

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“Estrés académico y ansiedad en estudiantes de
una Universidad Privada de Cajamarca”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autor:

Marcelo Alvaro Herrera Arce

Asesora:

Mg. Janeth Imelda Suarez Pasco

<https://orcid.org/0000-0001-5556-6923>

Cajamarca - Perú

2024

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	JORGE ALBERTO FLORES MORALES
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	JHON EPIFANIO ACUÑA JARA
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	JANETH IMELDA SUAREZ PASCO
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD



Página 2 of 53 - Descripción general de Integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3174511031

19% 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 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 11%  Publicaciones
- 15%  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 mis padres y hermanos que me apoyan he impulsan a perseguir mis metas y sueños, a mis abuelos y tíos que me acompañan desde el cielo.

AGRADECIMIENTO

Este trabajo va dedicado a toda mi familia por su apoyo constante en todas las etapas de mi vida, a mis maestros por su disposición y conocimientos brindados que me han permitido conocer y apasionarme más por esta carrera, a mis amigos que me han acompañado y me han impulsado en seguir y conseguir mis metas y sobre todo a Dios por darme salud y fuerzas cada día para seguir este camino y permitirme compartir mi vida con todas las personas maravillosas que me rodean.

Tabla de contenido

Jurado calificador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento	5
Tabla de contenido	6
Índice de tablas	7
Índice de figuras	8
Resumen	9
Capítulo I: Introducción	10
Capítulo II: Metodología	11
Capítulo III: Resultados	222
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones	27
Referencias	31
Anexos	33

Índice de tablas

Tabla 1: Nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios es una Universidad Privada de Cajamarca	22
Tabla 2: Nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.....	23
Tabla 3: Correlación entre estrés académico y la ansiedad-estado en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.....	24
Tabla 4: Correlación entre estrés académico y la ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.....	25
Tabla 5: Correlación entre estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.....	26

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo el determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca. Se empleo el enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal, descriptivo y correlacional. La muestra consto de 120 estudiantes universitarios y se aplicaron dos instrumentos, el SISCO de estrés académico de Barraza junto con el Cuestionario de ansiedad estado-rasgo de Richard, C. et al (1970). Se obtuvo una correlación positiva moderada y significativa entre las dos variables. Para el estrés académico, el 47,5% se mostró un nivel medio, un 37,5% alto y el 15% bajo. En relación de la ansiedad, el 48,3% presento un nivel medio, 38,3% alto y un 13,3% bajo. Asimismo, se mostró una fuerte correlación entre el estrés y la ansiedad-estado y el estrés y la ansiedad-rasgo, indicando así que a mayor estrés mayor será la ansiedad. En conclusión, el aumento del estrés académico está asociado con un aumento en los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios.

PALABRAS CLAVES: Ansiedad, estrés académico, estudiantes universitarios.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Hoy en día tanto el estrés como la ansiedad se han convertido en factores que amenazan la salud mental, psicológica y física de la persona que lo sufren, el estrés se puede presentar de distintas formas como, estrés académico el cual aqueja a estudiantes llegando a afectar su rendimiento académico, trayendo problemas de depresión y derivando en trastornos de ansiedad si este no es bien gestionado, en eventos recientes como la COVID-19 La Organización Mundial de la Salud (OMS) 2022, revelo que durante el primer año de pandemia tanto la ansiedad y depresión aumentaron en un 25% alrededor del mundo, entre las causas se destacaron el aislamiento social, miedo a contagiarse, la pérdida de un amigo o ser querido y preocupación económica (Brunier & Drysdale, 2022), otro artículo del 2024 menciona que por año se llegan a perder 12,000 millones de días laborales esto gracias a la ansiedad y al estrés, representando una pérdida en productividad de 1 billón de dólares y en 2019 la OMS proporciono datos sobre los trastornos de ansiedad, destacando que en ese año se vieron afectados un total de 301 millones de personas en todo el mundo, siendo más presente en mujeres y apareciendo durante la infancia o la adolescencia.

El Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi (INSM) en el Perú realizo diversas investigaciones sobre estas dos variables en la población, encontrando un estudio epidemiológico, mismo en el que se encuentra que el 57.2% de Lima Metropolitana padece estrés de nivel moderado a severo, atribuyéndolo de manera primordial a la COVID-19 y problemas de salud física, económicos o problemas familiares asociados.

Contemplando otros escenarios a nivel mundial que provocan el estrés podemos encontrar las condiciones laborales presentes en los centros de trabajo pues en países como Estados Unidos, Canadá y en Asia Oriental se registraron altos niveles de estrés diario a nivel global con un 52% de reportes acerca de haber experimentado estrés durante gran parte de la jornada laboral. (Roa, 2023) En el escenario académico encontramos que mayormente las fuentes de estrés provine de sobrecarga de trabajos, exámenes y exposiciones que se dejan por parte del docente ya que otro estudio señala que un 83% de estudiantes universitarios experimenta niveles altos de estrés, lo que causa que muchos abandonen sus estudios. Cassareto, et al (2021) asimismo en Estados Unidos un informe de la American College Health Association identifico que un 45% de estudiantes universitarios padecen niveles elevados de estrés, afectando su rendimiento académico y bienestar general. (State of Mental Health in America 2017)

