensión estresores del instrumento SISCO y las estrategias de afrontamiento, se obtuvo como resultado un coeficiente de correlación de -0.090 , con un p valor de 0.234 . Dado que este p valor (0.234) es mayor a 0.05 , se concluye que no existe relación significativa entre la dimensión estresores y la variable estrategias de afrontamiento en la población evaluada. Este resultado lleva a rechazar la hipótesis específica y aceptar la hipótesis nula para este objetivo (véase en la tabla 4). El coeficiente de correlación de -0.090 indica que existe una correlación negativa muy débil. Indicando que, si los estresores académicos tienden a incrementarse, existe una ligera tendencia a disminuir el uso de estrategias de afrontamiento, aunque esta variación es tan mínima que carece de relevancia estadística y práctica, al no ser significativa. Este hallazgo confirma que la presencia de demandas académicas (estresores) no está siendo suficiente para activar una respuesta adaptativa en los estudiantes, lo que sugiere un patrón de desconexión o ineficacia entre la presión percibida y la acción reguladora.

En este contexto, teniendo en cuenta los antecedentes empíricos y su contrastación, los resultados de este objetivo difieren de lo encontrado por del antecedente de Ovelar (2023), quien encontró una correlación negativa significativa entre la dimensión de estresores y la reevaluación positiva ($r = -.305$). La ausencia de relación significativa en la tesis actual se alinea con la conclusión de que la presencia de demandas académicas (estresores) no está logrando activar la respuesta adaptativa en los estudiantes.

Los resultados del objetivo específico 4 se analizan a través del Modelo

Transaccional del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986), sugiriendo que los estresores generan afrontamiento solo cuando se perciben como amenazas. La falta de una correlación significativa indica que los estudiantes no interpretan los estresores como desafíos que requieran estrategias para restaurar su equilibrio.

En cuanto al quinto objetivo específico, que estuvo orientado a: Determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento con la variable estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024, el análisis de correlación (Rho de Spearman) arrojó un p-valor de 0.884, siendo este mayor a 0.05, lo que indica que no existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del instrumento SISCO y la variable estrategias de afrontamiento, rechazándose la hipótesis de relación (Véase en la tabla 6). Además, el coeficiente de correlación obtenido fue de -0.011 , lo que confirma que no existe correlación alguna entre las variables. Este hallazgo sugiere que la medición de la dimensión estrategias de afrontamiento del instrumento utilizado no está significativamente asociada con la variable estrategias de afrontamiento general en la población evaluada.

Este resultado contrasta directamente con la funcionalidad implícita demostrada en los hallazgos de Anaya e Inga (2023) y Huamani (2022). Aunque estos estudios midieron la relación con el estrés, sus hallazgos de correlación significativa entre el Estrés Académico y la variable Estrategias de Afrontamiento total (Anaya e Inga con $\rho = 0.673$ y Huamani con $r = 0.404$) presuponen una coherencia interna en las dimensiones del instrumento para que este pudiera predecir una relación externa tan robusta. La correlación nula de la dimensión con su propia variable total en la presente tesis cuestiona la validez de constructo específicamente en esta población.

El análisis del quinto objetivo específico revela que concuerda con la teoría de

Lazarus y Folkman (1986) como se citó en Larico y Rivera (2023), la cual describe el afrontamiento como un proceso situacional dependiente de la evaluación cognitiva ante estresores. Se evidencia la falta de relación entre las estrategias académicas del SISCO y las generales del Cuestionario COPE 28, dado que ambos instrumentos evalúan contextos y funciones diferentes del afrontamiento: uno es específico para el entorno académico y el otro es más amplio, abordando diversas situaciones.

Por lo expuesto, y teniendo en cuenta los hallazgos encontrados, se confirma que ambas variables no se encuentran relacionadas en el presente estudio, esto debido al alto porcentaje en niveles medio y alto de estrés y las escasas estrategias de afrontamiento que los estudiantes de un instituto de Cajamarca, 2024 conocen. Cabe mencionar, que, aunque los resultados obtenidos en esta investigación no presentan similitud con los resultados de las distintas investigaciones presentadas en los antecedentes, puede deberse a una variedad de factores como la cantidad de la población, tipo de estudio, pruebas aplicadas, tipo de aplicación de pruebas, metodología, entre otras. A pesar de ello, las bases teóricas presentadas respaldan los resultados obtenidos referente a los niveles de estrés académico encontrados y las escasas e inadecuadas estrategias de afrontamiento que se emplean ante el estrés. Finalmente, es necesario mencionar la importancia de realizar estudios de investigación respecto al estrés académico en relación con estrategias de afrontamiento ya que el escaso conocimiento que presentan muchos estudiantes sobre cómo afrontar el estrés coloca en evidencia la desinformación que existe respecto al tema, lo cual, conlleva a afrontar el estrés académico de manera inadecuada o mediante estrategias que pueden repercutir negativamente en nuestro estado de salud mental y física. Por esta razón, se recomienda fomentar la investigación de profesionales de la salud enfocándose específicamente en estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, debido a que es una problemática que afecta a muchos estudiantes y muy pocos lo afrontan de manera

asertiva, mencionando también que existen pocos artículos y estudios que abarcan el tema del presente trabajo de investigación.

En cuanto a las limitaciones, como investigadoras se encontró una población reducida, lo cual generó dificultades para el desarrollo del estudio, asimismo, se presentó un tiempo limitado para la aplicación de pruebas en el instituto debido a que los docentes no permitían la interrupción de sus clases, esto ocasionó que en su mayoría los estudiantes respondan de forma poco consciente, generando que los resultados se vean afectados en cuanto a su credibilidad, por ello se tuvo que hacer un descarte de las pruebas que presentaban ítems sin responder, por lo cual, para futuros estudios se recomienda brindar mayor accesibilidad a la población objetiva brindando el tiempo y espacio debido para aplicar de forma efectiva cada una de las pruebas estudiadas.

Por otra parte, es necesario mencionar que en cuanto a la investigación se enfrentó un panorama limitante debido a que la información respecto al tema de investigación es reducida, tanto por la falta de estudios recientes como por las restricciones institucionales que presentan algunas de ellas, además, el estudio se desarrolló con una muestra específica y concreta, por lo que los resultados al ser únicos de este estudio, no pueden generalizarse a otros grupos y entornos, esto influye negativamente en el análisis adecuado de los estudios realizados por otros autores.

Además, en función de los hallazgos la investigación se enfrentó a desafíos como una muestra reducida de la población, siendo este un factor determinante para no encontrar una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables, del mismo modo, los resultados encontrados difieren de algunos estudios previos como los realizados por Escobar (2022), Ovelar (2023) y Huamani (2022) quienes si encontraron correlación entre la variable estrés académico y estrategias de afrontamiento, esta

diferencia de hallazgos son producidos debido a una serie de factores como: el contexto sociocultural en el que se desarrolló el estudio y el hecho de que se hayan usado otro tipo de instrumentos para el desarrollo de la investigación.

Finalmente, se presentan las implicancias del estudio, a nivel teórico, práctico y metodológico, los cuales se detallan a continuación:

A nivel teórico, los resultados de la investigación aportan evidencia empírica que cuestiona la relación directa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento, relación que ha sido ampliamente respaldada por diversos modelos explicativos dentro de la literatura psicológica. La ausencia de asociación significativa encontrada en este estudio sugiere que el vínculo entre ambas variables podría no ser lineal ni uniforme, sino más complejo y condicionado por múltiples factores individuales y contextuales que no siempre son considerados en los enfoques tradicionales. Cabe resaltar que el hecho de haber obtenido resultados no significativos no invalida las bases teóricas existentes, por el contrario, fortalece el debate científico al evidenciar la necesidad de revisar y ampliar los marcos conceptuales actuales. Por lo tanto, los resultados invitan a reconsiderar los supuestos que sostienen una relación causal directa entre estrés y afrontamiento, promoviendo el desarrollo de modelos más integradores que contemplen la interacción dinámica entre factores cognitivos, emocionales, conductuales y contextuales. Asimismo, esta investigación aporta nueva evidencia que puede servir como punto de partida para futuras formulaciones teóricas orientadas a comprender el fenómeno desde otra perspectiva.