En cuanto a antecedentes encontramos que, a nivel internacional, diferentes estudios demuestran que el estrés académico trae consecuencias graves para la salud mental y física de los estudiantes, pues un estudio realizado en México enfocado a evaluar la correlación entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios encontró que un 42,6% de estudiantes de enfermería presenta niveles severos de estrés académico, el 32,8% niveles moderados y el 24,6% niveles leves y el 35,3% tienen ansiedad leve, el 29,5% moderada, el 17,8% mínima y el 17,5% severa, encontrando una correlación directa y significativa entre el estrés académico y la ansiedad, indicando así que mientras suba el nivel de estrés académico también lo hará el nivel de ansiedad, concluyendo que los estresores académicos incrementan significativamente los niveles de ansiedad en los estudiantes e indicado que los exámenes y las prácticas clínicas son factores importantes que contribuyen al estrés y la ansiedad en los estudiantes. (Clemente, 2021)

En Argentina un estudio enfocado en evaluar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en personal de enfermería en el periodo de pandemia encontró elevados indicadores de ansiedad en un 72,1% y depresión en un 13,5%, además resalto que los señaladores más altos de estrés fueron el sentimiento de desanimo y cansancio (80,8%), agorado mentalmente (76,9%), no sentía energía (73,1%) y sentir muchas preocupaciones (75%), concluyendo así que la pandemia ha exacerbado significativamente los niveles de estrés, ansiedad y depresión en el personal de enfermería, subrayando la necesidad de intervenciones de apoyo psicológico. Torrecilla, et al (2021)

En Corea del Sur un estudio enfocado en evaluar los indicadores de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios coreanos en época de pandemia revelo que, el 68% de los estudiantes reportaron niveles altos de estrés y el 54% presentaron síntomas de ansiedad. Los factores más estresantes fueron la incertidumbre sobre el futuro y la carga académica concluyendo que la pandemia ha exacerbado significativamente los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes universitarios. Lee, et al (2020)

Por otro lado, en China un estudio de investigación presentado en una universidad de medicina reveló que el 28.71% de estudiantes internacionales manifiestan síntomas de estrés, revelando que los estresores presentes en la vida universitaria de un estudiante se encuentran asociados directamente con los síntomas de la ansiedad, además se puso énfasis en la importancia de desarrollar estrategias de reducción de estrés para mejorar la salud mental de los estudiantes. Wang, et al (2023).

Por último, en el sur de Chile un estudio enfocado en encontrar niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes de primer año de las carreras de salud y su relación con el rendimiento académico reveló que, un 29% de los estudiantes presentan depresión, un 53.2% ansiedad y un 47.8% estrés, encontrando de esta manera una relación significativa

entre ansiedad y rendimiento académico, sin embargo, no se encontró una relación entre estrés y depresión. Trunce, et al (2020)

En cuanto a antecedentes nacionales encontramos un estudio realizado en Arequipa que buscó realizar un análisis teórico del estrés académico en estudiantes universitarios, lo encontrado confirmó niveles bajos de estrés y negativa correlación con el apoyo social y sus dimensiones. En contraste en el caso de los hombres se confirmó que el apoyo familiar ayuda a manejar estos síntomas y es el caso de las mujeres también ayuda el círculo de amigos. Cayllahua, et al (2021), del mismo modo un estudio realizado en Lima enfocado a determinar la influencia del estrés académico en la ansiedad de los estudiantes de posgrado de una universidad de Lima Metropolitana revelo que, el 55% de los estudiantes de posgrado reportaron niveles altos de estrés académico y el 40% presentaron síntomas de ansiedad y concluyendo que el estrés académico tiene un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes de posgrado. (García, 2022)

Estrada, et al (2024) en Cusco quien realizo un estudio enfocado en establecer el influyo del estrés académico con el rendimiento académico de los estudiantes de decimo semestre de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad, revelo que la correlación es inversa entre el estrés y el rendimiento académico, indicando que un mayor estrés académico se asocia con un menor rendimiento académico y concluyendo que los estudiantes con pocas estrategias de afrontamiento presentan un rendimiento académico inferior.

De la misma manera en la ciudad de Trujillo un estudio encocado en identificar la relación entre la procrastinación y el estrés académico en estudiantes universitarios adultos que trabajan encontró que, existe una correlación entre procrastinación y estrés académico indicando que los estudiantes que procrastinan tienen niveles más elevados de estrés en

comparación a los que no lo hacen y resaltando la importancia de la gestión del tiempo y el compromiso para realizar las tareas en el momento adecuado y así evitar procrastinar. (Vargas, 2019)

Por último, en la ciudad de Chiclayo un estudio enfocado a analizar la influencia de la inteligencia emocional en el estrés académico en estudiantes de una Institución Educativa señaló que, los estudiantes con mayor inteligencia emocional tienen menores niveles de estrés académico resaltando de esta manera que la inteligencia emocional juega un papel crucial para combatir el estrés académico mencionando que un adecuado manejo de la misma puede ayudar a reducir el estrés académico y mejorar el bienestar de los estudiantes. (Soto, 2023)