A nivel práctico, los resultados del estudio permiten reconocer que las estrategias de afrontamiento empleadas por los participantes no se relacionan significativamente con el nivel de estrés percibido, este hallazgo evidencia que el uso de determinadas estrategias

no garantiza la disminución del estrés o mucho menos una respuesta adaptativa efectiva frente a las demandas académicas. De este modo, las intervenciones institucionales no deben centrarse solo en promover estrategias de afrontamiento general, si no también en otros factores psicosociales para mejorar el bienestar integral y desarrollo académico de sus estudiantes, brindando herramientas y estrategias, mediante programas, talleres de manejo de estrés e incluso atenciones directas y personalizadas atendiendo las necesidades del estudiante, lo cual les permita afrontar de manera asertiva el estrés percibido en su entorno educativo. Por lo tanto, dichos resultados invitan a replantear las estrategias de intervención, priorizando un enfoque mas integral con la finalidad de contribuir de forma efectiva al bienestar y desarrollo académico de los estudiantes.

A nivel metodológico, los resultados del estudio evidencian la necesidad de emplear diseños longitudinales, que permitan identificar variaciones y evolución de las variables a lo largo del tiempo. Asimismo, se recomienda la incorporación de métodos mixtos, con el fin de complementar los resultados con información cualitativa, facilitando la comprensión del fenómeno estudiado, como también las experiencias y percepciones de los participantes. Por otro lado, los hallazgos destacan la necesidad de revisar detalladamente y complementar los instrumentos de medición utilizados, considerando la inclusión de escalas adicionales que permitan un análisis más integral. En consecuencia, estas implicancias metodológicas orientan el diseño de futuras investigaciones hacia propuestas más robustas, integrales y contextualizadas, favoreciendo una mayor validez interna y externa, precisión en la medición y riqueza interpretativa de los resultados. Esto contribuirá no solo a mejorar la calidad científica de los estudios posteriores, sino también a generar evidencia más sólida para la toma de decisiones en el ámbito académico y psicoeducativo.

Conclusiones

No existe una relación significativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento, lo cual puede darse debido a que los estudiantes desconocen las estrategias de afrontamiento existentes, por lo cual se recomienda al instituto superior implementar charlas sobre la utilización de estrategias de afrontamiento así como también herramientas para el manejo del estrés, esto debido a que más del 50% de estudiantes se encuentran en un nivel medio y alto, con relación a eso, el nivel de estrés podría elevarse más adelante por la demanda de trabajos académicos.

Adicional a ello, el 58% de los estudiantes presenta un nivel medio y el 2% un nivel alto de estrés académico, evidenciando una carga considerable. Este nivel de estrés podría vincularse con una mala organización del tiempo, hábitos de estudio inadecuados o procrastinación.

Por otro lado, el 66% de los estudiantes presenta un nivel bajo de uso de estrategias de afrontamiento, el 34% un nivel medio y ninguno un nivel alto. Esto evidencia un afrontamiento limitado y poco frecuente.

En ese sentido, no existe relación significativa entre los síntomas de estrés y las estrategias de afrontamiento ($\rho = -0.116$; $p = 0.126$), y que la correlación negativa es muy débil. Esto demuestra que los síntomas no generan una respuesta adaptativa proporcional.

Asimismo, tampoco existe una relación significativa ($\rho = -0.090$; $p = 0.234$), evidenciándose una correlación negativa muy débil. Esto demuestra que los estresores no están generando la activación de estrategias adaptativas.

Por último, no existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del

SISCO y la variable estrategias de afrontamiento, dado que el p-valor fue 0.884 y un coeficiente de correlación Rho de -0.011, indicando ausencia total de asociación.

REFERENCIAS

- Acosta, S., Laines, B. y Piña, G. (2014), *Estadística Inferencial*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/316022?show=full>
- American Psychological Association (2010). *Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta*.
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- 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* [Titulo de segunda especialidad, UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO].
<https://repositorio.unac.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/8ec23e32-840f-4725-86eb-a56263f323f6/content>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., y Miranda Novales, MG (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2), 201-206.
- Barraza Macías, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica.com*, 6(2). <https://psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista de Psicología Científica*, 8 (19).

Barraza, (2007). *El Inventario SISCO de estrés académico*.

https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico

Berrio García, N., y Mazo, Z. R. (2012). Estrés académico. *Revista de Psicología*

Universidad de Antioquia, 3(2), 55–82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>

Cassareto, M., Vilela, P., y Gamarra, L., (2021). Estrés académico en universitarios

peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2).

<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2024). *Código de ética y deontología*.

https://www.cpsp.pe/images/documentos/marco_legal/CPsP_CDN_codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Condor Cercado, S. M., y Torres Murrugarra, G. N. (2024). *Estrés académico y*

estrategias de afrontamiento de universitarios de una Universidad Nacional de Cajamarca, 2024 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte].

<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/35798>

Chávez-Guevara, E. (2023). *Eficacia de un programa de habilidades de afrontamiento*

para reducir el estrés en estudiantes universitarios de alto riesgo [Tesis doctoral, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

Cruz, K. O. (2014). *Técnicas e Instrumentos de Investigación*.

https://www.academia.edu/6964411/T%C3%A9cnicas_e_Instrumentos_de_Investigaci%C3%B3n_Abril_Ph_D

De la Serna, J. M. (2018). Diferenciación entre signos y síntomas en Psicología Clínica.

ResearchGate. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.13506636>

Del Toro Añel, A. Y., Pérez Tabío, Y., Gorguet Pí, M. M., y Díaz del Toro, C. E.

(2023). Estrés académico en estudiantes de Medicina durante la pandemia de covid-19. *MEDISAN*, 27(4), e4398.

<https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/4398>

Duarte Sánchez, D. D., y Guerrero Barreto, R. (2024). La encuesta como instrumento de

recolección de datos, confiabilidad y validez en investigación científica. *Revista de ciencias empresariales, tributarias, comerciales y administrativas*, 3(2), 94-

107. <https://educaciontributaria.com.py/revista/index.php/rcetca/article/view/70>

Escobar Vargas, E. C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en*

estudiantes de un centro de educación técnico de Cajamarca, 2022 [Tesis de

licenciatura]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/130751>

Espejo, P., Puij, L., y Señoret, M. (2015). *Definición y detección del estrés*.

https://www.researchgate.net/publication/281237916_Definicion_y_Deteccion_del_Estres

Estrada, M., Mamani, H., Gallegos, N., Mamani, ZuloagaM., y Estrada, R. (2021).

Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Zenodo*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Fuentes, B. (2024). El estrés universitario: Un desafío global para la salud mental y el

rendimiento académico. *Punto Seguido - Universidad Peruana de Ciencias*

Aplicadas. <https://puntoseguido.upc.edu.pe/el-estres-universitario-un-desafio-global-para-la-salud-mental-y-el-rendimiento-academico/>

- Guzman-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, M., y Castillo-Navarrete, J. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 40(2).
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082022000200197
- Hernández Sampieri, R., y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
<https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.) McGraw-Hill Education.
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Huamani Quispe, R. A. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina 2021* [Tesis de licenciatura].
<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/4251>
- Isaza, L., Guzmán, M. C., Mazo Zea, R., Montoya Arenas, D. A., Álvarez, L. M., y Acosta Echavarría, Á. A. (2025). Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática de la literatura científica. *Revista Lasallista de Investigación*, 22(1), 343–361. <https://doi.org/10.22507/rli.v22n1a3680>
- Ison, M. S., y Aguirre, V. (2001). El afrontamiento: estrategias para el manejo de estrés. *Revista IDEA*, (37).
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/95061/CONICET_Digital_A.pdf

f

Larico Guerra, M. M., y Rivera Arzapalo, J. B. (2023). *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Continental.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.

Manterola, C., Hernandez – Leal, M., Otzen, T., Espinoza, M. y Grande, L. (2023), Estudios De Corte Transveral. Un diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1).
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022023000100146

Martínez, A., Juárez, L., Rico, M., Martínez, P., y Gallegos, R. (2023). *Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería de Querétaro, México*.
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/05/1427987/6.pdf>

Meneses, J. (2016). *El cuestionario*. Universitat Oberta de Catalunya.
<https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>

Morán, C., Landero, R., y Gonzales, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v9n2/v9n2a20>

Organización Mundial de la Salud (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio.

International Journal of Morphology., 35(1), 227-232.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

Ovelar, M. B. (2023). *Estrés Académico y Estrategias de Afrontamiento en alumnos universitarios de la Facultad de Psicología en la Universidad Abierta*

Interamericana (UAI) [Tesis de grado, Universidad Abierta Interamericana].