Siendo más específico a nivel de Cajamarca un estudio realizado por Álvarez y Leiva en el 2021 reveló que el 11% de estudiantes universitarios manifestaban un grado mayor de ansiedad y un 21% un nivel alto de estrés académico. Como podemos ver por los estudios ya mencionados el estrés académico tiene muchas causas, entre las principales se destacan factores biopsicosociales, como la presión académica, la sobrecarga de tareas y exámenes, los resultados de los estos (calificaciones) la organización social, las expectativas personales, sociales y familiares. Silva, et al (2020)

En cuanto al estrés académico, encontramos que es una reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos (Campos, 2021), asimismo, encontramos diferentes teorías del estrés académico que nos explican más detalladamente su trasfondo, en primer lugar está el Modelo Sistémico Cognoscitivista presentado por Barraza (2008), este modelo permite comprender el estrés académico desde una perspectiva sistémica y cognoscitiva, sustentándose en dos supuestos principales, siendo el primero el Supuesto Sistémico el que considera que la persona se

encuentra en interacción continua con su entorno para que de esta manera mantener mantenga un equilibrio adecuado, y que los estímulos percibidos como estresores afectan a la personas llevándola a un desequilibrio el que se manifiesta en síntomas del estrés.

En segundo lugar, está el Supuesto Cognoscitivista dentro del cual se destaca que la relación del individuo con su entorno se encuentra medido por el proceso de valoración cognitiva, permitiéndole analizar las demandas de su medio y los recursos necesarios para enfrentarlas, de este modo si las demandas son percibidas como superiores a los recursos que se disponen, se generaran estresores. Los tres principales componentes de dicho modelo son, los estímulos estresores, estos se entienden como las demandas presentes dentro del entorno académico percibidos por el estudiante como amenazantes o desafiantes, como lo pueden ser exámenes, trabajos, expectativas académicas, etc.

Los síntomas, que son manifestaciones del desequilibrio provocado por los estímulos estresores, estos se pueden presentar como dolores de cabeza o fatiga, emociones como ansiedad e irritabilidad o hasta de conducta como dificultad al concentrarse y cambios en los hábitos de estudio. Dentro de las estrategias de afrontamiento las cuales son acciones que el estudiante lleva a cabo para recuperar el equilibrio tenemos dos, adaptativas e inadaptativas, la primera de ellas habla de buscar ayuda profesional o planificar nuestros tiempos para realizar de mejor manera nuestras actividades y la segunda es una manera más dañina como aplazar las tareas o ignorar los estímulos estresores. El presente modelo nos habla del proceso del estrés académico el cual se desarrolla en tres momentos estos son, Input se da cuando el estudiante enfrenta las demandas académicas, desequilibrio sistémico donde los estresores provocan los síntomas del estrés y como ultimo el Output donde el estudiante pone en práctica las estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio inicial.

En cuanto a la ansiedad, encontramos que según La UNICEF (2024) la ansiedad es la sensación que tiene una persona cuando está preocupada o asustada por un evento o situación presente o futura, los trastornos de ansiedad se encuentran caracterizados por el miedo y preocupación excesiva, dichos sentimientos se encuentran acompañados por síntomas físico como sudoración o temblores, es cuando estos síntomas son muy graves como para provocar discapacidad funcional en la vida cotidiana que se considera un trastorno de ansiedad.

Existen varias teorías sobre la ansiedad, una de ellas es el Concepto de Esquema presentado por Beck y desarrollada en la década de 1960 explica que los esquemas son estructuras cognitivas conformadas por creencias y expectativas sobre uno mismo, de los demás y del mundo. Los esquemas impactan en como las personas perciben y responder a los estímulos externos. Estos esquemas presentan cuatro características, las cuales son, Estructura Jerárquica indicando que se encuentran organizados de conceptos generales en sus partes superiores a más detallados en los niveles inferiores. Economía cognitiva la que nos dice que estos esquemas nos permiten asimilar la información de manera más eficiente al reducir la necesidad de analizar cada nueva situación desde el comienzo. En tercer lugar, está la Influencia en la Percepción lo que explica que los esquemas intervienen en como percibimos la información, por último, la Flexibilidad y Adaptabilidad lo que habla de la capacidad que tienen los esquemas para adaptarse a nuevas experiencias y aprendizajes.

Como podemos ver los esquemas nos ayudan en nuestra cognición permitiéndonos procesar, implementar y responder a la información de manera rápida y eficiente. No obstante, también pueden causar sesgos y erros si las creencias y expectativas presentes en los esquemas no se relacionan con la realidad. Otra gran teoría que nos habla de la ansiedad es la Teoría Cognitivo conductual (TCC), esta expone que nuestros pensamientos,

emociones y conductas se encuentran estrechamente enlazadas con nuestra forma de actuar. Del mismo modo nos expone como esta es de gran ayuda en terapias para trabajar con el paciente y ayudarlo a cambiar sus pensamientos, emociones y respuestas por otras más adecuadas y de esta manera pueda combatir los problemas que se le presentar.

Como objetivos de esta teoría nos menciona que su principal objetivo es disminuir los pensamientos disfuncionales, negativos e irracionales que se puede llegar a tener de uno mismo y del mundo que nos rodea, esto lo hace centrándose en el incremento de las habilidades de autocontrol, lo cual ayuda a los pacientes a controlar, evaluar y reforzar sus comportamientos. En segundo lugar, el optimizar la capacidad de resolver problemas que trabaja en mejorar las habilidades del paciente para que pueda afrontar y resolver sus problemas, y por último la mejora de las habilidades sociales e interpersonales, este está enfocado en aumentar y potenciar las capacidades de obtener herramientas positivas sobre su entorno social y reducir ideas disruptivas.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca?