<https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/9c34af85-b4d0-416a-978a-14b3bc6dbc3e/content>

Pauca Lazo, C. F. S. (2024). Características del estrés académico y estrategias de

afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Tacna. *Revista Médica Basadrina*, 18(1), 27-36.

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

Pérez, C., y Ramírez, D. (2024). *Relación entre el estrés académico, estrategias de afrontamiento y sintomatología de agotamiento en estudiantes de Ciencias de la*

Salud [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

Pinto, L., Villa, M., y Pinto, R. (2022). Estrés académico en estudiantes de la

Universidad de La Guajira, Colombia. [Redalyc].

<https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/>

Pita Ortiz, C. N. y Quiroz Morales, R. B. (2019). *Relación entre las dimensiones del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el*

personal de enfermería de los centros de salud de nivel I-IV de Cajamarca.

[Tesis de licenciatura].

Polo Gormas, Y. S. (2022). *“Procrastinación y estrés académico en estudiantes*

universitarios, Cajamarca, 2022” [Tesis de licenciatura, Universidad Privada

del Norte].

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31493/Polo%20Gormas%20C%20Yojhan%20Samuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pontificia Universidad Católica del Perú. (2014). *Manual de normas: redacción, presentación y publicación de tesis, trabajos de investigación y trabajos especiales* (1.ª ed.).

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/316022/ma148_manual_2014_01.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rendón-Macías, M. E., Villasís-Keeve, M. Á., y Miranda-Novales, M. G. (2016).

Estadística descriptiva. *Revista Alergia México*, 63(4), 397–407.

<https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755026009.pdf>

Rojas Cano, N. C. (2024). *ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE*

AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA, 2023 [Tesis de título profesional,

Universidad Privada Del Norte].

<https://repositorio.upn.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/4be009f7-e856-4d4d-94d0-259e480defaf/content>

Rojas Serafin, D. G. (2021). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en*

estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75669/Rojas_SDG-SD.pdf?sequence=8

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 título profesional,
Universidad Norbert Wiener].

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2e0e141e-f556-47fd-97ca-6bcd7221ed3/content>

Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística* (1.ª ed.). Universidad Ricardo Palma.

<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-determinos-eninvestigacion.pdf>

Teque-Julcarima, G., Gálvez-Díaz, N., y Salazar Mehan, M. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. [Dialnet].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>

Universidad Privada del Norte. (2024). *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>

Valdez Lopez, Y. C., Marentes Patrón. R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez, I., y Quintana Zavala, M. O., (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248-270.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>

Valdivieso-León, L., Mangas, S., Tous-Pallarés, J., y Espinoza-Díaz, M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil – primaria. [Redalyc].

<https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>

Valle Zegarra, M. N. A., y Torales Cabrera, J. M. (2025). Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología en universidades privadas.

Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 9(39), 2843–2856. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i39.1090>

Vega-Martínez, M., Martínez-Fernández, J. R., y Coiduras-Rodríguez, J. (2022).

Patrones de aprendizaje, estrés académico y rendimiento en universitarios de primer curso: Un estudio exploratorio. *Educar*, 59(1).

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis Principal	Variables	Método
¿Existe relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024?	<p>Objetivo Principal: Determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024.</p> <p>Objetivos específicos: Identificar el nivel de estrés en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024. Identificar el nivel de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería y farmacia de un instituto superior de Cajamarca, 2024. Identificar la relación entre la dimensión síntomas con la variable</p>	H1: Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Enfermería y Farmacia de un Instituto Superior de Cajamarca, 2024.	<p>Variable 1 Estrés académico</p> <p>Dimensión 1 Estresores Dimensión 2 Síntomas Dimensión 3 Estrategias de afrontamiento de estrés</p> <p>Variable 2 Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Diseño Descriptivo-correlacional Transversal No experimental</p> <p>Población 310 estudiantes universitarios de un instituto superior de Cajamarca</p> <p>Muestra 175 estudiantes de un instituto superior de Cajamarca</p>

estrategias de
afrentamiento en
estudiantes de enfermería
y farmacia de un instituto
superior de Cajamarca,
2024.