1.3. Objetivos

Objetivo general

Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

Objetivos específicos

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

Determinar el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad-estado en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad-rasgo en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

1.4. Hipótesis

Hipótesis general

Existe relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

Hipótesis específica

Existe relación entre el estrés académico y la ansiedad-estado en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

Existe relación entre el estrés académico y la ansiedad-rasgo en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

La presente investigación tiene sus bases en una revisión bibliográfica de las teorías sobre las variables estrés académico y ansiedad, la que nos permite entender la correlación entre estas dos variables, de manera metodológica se han utilizado estadísticos que han demostrado la parte estadística de los resultados obtenidos dentro de los antecedentes permitiéndonos conocer la realidad problemática en distintas partes del mundo, de manera practica nos permite realizar una serie de estrategias de intervención y afrontamiento para estas variables y de manera social por que va a ser de utilidad para este grupo social y para poder aplicarlos a otros.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Dentro de esta investigación se utilizó el enfoque cuantitativo utilizando la medición numérica y el análisis de datos estadísticos con el fin de comprobar las hipótesis planteadas; es de diseño no experimental ya que no se han manipulado las variables, de corte transversal porque se da en un mismo tiempo, descriptivo porque se describen las variables y de alcance correlacional ya que evalúa la relación entre dos variables. Hernández, et al (2014)

En cuanto a la población para la presente investigación se contó con la participación de estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca, los criterios de inclusión fueron: estudiantes con edades de los 17 a los 31 años, de todas las carreras profesionales, que se encuentra dentro del proceso académico 2024-2. Los criterios de exclusión fueron: estudiantes con menos de 17 y 31 años y aquellos que no firmaran el consentimiento informado. La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca. El tipo de muestro fue no probabilístico por conveniencia.

En cuanto a la recolección de datos esté se caracteriza por la utilización de instrumentos como encuestas dirigidas a la población de estudio, para el análisis de datos se emplean técnicas estadísticas que permiten procesar las respuestas recolectadas las cuales dan respuesta al objetivo del estudio, estas pueden incluir análisis descriptivo, inferencial, y multivariante, dependiendo de la complejidad de la investigación que se esté llevando a cabo. Hernández, et al (2014)

Como instrumento y herramienta para medir la variable 1, Estrés académico, se utilizó el Inventario de estrés académico (SISCO) de Arturo Barraza Macias de México (2006), adaptado al contexto peruano por investigadores de la Universidad César Vallejo en 2020. Olivas, et al (2021) Este evalúa reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

frente al estrés académico, dirigido a estudiantes universitarios, y puede aplicarse individual o colectivamente en 10 a 15 minutos; cuenta con 31 ítems, un ítem de filtro dicotómico para identificar si el candidato es apto para contestar el inventario, un ítem en escala de cinco valores numéricos los cuales indican la intensidad de estrés académico, 8 ítems en escala de cinco valores categóricos (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que ayudan a ver la frecuencia de los estímulos estresores en el ambiente, 15 ítems en escala de cinco valores en categoría (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para identificar la frecuencia sintomatológica al estímulo estresor y para finalizar 6 ítems en cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

En cuanto a la confiabilidad del inventario se estimó utilizando el coeficiente omega, obteniendo valores superiores a .80 para los tres factores (estresores = .90, sintomatología = .89 y estrategias de afrontamiento = .89), indicando alta consistencia interna, al hablar de la validez y fiabilidad se encontraron niveles altos de fiabilidad para sus tres factores con coeficientes omega superiores a .80. encontrándose homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Olivas, et al (2021)

Como instrumento de la variable 2, Ansiedad, el instrumento utilizado es el Cuestionario de ansiedad estado-rasgo de Richard, et al (1970), adaptado al contexto peruano por Anicama, et al (2021). Este instrumento se encuentra enfocado a evaluar la ansiedad como estado y como rasgo, se encuentra dirigido a adolescentes y adultos, quienes tengan una comprensión cultural que les permita entender este instrumento y las instrucciones de este, posee una estructura con 40 ítems divididos en dos subescalas, la primera dirigida a ansiedad estado (ansiedad transitoria) la cual posee 20 ítems y la otra para ansiedad rasgo

(ansiedad estable), para su puntuación utiliza una escala tipo Lickert de 4 puntos, para la ansiedad estado, las respuestas van de 0 (nada) a 3 (mucho), en el caso de la ansiedad rasgo son del 0 (casi nunca) a 3 (casi siempre).

Como confiabilidad del instrumento se observa un alfa de Cronbach de .86 y un coeficiente omega de McDonald de .89, indicando así una alta consistencia interna, por su parte la validez de contenido de Aiken fue mayor a .80 y los valores de la prueba binomial fueron significativos con una $p < 0.05$ y encontrando un análisis factorial exploratorio y confirmatorio identificó cuatro escalas independientes: ansiedad estado, bienestar estado, ansiedad rasgo y bienestar rasgo. Anicama, et al (2021)

La aplicación de dichos instrumentos se realizó de manera virtual mediante la plataforma Google Forms, la cual es un software de administración de encuestas basados en la web creado por Google; tras tener listo los instrumentos dentro de este software se obtuvo un link que se procedió a difundir a la población anteriormente descrita mediante las redes sociales para llegar a ellos de una manera más rápida, del mismo modo como consideración ética se tomó en cuenta la inclusión de un consentimiento informado, en el que se explicó el objetivo general del cuestionario y se les pidió su conformidad para empezar con su participación. Por último, tras recolectar las 120 respuestas se procedió con el análisis de datos usando el software SPSS, este nos ayuda al análisis de datos y estadísticas en investigaciones utilizando tablas y graficas con la información obtenida.