Identificar la relación
entre la dimensión
estresores con la variable
estrategias de
afrentamiento en
estudiantes de enfermería
y farmacia de un instituto
superior de Cajamarca,
2024.

Identificar la relación
entre la dimensión
estrategias de
afrentamiento con la
variable estrategias de
afrentamiento en
estudiantes de enfermería
y farmacia de un instituto
superior de Cajamarca,
2024.

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UN
INSTITUTO SUPERIOR DE CAJAMARCA, 2024”**

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de las Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	VALOR FINAL	VARIABLE
V1: Estrés Académico	Tensión originada por las demandas del entorno educativo y de las exigencias de este.	Puntaje obtenido en el Inventario SISCO de 31 ítems	Suma total de las respuestas de los ítems 1 al 31	Puntaje directo; Niveles (bajo, medio, alto).	Ordinal
V2: Estrategias de Afrontamiento	Factor que permite estabilizar a una persona en situaciones de estrés, de manera que facilita el ajuste individual y la adaptación cuando se está ante situaciones estresantes.	Puntaje obtenido en la escala Biref Cope 28 de 28 ítems	Suma total de las respuestas de los ítems 1 al 28	Puntaje directo; Niveles (bajo, medio, alto).	Ordinal
Dimensión 1 V1: Estresores	Estímulos causantes del estrés que afectan nuestra integridad y estado de salud mental, la intensidad, duración, novedad y sorpresa del estresor es determinante para identificar el nivel de	Puntaje obtenido en la escala estresores del inventario SISCO de las preguntas 1 al 10	Suma total de las respuestas de los ítems 1 al 10	Puntaje directo; Niveles (bajo, medio, alto).	Ordinal

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UN
INSTITUTO SUPERIOR DE CAJAMARCA, 2024”**

estrés que presenta una persona.

Dimensión 2
V1: Síntomas

Expresión subjetiva que una persona realiza al presentar alguna afectación de su salud ya sea física y mental.

Puntaje obtenido en la escala síntomas del inventario SISCO de las preguntas 11 a 24

Suma total de las respuestas de los ítems 11 a 24

Puntaje directo; Niveles (bajo, medio, alto).

Ordinal

Dimensión 3
V1: Estrategias de afrontamiento

Medidas que una persona emplea para abordar el estrés que presenta, las mismas que pueden ser estrategias adaptativas cuando permiten regular una reacción emocional a causa del estrés y estrategias desadaptativas cuando no aportan a la regulación de reacciones emocionales por estrés.

Puntaje obtenido en la escala estrategias de afrontamiento del inventario SISCO de las preguntas 25 a 31

Suma total de las respuestas de los ítems 25 a 31

Puntaje directo; Niveles (bajo, medio, alto).

Ordinal

Anexo 3. Tabla de datos sociodemográficos de la investigación.

Tabla 7

Características sociodemográficas de la muestra.

VARIABLES	GRUPOS	F	%
Género	Femenino	143	82.0
	Masculino	32	18.0
Edad	18 – 21 años	108	62.0
	22 – 25 años	39	22.0
	26 – 30 años	28	16.0
Carrera	Enfermería	111	63.0
	Farmacia	64	37.0
TOTAL		175 estudiantes	

Nota. El total corresponde a la cantidad de estudiantes que formaron parte de la muestra.

La presente tabla muestra la distribución de características sociodemográficas que presenta la muestra, según sexo, edad y la carrera a que pertenecen. En este sentido, observamos que la muestra tuvo un mayor porcentaje de participantes del sexo femenino (82.0%), que de sexo masculino (18.0%). Asimismo, para la selección de la muestra se consideraron tan solo a estudiantes entre las edades de 18 a 30 años, pertenecientes a carreras de enfermería (63.0 %) y farmacia (37.0%).

Anexo 4. Prueba de normalidad.

Kolmogorov-Smirnov^a			
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés	.050	175	.200*
Estrategias de afrontamiento	.099	175	<.001

Debido a que la muestra fue mayor a 50 se trabajó con la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov^a, teniendo como p valor para la variable estrés igual o menor a 0.05 (**0.050**), y el valor de p de la variable estrategias de afrontamiento mayor a 0.05 (**0.099**), se determinó que al ser una distribución normal y la otra no, la prueba estadística adecuada para trabajar esta investigación fue el RHO de Spearman.