En cuanto a la parte ética del presente estudio se tomó como primera referencia al Colegio de Psicólogos del Perú en su capítulo 3 de la investigación, artículos 22, 23, 24, 25, 26 y 27 los que señalan los códigos éticos que se deben seguir en todo trabajo de investigación. Por otro lado, se tomó el código de ética de la Universidad Privada del Norte

en su capítulo 3 artículo 3 Principios éticos el cual rige los principios que todo miembro de la UPN debe seguir en toda investigación.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrés	Bajo	18	15,0	15,0	15,0
	Medio	57	47,5	47,5	62,5
	Alto	45	37,5	37,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

La tabla 1 muestra el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca, se encontró que un 47,5% de los encuestados presenta un nivel medio de estrés, lo que refleja que casi la mitad de los estudiantes experimentan una carga moderada de estrés; Un 37,5% se encuentra en un nivel alto de estrés, lo que resalta una porción significativa de la población estudiantil que enfrenta un estrés considerable y solo el 15% de los estudiantes reporta niveles bajos de estrés, evidenciando que una minoría logra mantener el estrés bajo control.

Tabla 2

Nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

	Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ansiedad	Bajo	16	13,3	13,3	13,3
	Medio	58	48,3	48,3	61,7
	Alto	46	38,3	38,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

En la tabla 2 se muestra el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca, cuyos resultados indican que un 48,3% presenta un nivel medio de ansiedad, lo que indica que casi la mitad de los estudiantes experimentan ansiedad moderada; Un 38,3% de los estudiantes se encuentra en un nivel alto de ansiedad, lo que refleja una preocupación significativa, ya que más de un tercio enfrenta niveles elevados de ansiedad y solo el 13,3% de los estudiantes reporta un nivel bajo de ansiedad, sugiriendo que una minoría logra manejar mejor su ansiedad.

Tabla 3

Correlación entre estrés académico y la ansiedad-estado en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

			Estrés	Ansiedad estado
Rho de Spearman	Estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,725**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Ansiedad estado	Coefficiente de correlación	,725**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 3 muestra la prueba de hipótesis específica 1 la que quiere encontrar si existe una relación entre el estrés académico y la ansiedad-estado en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca. Lo encontrado con la correlación de Spearman muestran un coeficiente de 0.725, con un nivel de significancia de 0.000 ($p < 0.01$), indica una correlación positiva de magnitud alta y significativa entre el estrés y la ansiedad-estado. Esto significa que, a medida que aumenta el nivel de estrés, también lo hace la ansiedad-estado. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se confirma que existe una relación significativa entre el estrés y la ansiedad-estado.

Tabla 4

Correlación entre estrés académico y la ansiedad-rasgo en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.

			Estrés	Ansiedad rasgo
Rho de Spearman	Estrés	Coeficiente de correlación	1,000	,779**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Ansiedad rasgo	Coeficiente de correlación	,779**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 4 se muestra la prueba de hipótesis específica 2, la que busca determinar si existe una relación entre el estrés académico y ansiedad-rasgo en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca. Los resultados de la correlación de Spearman muestran un coeficiente de correlación de 0.779, con un nivel de significancia de 0.000 ($p < 0.01$), lo que indica una correlación positiva de magnitud alta y significativa entre ambas variables. Esto sugiere que, a medida que el nivel de estrés aumenta, también lo hace el nivel de ansiedad-rasgo en los estudiantes. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se confirma que existe una relación significativa entre el estrés y ansiedad-rasgo.

Tabla 5

Correlación entre estrés académico y la ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca.

			Ansiedad	Estrés
Rho de Spearman	Ansiedad	Coefficiente de correlación	1,000	,512**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Estrés	Coefficiente de correlación	,512**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 5 muestra la prueba de hipótesis general que busca concluir si es que existe una relación entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca. Utilizando la correlación de Spearman, se obtuvo un coeficiente de .512 con una significancia de 0.000 ($p < 0.01$), indicando una correlación positiva de magnitud moderada y significativa de las dos variables. Lo que sugiere que, al aumentar el estrés académico, también lo hará la ansiedad. A partir de esto, se da por rechazada la hipótesis nula y se confirma que existe una relación significativa entre el estrés académico y la ansiedad en esta población.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo general de la presente investigación fue determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca; con los resultados que se obtuvieron se logró determinar que existe una correlación positiva de magnitud moderada y significativa entre ambas variables ($Rho = .512$); así como lo menciona Clemente (2021) en su estudio en el que demostró relación directa y significativa entre estas dos variables; Lee et al (2020) encontraron que la pandemia ha exacerbado significativamente las manifestaciones psicológicas y físicas de los estudiantes universitarios ante el estrés, así como síntomas de trastornos de ansiedad, esto es respaldado por lo que menciona la UNICEF (2024), refiere que la ansiedad es provocada al momento que la persona se siente preocupada o asustada por estímulos de su entorno o situación presente o futuro; estos se encuentran acompañados por síntomas físicos como sudoración o temblores y estos síntomas son muy graves como para provocar discapacidad funcional en la vida cotidiana.