Anexo 5. Inventario SISCO de estrés académico

Inventario de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
 No

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

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

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas					

“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE CAJAMARCA, 2024”

conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					

“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE CAJAMARCA, 2024”

4. Problemas de concentración					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 6. Escala de estrategias de afrontamiento Biref Cope 28

CUESTIONARIO COPE- 28

Edad:

Sexo:

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

- 0. En Absoluto.
- 1. Un Poco.
- 2. Bastante.
- 3. Mucho.

Por favor, no dejes ninguna pregunta sin responder.

1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	0	1	2	3
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	0	1	2	3
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
4	Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	0	1	2	3
5	Me digo a mí mismo “esto no es real”	0	1	2	3
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	0	1	2	3
7	Hago bromas sobre ello.	0	1	2	3
8	Me crítico a mí mismo.	0	1	2	3
9	Consigo apoyo emocional de otros.	0	1	2	3
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	0	1	2	3
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	0	1	2	3
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	0	1	2	3

**“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UN
INSTITUTO SUPERIOR DE CAJAMARCA, 2024”**

13	Me niego a creer que haya sucedido.	0	1	2	3
14	Intento verlo con otros ojos , para hacer que parezca más positivo.	0	1	2	3
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	0	1	2	3
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	0	1	2	3
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	0	1	2	3
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	0	1	2	3
19	Me río de la situación.	0	1	2	3
20	Rezo o medito.	0	1	2	3
21	Aprendo a vivir con ello.	0	1	2	3
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	0	1	2	3
23	Expreso mis sentimientos negativos.	0	1	2	3
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	0	1	2	3
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	0	1	2	3
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	0	1	2	3
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	0	1	2	3
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	0	1	2	3

Anexo 7. Solicitud.



Cajamarca, 07 de septiembre del 2024

Señor (a)
Lic. Ulices Terrones Vásquez
Cargo
Coordinador general
Institución
IESTP Luís Rebaza Neira - San Marcos
Presente.

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR INVESTIGACIÓN

Por intermedio de la presente le saludan la estudiante Arias Tirado Flor, identificada con DNI 77246062 y la estudiante Tafur Palomino Lucia Yoshira, identificada con DNI 74621354, estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte, recurriendo a su despacho a fin de solicitar se nos brinde autorización para realizar la investigación titulada: “ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE CAJAMARCA, 2024”; en la cual se aplicará 02 instrumentos para recabar información sobre la investigación, en ese sentido se requiere de su autorización para el acceso a los estudiantes de las diferentes carreras de Ciencias de la Salud que estudian en la institución que usted dirige.

La información y toma de datos puntuales está dentro del marco de trabajo para obtener la Licenciatura en Psicología que realiza la suscrita en la Universidad Privada del Norte y dicha información permanecerá en reserva y confidencialidad.

Esperando la atención de la presente, manifiesto las muestras de estima personal.

Atentamente,

Arias Tirado, Flor.
DNI: 77246062

Tafur Palomino, Lucia Yoshira
DNI: 74621354



Anexo 8: Consentimiento informado

"ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UN INSITUTO SUPERIOR DE CAJAMARCA, 2024"

B I U  

Buen día estimado estudiante, usted ha sido invitado/a para formar parte voluntariamente de una investigación a cargo de Flor Arias y Lucia Tafur de la Universidad Privada del Norte con el fin de obtener el grado de licenciatura de la carrera de psicología.

Mediante la aplicación de los próximos cuestionarios se busca recolectar información respecto a estrés académico percibido en estudiantes universitarios y las estrategias de afrontamiento empleadas.

La información recolectada será utilizada solo con fines académicos, así mismo, todo resultado proporcionado será mantenido de forma confidencial.

La aceptación de este documento significa que ha leído la información proporcionada y que usted brinda su autorización para participar de esta investigación.

Para culminar agradecemos su participación y el interés, recalcando que de acuerdo a lo presentado anteriormente acepta participar voluntariamente de esta investigación.

¿Acepto participar voluntariamente de la presente investigación?

- SI
- NO

¿Qué edad tienes?

Texto de respuesta breve

Género

- Femenino
- Masculino

¿A qué carrera perteneces?

- Enfermería
- Farmacia