Con primer objetivo específico se planteó comprobar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca; los resultados encontrados son que un 47,5% presenta un nivel medio, 37,5% un nivel alto y solo el 15% reporta niveles bajos de estrés; esto se encuentra respaldado por Lee et al (2020) quienes indican que un 68% de los estudiantes reportaron niveles altos de estrés, resaltando que los factores más estresantes fueron la incertidumbre sobre el futuro y la carga académica, pues como nos dice el Enfoque Transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1984), la interacción entre el individuo y su entorno y como este lo enfrente será el factor clave al momento de experimentar un estrés controlado o no.

Por otro lado, el segundo objetivo específico fue determinar el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca, los resultados encontrados son que un 48,3% presenta un nivel medio, 38,8% nivel alto y solo el 13,3% reporta bajos niveles de ansiedad; datos que se contradicen con los de Álvarez et al (2021) quienes encontraron que solo un 11% de estudiantes universitarios manifestaban un grado mayor de ansiedad, pues el nivel de ansiedad de un estudiante se vería afectado por los estímulos de su entorno tal y como nos dice Beck (1960) con su teoría del Concepto de Esquema en la que refiere que los esquemas son estructuras cognitivas conformadas por creencias y expectativas sobre uno mismo, de los demás y del mundo.

Como tercer objetivo específico se buscó determinar la relación entre el estrés y la ansiedad-estado en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca, con los resultados se demostró una relación positiva de magnitud alta ($Rho = .725$) y significativa entre el estrés y la ansiedad-estado; sugiriendo que al momento que aumente el estrés, lo hará la ansiedad-estado, dicha información se respalda con la encontrada por Herrera et al. (2024) quienes encontraron una relación una correlación positiva directa y media entre el estrés académico y la ansiedad-estado, esta relación es justificada por Spielberger (1972) quien tras desarrollar el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) demostró que encontró que el estrés puede desencadenar respuestas de ansiedad-estado, la misma que es una respuesta emocional temporal la cual aparece en situaciones amenazantes.

Por último, como cuarto objetivo específico se buscó demostrar el vínculo entre el estrés y la ansiedad-rasgo en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca; lo encontrado denota un vínculo positivo de magnitud alta ($Rho = .779$) y significativa entre las dos variables, sugiriendo así que al experimentar más estrés también lo será con la ansiedad-rasgo, esta información es comparada con la encontrada por Sánchez

(2022) quien encontró que un 68.4% presentaron niveles moderados de estrés académico y el 75.7% niveles altos de ansiedad-rasgo, pues como menciona Spielberger (1966) la ansiedad-rasgo es una característica más estable de la personalidad.

Con respecto a las implicancias teóricas de la presente investigación, la información adquirida permitirá que futuros estudios que se relacionen con estas variables en la comunidad cajamarquina, accedan a una fuente más fidedigna de información que les permita conocer de mejor manera la problemática que existe a partir de estas dos variables, del mismo modo permitirá crear conciencia entre estudiantes y docentes sobre la relación entre estas dos variables, cuáles son sus consecuencias y qué estrategias se pueden implementar para tener control sobre ellas y que no lleguen a ser dañinas para la salud.

Como principal limitante dentro de esta investigación fue la búsqueda de información, debido a que los estudios realizados se hallaban fuera del rango de años, por ello la información que se obtuvo era antigua y no refleja una realidad problemática tan cercana.

Existe una correlación positiva de magnitud moderada y significativa entre el estrés académico y la ansiedad con un Rho de Spearman de 0.512 y con un nivel de significancia de 0.000 ($p < 0.01$). sugiriendo que, a medida que el nivel de estrés académico aumenta, también lo hace el nivel de ansiedad.

El 47,5% de los encuestados presenta un nivel medio de estrés, lo que indica que casi la mitad de los estudiantes experimentan una carga moderada de estrés; Un 37,5% se encuentra en un nivel alto de estrés, lo que resalta una porción significativa de la población estudiantil que enfrenta un estrés considerable y solo el 15% de los estudiantes reporta niveles bajos de estrés, evidenciando que una minoría logra mantener el estrés bajo control.

El 48,3% presenta un nivel medio de ansiedad, lo que indica que casi la mitad de los estudiantes experimentan ansiedad moderada; Un 38,3% de los estudiantes se encuentra en un nivel alto de ansiedad, lo que refleja una preocupación significativa, ya que más de un tercio enfrenta niveles elevados de ansiedad y solo el 13,3% de los estudiantes reporta un nivel bajo de ansiedad, sugiriendo que una minoría logra manejar mejor su ansiedad.

Existe una correlación positiva, de magnitud alta y significativa entre el estrés y la ansiedad-estado con una correlación de Spearman de 0.725, con un nivel de significancia de 0.000 ($p < 0.01$).

Existe una correlación positiva de magnitud alta y significativa entre el estrés académico y la ansiedad-rasgo con una correlación de Spearman de 0.779 y con un nivel de significancia de 0.000 ($p < 0.01$).

Referencias

- Álvarez Estrada, J., & Leiva Castañeda, R. (2017 de Mayo de 2022). *Repositorio Institucional UPN*. Obtenido de Repositorio Institucional UPN: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/30846>
- Anicama Gómez, J., Pizarro Arteaga, R., Pineda López, C., Vallenas Pedemonte, F., Aguirre Morales, M., & Villanueva Blas, L. (16 de Julio de 2021). *Scielo*. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862021000200049
- Arias, Z. A. (Enero de 2021). Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería*. México, Puebla.
- Brunier, A., & Drysdale, C. (2 de Marzo de 2022). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (9 de Noviembre de 2021). *UPC*. Obtenido de UPC: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>
- Gabriela, G. F. (2022). *Universidad César Vallejo*. Obtenido de Universidad César Vallejo: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83773>
- García Herrera, A., & Valverde Vallanueva, R. (15 de Junio de 2023). *Repositorio Institucional UPN*. Obtenido de Repositorio Institucional UPN: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/35684>
- Gordillo, F., Arana, J., García, J., & Pérez, M. (4 de Diciembre de 2023). *Saes*. Obtenido de Saes: <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/2023/anyes2023a20.pdf>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.
- Olivas Ugarte, L., Morales Hernández, S., & Solano Jáuregui, M. (06 de Setiembre de 2021). *Universidad San Ignacio de Loyola*. Obtenido de Universidad San Ignacio de Loyola: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Perú, C. d. (07 de Julio de 2018). *Colegio de Psicólogos del Perú*. Obtenido de Colegio de Psicólogos del Perú: <https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia>

- Roa, M. M. (9 de Octubre de 2023). *statista*. Obtenido de statista:
<https://es.statista.com/grafico/26338/porcentaje-de-empleados-que-aseguran-haber-experimentado-estres-durante-gran-parte-del-dia-anterior/>
- Sánchez Domínguez, J., Damián Mendoza, E., Pozo Osorio, M., & Baz Salinas, E. (1 de Septiembre de 2022). *Revista Dilemas Contemporáneas*. Obtenido de Revista Dilemas Contemporáneas:
<https://dilemascontemporaneoseduccionpolitica yvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3283>
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., & Columba Meza Zamora, M. E. (2020). *Dialnet*. Obtenido de Dialnet: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Soto, A. o. (2023). *Universidad César Vallejo*. Obtenido de Universidad César Vallejo:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/125073/Soto_AJF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Torrecilla, N. M., Victoria, M., & Richaud de Minzi, M. (25 de Noviembre de 2021). *Scielo*. Obtenido de Scielo: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-810X2021000200025
- Trunce Morales, S. T., Villarroel Quinchalef, G., Arntz Vera, J. A., Muñoz Muñoz, S. I., & Werner Contreras, K. M. (2020). *Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios*.
- Ugarte, L. O., Morales Hernández, S., & Solano Jáuregui, M. (17 de Agosto de 2020). *Scielo*. Obtenido de Scielo: <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v9n2/2310-4635-pyr-9-02-e647.pdf>
- Upn. (07 de Mayo de 2024). *UPN*. Obtenido de UPN:
<https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>
- Vargas, M. A. (2019). *Universidad Cesar Vallejo*. Obtenido de Universidad Cesar Vallejo:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50845>
- Villarroel Quinchalef, G. d., Arntz Verac, J. A., Muñoz Muñoz, S. I., Werner Contreras, K. M., & Morales, S. T. (6 de Octubre de 2020). *Investigación en Educación Médica*. Obtenido de Investigación en Educación Médica:
<https://riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/604>
- Wang, Y., Wang, X., Wang, X., Guo, X., Yuan, L., Gao, Y., & Pan, B. (1 de Agosto de 2023). *BMC Psychiatry*. Obtenido de BMC Psychiatry:
<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-023-05046-7>

Anexos

ANEXO N° 1. MATRIZ DE VARIABLES

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones/ Factores	Instrumento de recolección de datos	Metodología
<p>¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca. 	<p>Existe relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca.</p>	<p>Estrés académico</p> <p>Definición conceptual:</p> <p>El estrés académico es una reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos. (Campos, M. 2021)</p>	<p>Intensidad del estrés académico.</p> <p>Frecuencia de las demandas del entorno percibidas como estresores.</p> <p>Frecuencia de los síntomas o reacciones al estímulo estresor.</p> <p>Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.</p>	<p>Inventario de estrés académico (SISCO) de Arturo Barraza Macias de México (2006), adaptado al contexto peruano por investigadores de la Universidad César Vallejo en 2020. Olivas, et al (2021) Este evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales frente al estrés académico.</p>	<p>Tipo de investigación</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Alcance: Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p><i>Población:</i> Estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca, cuyos criterios de inclusión fueron: estudiantes con edades entre los 17 años hasta los 31 años, de todas las carreras profesionales, que se</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca. - Determinar la relación entre el estrés y la ansiedad-estado en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca. - Determinar la relación entre el estrés y la ansiedad-rasgo en los estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca. 		<p>Ansiedad</p> <p>Definición conceptual:</p> <p>La ansiedad es la sensación que tiene una persona cuando está preocupada o asustada por un evento o situación presente o futura. (UNICEF, 2024)</p>	<p>Ansiedad-estado</p> <p>Evalúa la ansiedad momentánea o transitoria.</p> <p>Ansiedad-rasgo</p> <p>Evalúa la ansiedad en condición más estable.</p>	<p>Cuestionario de ansiedad estado-rasgo de Richard, et al (1970), adaptado al contexto peruano por Anicama, et al (2021). Este instrumento se encuentra enfocado a evaluar la ansiedad como estado y como rasgo.</p>	<p>encuentra dentro del proceso académico 2024-2.</p> <p>Muestra: 120 estudiantes de una Universidad Privada de Cajamarca con edades entre los 17 años hasta los 31 años, de todas las carreras profesionales, que se encuentra dentro del proceso académico 2024-2.</p>
--	---	--	---	--	---	--

Fuente: Elaboración propia por el autor

ANEXO N° 2. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TITULO	“Estrés académico en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Cajamarca”.				
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE 1 Estrés académico	El estrés académico es una reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos. (Campos, M. 2021)	Buendía Torres (2015), define el estrés académico como el conjunto de respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales que experimentan los estudiantes ante las demandas académicas percibidas como excesivas o amenazantes	Filtro	Apto o no apto para la prueba	1. Si 2. No
			Intensidad del estrés académico	Nivel de intensidad	<ul style="list-style-type: none"> • 1 • 2 • 3 • 4 • 5
			Estímulos estresores	Frecuencia de las demandas del entorno percibidas como estresores.	1. Nunca 2. Casi nunca 3. Rara vez
			Reacciones psicósomáticas ante el estímulo	Frecuencia de los síntomas o reacciones al estímulo estresor.	4. A veces 5. Casi siempre

			Estrategia de afrontamiento	Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.	6. Siempre
<p>VARIABLE 2 Ansiedad</p>	<p>La ansiedad es la sensación que tiene una persona cuando está preocupada o asustada por un evento o situación presente o futura. (UNICEF, 2024)</p>	<p>Spielberger (1983), es el estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación y cambios fisiológicos como el aumento de la presión arterial.</p>	<p>Ansiedad-estado</p>	<p>Evalúa la ansiedad momentánea o transitoria.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Me siento 2. Me siento seguro 3. Estoy tenso 4. Estoy contrariado 5. Me siento cómodo (estoy a gusto) 6. Me siento alterado 7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras 8. Me siento descansado 9. Me siento angustiado 10. Me siento confortable 11. Tengo confianza en mí mismo 12. Me siento nervioso 13. Estoy desasosegado

					<p>14. Me siento muy «atado» (como oprimido)</p> <p>15. Estoy relajado</p> <p>16. Me siento satisfecho</p> <p>17. Estoy preocupado</p> <p>18. Me siento aturdido y sobreexcitado</p> <p>19. Me siento alegre</p> <p>20. En este momento me siento bien</p>
			Ansiedad-rasgo	<p>Evalúa la ansiedad en condición más estable.</p>	<p>21. Me siento bien</p> <p>22. Me canso rápidamente</p> <p>23. Siento ganas de llorar</p> <p>24. Me gustaría ser tan feliz como otros</p> <p>25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto</p> <p>26. Me siento descansado</p>

					<p>27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada</p> <p>28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas</p> <p>29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia</p> <p>30. Soy feliz</p> <p>31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente</p> <p>32. Me falta confianza en mí mismo</p> <p>33. Me siento seguro</p> <p>34. No suelo afrontar las crisis o dificultades</p> <p>35. Me siento triste (melancólico)</p> <p>36. Estoy satisfecho</p> <p>37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia</p>
--	--	--	--	--	---

					38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos 39. Soy una persona estable 40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado
--	--	--	--	--	--

ESTUDIANTE: Herrera Arce, Marcelo Alvaro

Fuente: Elaboración propia por el autor.

ANEXO N° 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

*

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Marcelo Alvaro Herrera Arce estudiante de la Universidad Privada del Norte. He sido informado(a) de que el objetivo de este estudio es conocer la correlación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

 Sí No

ANEXO N° 4. FICHA TÉCNICA DEL INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

FICHA TÉCNICA: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura:

El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento

ANEXO N° 5. PROTOCOLO DEL INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Inventario

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 investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
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
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

ANEXO N° 6. FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO/RASGO

Nombre: STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo.

Nombre original: “State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)”.

Autores: C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene.

Procedencia: Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California.

Adaptación española: Gualberto Buena-Casal, Alejandro Guillén-Riquelme y Nicolás Seisdedos Cubero, 1982, 2011.

Aplicación: Individual o colectiva.

Ámbito de aplicación: Adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario.

Duración: Aproximadamente, unos 15 minutos.

Finalidad: Evaluación de la ansiedad como estado y como rasgo.

Baremación: Baremos percentiles y decatipos de adolescentes y adultos por sexo.

Material: Manual y ejemplar autocorregible.

ANEXO N° 7. PROTOCOLO DEL CUESTIONARIO DE ANSIEDAD
ESTADO/RASGO

ANSIEDAD-ESTADO		
<i>Instrucciones:</i> A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se <i>siente usted ahora mismo</i> , en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.		
1. Me siento calmado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo *se siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre