



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE LIMA METROPOLITANA, 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciado en Psicología

Autores:

Wendolin Lucia Aurelio Principe

Marcelo Ivan Zapata Ayala

Asesor:

DR. Ysis Judith Roa Meggo

<https://orcid.org/0000-0001-7750-9807>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	ENCISO RIOS, JOHNNY ERICK	40419265
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

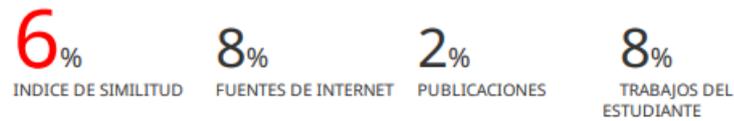
Jurado 2	FLORES MORALES, JORGE ALBERTO	08039505
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	FLORES MEJIA, GISELLA SOCORRO	06093118
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

Tesis Aurelio y Zapata

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	2%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 2%
Excluir bibliografía Activo

DEDICATORIA

A mis padres, Carmen y Antonio, por acompañarme en mi búsqueda por ser mejor
persona y profesional.

También a mi hija, Mía, por ser esa luz que me da fuerza día a día para seguir.

Y a mis hermanos por todo su apoyo incondicional. Espero que este logro sirva de
inspiración y fortalezca nuestra unidad como familia.

A mi familia en general, por motivarme constantemente toda mi carrera universitaria
para crecer personal y profesionalmente.

A mis amigos, por su apoyo constante y empuje para poder lograr todas mis metas, por
todos esos momentos que me distraían cada vez que tenía un desequilibrio emocional por las
actividades.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a mis padres por ser mi soporte más grande durante todo este camino. A mi hija, Mía, por su amor y paciencia a lo largo de mis años de estudio. A mi familia por creer en mí y acompañarme en cada etapa de mi vida.

A mis estimados maestros Miguel Ángel, Eduardo y Alina, quienes me brindaron las mejores enseñanzas demostrando su gran pasión hacia esta hermosa carrera profesional. Y así también a todos mis demás docentes por su compromiso y dedicación a la formación de nuevos jóvenes profesionales.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a mi familia por siempre guiar mi camino y poder darme la oportunidad de estudiar, por ser ese acompañamiento que te motiva a seguir adelante por tus metas pese a todo, por su amor y paciencia en esta etapa universitaria.

Quiero agradecer también a mis estimados maestros Johnny, Eduardo, Miguel Ángel y Ricardo por todas sus enseñanzas en esta linda etapa de mi vida, me llevo bonitos recuerdos, sigan enseñando con esas mismas ganas en todo momento, con esa enorme energía que los caracteriza, gracias por todo y espero algún día poder ser como ustedes.

Tabla de contenido

JURADO CALIFICADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
AGRADECIMIENTO	6
TABLA DE CONTENIDO	7
ÍNDICE DE TABLAS	9
ÍNDICE DE FIGURAS	10
RESUMEN	11
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	12
1.1. Realidad problemática	12
1.2. Antecedentes de investigación	14
1.3. Marco teórico	20
1.3.1 Estilos de afrontamiento	26
1.4. Formulación del problema	31
1.4.1. Formulación de problemas específicos	31
1.4.2. Justificación	32
1.5. Objetivo general	32
1.5.1. Objetivos específicos	33
1.6. Hipótesis	33
1.6.1. Hipótesis específicas	33
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	35

2.1 Tipo y diseño de investigación	35
2.2 Figura 1	36
2.3. Población y muestra	36
2.4. Tamaño de la muestra	37
2.4.1. Figura 2	37
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	38
2.6. Procedimiento de la recolección de datos	42
CAPÍTULO III: RESULTADOS	46
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	54
4.1. Discusión	54
Conclusiones	57
4.2. Recomendaciones	58
REFERENCIAS	59
ANEXOS	63

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 Desarrollo de la ficha técnica del SISCO</i>	<i>26</i>
<i>Tabla 2 Nivel de Confiabilidad del Cuestionario de Autoeficacia.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabla 3 Desarrollo de la ficha del Instrumento COPE.....</i>	<i>27</i>
<i>Tabla 4 Prueba de Fiabilidad estadística del Inventario SISCO del Estrés Académico</i>	<i>31</i>
<i>Tabla 5: Prueba de Fiabilidad estadística del Inventario de estimación de Afrontamiento COPE.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabla 7 Prueba de normalidad estadística Kolmogorov-Smirnov para Estrés</i>	<i>33</i>
<i>Tabla 8 Descriptivos de la variable afrontamiento y sus dimensiones</i>	<i>33</i>
<i>Tabla 9 Descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones</i>	<i>34</i>
<i>Tabla 10 Correlación entre el estilo de afrontamiento y estrés académico.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabla 11 Correlación entre las variables estrés académico y estilos de afrontamiento</i>	<i>35</i>
<i>Tabla 12 Prueba de U de Man – Whitney de la variable estrés académico según la característica sociodemográfica sexo</i>	<i>35</i>
<i>Tabla 13 Prueba de U de Man – Whitney de la variable estilos de afrontamiento según la característica sociodemográfica sexo</i>	<i>36</i>

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 DISEÑO DE CONTRASTACIÓN	17
FIGURA 2 TAMAÑO DE LA MUESTRA	18

RESUMEN

La presente investigación tuvo como principal objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la carrera de Psicología. El tipo de estudio utilizado fue no experimental de corte transversal con un enfoque cuantitativo. La muestra del estudio fue de 335 estudiantes entre las edades de 18 y 40 años. Utilizando como instrumentos la Ficha Técnica del Inventario SISCO del Estrés Académico y el Inventario de estimación de Afrontamiento (COPE). Obteniendo como resultados una correlación significativa entre las situaciones estresantes y los estilos de afrontamiento con los estudiantes de Psicología. Asimismo, se encuentra en los estadísticos descriptivos de estrés académico la cual situaciones estresantes obtuvo la más alta Media ($M=38.25$; $D.E = 9.37$) mientras que el más bajo perteneció a reacciones comportamentales ($M=9.87$; $D.E = 5.16$), demostrando así el cumplimiento de las hipótesis propuestas en la investigación.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico. Estilos de afrontamiento. Estudiantes de psicología

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En los últimos tiempos se ha investigado acerca de la frecuencia del estrés en el mundo y sobre todo en el ámbito social y la frecuencia cada vez se presenta en constante aumento, por ello se halló la información de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), en donde se aprecia que el 50% de la población mundial presenta esta problemática.

De igual forma, según el informe Stress América elaborado por la American Psychology Association (APA, 2013) se encontró que el 39% de las personas entre la edad de 18 y 33 años reportaron que presentaban estrés. Asimismo, según el Banco Mundial (BM, 2015), manifiesta que en la actualidad el estrés es una patología de salud mental en todo Latinoamérica, siendo este el principal responsable de problemas como la depresión y suicidio.

Además, los reportes de estas investigaciones con respecto a la problemática del estrés incrementaron, es por ello que se ha convertido en un problema de salud pública.

Pues según el Banco Mundial (2015) se cuentan con resultados de la OMS y junto con la Asociación Mundial de Psiquiatría, informan que la mayoría de países latinoamericanos con respecto a la inversión de salud mental está por debajo del 2% y es por ello que una de cada cuatro personas, 450 millones en el mundo, sufren de al menos un trastorno mental; de los cuales la población en general no puede resultar atendida debido a los escasos recursos económico, generando así el incremento de la problemática.

El estrés se encuentra en todos los contextos del individuo, incluido en el ámbito de educación superior (Escobar, Soria de Mesa, López, & Peñafiel, 2018). De ahí que, estudios realizados en Latinoamérica revelan que más del 67% de estudiantes universitarios presentan niveles de estrés moderado relacionados con el ámbito académico (Román y Hernández, 2008). Además, los autores Román, Ortiz y Hernández (2008), refieren que los que manifiestan un alto índice de estrés en Latinoamérica son los estudiantes universitarios, siendo este estrés más notorio durante su periodo de evaluaciones.

En nuestro medio, la Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica (AVFT, 2021) llevo a cabo un estudio con la población peruana, en esta investigación se halló en base a estresores que el 62,8% de los estudiantes manifestaron un nivel alto, el 25% presentaban un nivel moderado, mientras que el 12.2% mostraron un nivel bajo, mientras que, por el lado de síntomas del estrés, el 44.2% de los educandos muestran un nivel moderado, el 37,8% exhiben un nivel alto y el 18% un nivel bajo. Estos resultados coinciden con los reportes del Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2018), dado que, el 30% de la población universitaria son afectados por esta problemática, debido a las demandas académicas que perciben constantemente.

Y así de acuerdo con un estudio realizado para medir el nivel de estrés académico, en una Universidad Privada de Lima a 432 estudiantes universitarios de la facultad de Psicología, se observaron diferencias en cuanto al nivel de estrés, presentando las mujeres un 75% en cuanto al nivel de estrés, frente a un 25 % de los hombres. Esto debido a que el estrés académico tiene un predominio en el sexo femenino, ya que, según Rosales (2016) son ellas quienes mantienen una alta tendencia a focalizar y atender el lado emocional y asimismo urdir más en detalles, a diferencia de los hombres.

También se encuentra dentro de los estudios realizados, la investigación realizada por Márquez y Vellojín (2014) enfocado tanto en el estrés como en la carrera universitaria, dio como resultados que el nivel de estrés académico se incrementa de acuerdo con el ciclo académico del estudiante, esto debido a que, a mayor ciclo de carrera, mayor es el estrés académico que suelen presentar. En base a lo sustentado, se puede afirmar también que los estudiantes universitarios tanto de los primeros ciclos como del último ciclo de la carrera son los que sufren mayor presión en cuanto a las demandas del sistema académico, es por ello, que al verse afectados en esta tensión académica los estudiantes universitarios deben adquirir adecuados estilos de afrontamiento, los cuales les permitan hacer frente a la situación estresante de forma asertiva.

Por todo lo mencionado respecto al análisis de la realidad problemática y a las variables de estudio, se determinó la siguiente formulación del problema: ¿Existe relación significativa entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada De Lima Metropolitana, 2021?

1.2. Antecedentes de investigación

Según las investigaciones encontradas que mantienen relación con las variables de este presente proyecto de investigación, los cuales permiten dar fundamento en el marco teórico, se encuentran los siguientes.

Antecedentes Internacionales

Kloster y Perotta (2019) realizaron un estudio “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná” para poder así obtener el grado de Licenciado en Psicología. El presente estudio tiene como objetivo principal analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de este en 163 estudiantes universitarios. Administraron el

instrumento Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza Macías (2007). El diseño del presente estudio fue de tipo descriptivo – comparativo y transversal. Obteniendo como resultados que de manera general todos los estudiantes universitarios presentan estrés académico en un nivel moderado, sin embargo, a diferencia de los estudiantes del primer año, son los de los últimos años quienes emplean con mayor frecuencia diversas estrategias de afrontamiento.

Montalvo y Simancas (2019) realizaron una investigación titulada “Estrés y estrategias de afrontamiento en la educación superior”. El objetivo de esta investigación fue dar a conocer cómo se asociaban ambas variables de estrés académico y estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes universitarios matriculados en una Institución de Educación Superior en Cartagena de Indias (Colombia). El diseño de investigación fue un estudio analítico de corte transversal, en el cual participaron 1947 estudiantes matriculados durante el primer período de 2018. Utilizando como instrumentos la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A – CEA) y la Escala de Estrés Académico Percibido (EEAP). Donde en los resultados se obtuvo que los estudiantes ante situaciones estresantes utilizan la reevaluación positiva, la planificación y el apoyo social ante la competencia por las calificaciones, debilidad de carácter, profesores críticos y cantidad de trabajo.

Macbani et al. (2018) realizó una investigación titulada “Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]”. Donde mantenían como objetivo describir el estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de odontología en el Centro Universitario Metropolitano Hidalgo [CEUHM]. Tomaron una muestra de 69 estudiantes de Odontología, contando con un enfoque observacional descriptivo de carácter transversal.

Contando como instrumento el Inventario SISCO que evalúa estresores académicos, manifestaciones de estrés y estrategias de afrontamiento. Obteniendo como resultados que un 93% de los estudiantes presentan manifestaciones de estrés con alta intensidad, asimismo presentaron como estrategias de afrontamiento un 41% utilizar la elaboración de un plan y ejecución de tareas, asimismo un con un 34% se manifestaron quienes de manera asertiva defendían sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a los demás.

Lorenzo (2017) llevó a cabo un estudio llamado “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios” para así obtener el título profesional en psicología. El presente estudio mantuvo como objetivo principal, determinar la asociación entre, estrés académico y estrategias de afrontamiento en 401 estudiantes universitarios de diferentes áreas disciplinarias del área metropolitana de Buenos Aires. El diseño de la investigación fue de corte transversal. Utilizaron como instrumentos el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento de estrés académico A – CEA. Donde los resultados obtenidos fueron altamente significativos entre las dimensiones de síntomas de estrés académico y estrategias de afrontamiento, tanto en los hombres como las mujeres (** $p < .01$, * $p < .05$).

Noreña (2017) realizó una investigación titulada “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquía, 2017”, para así poder obtener el título en Psicología. El objetivo de esta investigación fue identificar los niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquía, tomando como muestra a una cantidad de 203 estudiantes. Utilizaron como instrumentos la Escala de Estrategias de Coping – Modificada

(EEC – M) y el Inventario de Estrés Académico (INVEA). El diseño de investigación fue no experimental y de corte transversal. Obteniendo como resultados un nivel de alto riesgo en cuanto a la solución de problemas, evitación emocional, expresión de la dificultad de afrontamiento, al igual que en la búsqueda de apoyo profesional y reevaluación positiva.

Antecedentes Nacionales

Ruiz (2020) llevó a cabo un estudio titulado “Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los alumnos del II ciclo de la Universidad católica de Trujillo Benedicto XVI, 2019”, para obtener el título profesional en psicología. Dicho estudio tuvo como objetivo principal determinar cuál es la relación existente entre estrés académico y estrategias de afrontamiento, tomando como muestra a 157 estudiantes del II ciclo de pregrado. El diseño de la investigación fue correlacional y de corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para adolescentes ACS. Los resultados arrojaron una correlación inversa, baja y no significativa entre el estrés académico y estrategias de afrontamiento ($\rho = -0,029$, $p = 0,717$); también, se halló que la relación más relevante entre sus dimensiones fue la relación directa y baja ($\rho = 0,367^{**}$, $p = 0,000$) entre estresores y la dimensión no productiva. Por último, se encontró que el 76.4% de los estudiantes presentan estrés académico en un nivel alto.

Flores (2018), llevó a cabo un estudio para obtener el grado de maestría titulado “Relación entre el nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Pedro P. Diaz, Arequipa-2017”, este estudio utilizó el método hipotético deductivo, el tipo de investigación es aplicada, el nivel es relacional; el diseño es transeccional correlacional. Tuvo como propósito central determinar la relación entre el nivel

de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en 565 estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Pedro P, Diaz. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario CISCO de Estrés académico y el Cuestionario de Afrontamiento al estrés. Los resultados arrojaron que el 70,4% de los estudiantes tiene nivel de estrés académico alto, mientras que el 65,5% el nivel de afrontamiento al estrés es de nivel inadecuadas, y el 54,9% de los estudiantes el nivel de estrés académico y afrontamiento al estrés es alto e inadecuadas. Además, si existe relación estadísticamente significativa, positiva entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en muestra de estudio (r de Pearson =0.659).

Alva y Yanac (2017) realizaron un estudio titulado “Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto, 2016”, para obtener el título profesional en psicología, este estudio utilizó un diseño de investigación descriptivo correlacional, de corte transversal, no experimental. Tuvo como objetivo principal determinar cuál es la relación existente entre el burnout académico y las estrategias de afrontamiento en 163 estudiantes de ambos sexos. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala unidimensional de burnout estudiantil (EUBE) y la Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). Dando como resultados que sí existe una correlación inversa altamente significativa ($r = -.329^{**}$; $p = 0.01$), lo que señala que a menor burnout académico será mayor la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento.

Hurtado y Traverso (2017), realizaron un estudio titulado “Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa”, para obtener el título profesional de licenciadas en psicología, este estudio utilizó un diseño de investigación descriptivo correlacional, de corte transversal. Teniendo como principal

objetivo describir los niveles de estrés que perciben los estudiantes en el ámbito académico asimismo los estilos de afrontamiento que mantienen, en un grupo de 127 de estudiantes de psicología del primer año de universidad así también la relación entre estas variables. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario CISCO de estrés académico y el Cuestionario de Afrontamiento del estrés CAE. Dentro de los resultados se evidenció que sí existía una relación moderada entre ambas variables de estrés académico y estilos de afrontamiento, donde la correlación es positiva en el nivel 0,05, es decir, que la mayoría de los estudiantes experimenta un nivel moderado de estrés relacionado con el ámbito académico, Así también, se observó que el estilo de afrontamiento que más usan los estudiantes es la reevaluación positiva.

Dueñas (2017), realizó un estudio para alcanzar el grado académico de Doctoris Scientiae en Educación titulado “Estrés académico y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la universidad Nacional Del Altiplano, Puno”, este estudio utilizó un diseño de investigación descriptivo correlacional. Teniendo como principal objetivo establecer la relación entre ambas variables de estrés académico y estrategias de afrontamiento en una muestra de 377 estudiantes de octavo y noveno semestre de las diferentes escuelas profesionales. Utilizando el método de la encuesta y a su vez los instrumentos psicológicos correspondientes, cumpliendo los requisitos necesarios de confiabilidad y validez. Los resultados evidencian en un 75,3% un alto estrés académico que presentaban los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, por el lado de las estrategias de afrontamiento que utilizan los alumnos, se podría decir que son regulares. Además, los hallazgos señalan que si existe una correlación significativa positiva (r de Pearson = 0.0745**; $p= 0.01$).

1.3. Marco teórico

1.3.1.1. Estrés académico

Definición de Estrés Académico

Según Barraza (2006) el estrés académico es de carácter adaptativo y psicológico, además es considerado un proceso sistémico, que se manifiesta cuando un estudiante se muestra presionado, en entornos educativos, a una serie de experiencias que para el educando son de baja valoración, debido a que los considera como situaciones estresantes, haciendo que estos estresores provocan un desequilibrio sistémico, generando en el estudiante numerosos síntomas obligando al educando a llevar a cabo acciones de afrontamiento para poder regular el equilibrio sistémico. Acá dependen mucho los propios recursos del estudiante para poder afrontar la situación estresante que percibe, como la evaluación cognitiva del estudiante, ya que muchos de estos pueden ver esta situación positivamente como retos o desafíos, mientras que otros lo perciben negativamente viéndolo como una amenaza para el estudiante.

Por otro lado, García y Muñoz (2004) refieren que la definición reside en los procesos cognitivos como afectivos, asimismo da como resultado que el estudiante mantenga cierta afectación a través de estímulos estresores académicos, los cuales aparecen en el período académico.

Fuentes del estrés académico

Es considerado como fuente genérica de estrés para los educandos, todas los deberes académicos que dispone la universidad o institutos de educación superior que pueden causar ciertas consecuencias sobre el bienestar físico, psicológico, así también, conductas saludables, causando impacto sobre su rendimiento en su ámbito académico generando un desinterés en

los estudios de los estudiantes, o también podría generarse el abandono de la universidad, instituto o sus estudios en general (Celis, Bustamante, Cabrera y Cols, 2009).

Características del estrés académico

Entre las características según, Berrío y Mazo (2011) mencionan que los estudiantes ante altos niveles de estrés presentan las siguientes características como, declinación de la autoestima, ansiedad, insomnio, irritabilidades, hipertensión, asma, estados depresivos, entre otras.

Por otro lado, en una investigación de la Universidad Pedagógica de Durango, los síntomas y/o características que se tienen como una respuesta al estrés académico son, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, trastornos del sueño.

Consecuencias del estrés académico

Referente a las consecuencias, múltiples estudios han contrastado que el estrés académico tiene relación con las alteraciones en la salud mental de los estudiantes, así como en su salud física. (Kiekens et al., 2016; Damásio et al., 2017; Parillo & Gómez, 2019; Ye et al., 2018).

Además, el poseer un nivel incrementado de estrés académico produce problemas en el sistema de respuestas del universitario, problemas a nivel fisiológico, cognitivo y motor. Y la disfunción en estos tres niveles de respuesta repercuten de manera negativa en el rendimiento académico, donde en algunos casos logra disminuir la calificación de los estudiantes en los exámenes y en otros la ausencia ante algún examen o el abandono en el aula antes de iniciar el examen. Maldonado, Hidalgo y Otero (2000), citado en Román, Ortiz y Hernández, (2008).

Enfoques teóricos del estrés académico

Teoría basada en la respuesta.

Selye (2014) propone la teoría del estrés, el cual lo comprende como respuesta no específica del organismo. Selye en su teoría del estrés, refiere que el estrés es una respuesta biológica que no se debe evitar, debido a que nos lleva a tener experiencias agradables y desagradables, y evitarlas por completo podría causarnos la muerte. Así mismo, se conoce una serie de secreciones hormonales que son responsables de las reacciones que tenemos antes estas situaciones estresantes, estas reacciones son somáticas, funcionales y orgánicas. Aunque se puede resaltar que muchas veces el organismo reacciona de buena manera ante los estímulos del ambiente le conoce como el Eustress.

Además, cuando aparece el estrés el organismo se muestra complicado debido a que las demandas superan sus recursos y métodos de adaptación, siendo estas respuestas muy intensas, logrando así que el organismo sea incapaz de adaptarse al ambiente y al medio, entonces estamos hablando del distrés o mal estrés. Por último, Selye (2014) señala que el estrés da como respuesta a la conformación de un mecanismo tripartito, el cual se comprende como un síndrome general de adaptación (SGA) la cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento (Alcántara, Briceño, Chacón, Izarra y La Cruz, 2010).

Teoría basada en el estímulo:

La teoría basada en el estímulo por parte de Holmes y Rahe (2015), nos da a conocer que esta teoría está centrada en cómo los individuos interpretan y comprenden los estímulos ambientales, pues estos podrían alterar o desorganizar las funciones del organismo. Estos autores refieren que los acontecimientos son de vital importancia, debido a que sucesos tales como el matrimonio, el embarazo, nacimiento de los hijos, la jubilación como también la

muerte de un ser querido, etc., son en la mayoría situaciones de estrés debido a que producen grandes cambios y exigen la adaptación del individuo.

Según Weitz (2010) este modelo se diferencia de la teoría basada en la respuesta, debido a que esta teoría del estrés se presenta en la parte social, mas no en el individuo, a quien comprende el strain, es decir el efecto generado por el estrés. Esta teoría es denominada como perspectiva psicosocial del estrés. Asimismo, a causa de las diferencias individuales, el efecto estresor no será el mismo en cada individuo.

Modelo sistémico cognoscitivo del estrés académico

En el modelo sistémico Cognoscitivo de Barraza (2006) establece una serie de hipótesis, la primera hipótesis es de los componentes sistémicos, la cual tiene que ver con la relación del sistema- entorno, debido a que el estrés académico se encuentra en constante flujo de entrada y salida, la cual es necesario para que todos los sistemas puedan lograr su equilibrio, son tres los componentes: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y también las estrategias de afrontamiento (output). Luego tenemos la hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el estrés académico es un estado psicológico debido a que exhibe estresores mayores que amenazan la integridad vital del individuo y, por otro lado, los estresores menores, en donde los individuos tienen una valoración normal de la situación estresante, es decir, alguna situación que puedan manejar y adaptarse. Por otro lado, se encuentran dentro de los indicadores las hipótesis del desequilibrio sistémico, los cuales mantienen relación con los indicadores o síntomas de la situación estresante (es decir el desequilibrio sistémico), todos ellos son clasificados en reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Y, por último, tenemos la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: esto quiere decir cuando el sujeto pone en marcha diferentes estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema, debido a que ha habido un desequilibrio que ha producido estrés en la persona.

Cabe señalar que este modelo del estrés académico fue tomado como sustento teórico para la presente tesis.

Dimensiones de estrés académico

Situaciones estresantes

Se ha comprobado que existe una serie de características, las cuales se vuelven un acontecimiento en posible estresante, asimismo existen también aspectos vinculados con el estilo de vida de cada individuo, lo cual en la mayoría de las veces causa que el estrés que se puede estar vivenciando sea generado por uno mismo, como también la persistencia o frecuencia que da como resultado enfermedades crónicas, falta de empleo, muerte de un ser querido, las cuales son situaciones demasiado estresantes.

A pesar de ello, no solo se debe estimar que el estrés crónico se origina de situaciones insólitas que no suelen ser parte de las experiencias que frecuentamos en la vida, o ante situaciones crónicas, pues se debe hacer un énfasis en que no se debe subestimar que la mayor parte del estrés que presentamos debido a situaciones cotidianas, presentan un menor peligro solo por la baja intensidad que presentan, sino que resultan nocivas al ser muy frecuentes y con mayor duración. (Dueñas, 2017, Barraza, 2008).

Reacciones fisiológicas

Según Zárate, Soto, Castro y Quintero (2017) definen al estrés como reacciones fisiológicas que se manifiestan de la siguiente manera: la dilatación de las pupilas para una mejora en la visión, la tensión de los músculos, que se preparan para la acción, la agudeza del oído, la intensificación de la respiración y la frecuencia cardíaca. En su mayoría estos son algunos de los cambios fisiológicos que establecen la primera fase a la respuesta de estrés o también conocida como fase de preparación. Dentro de la segunda fase se encuentran estos cambios fisiológicos los cuales se mantienen para hacer frente a las demandas emocionales que genera el acontecimiento de la fase de mantenimiento, y por último, una tercera fase es la de agotamiento, donde el nivel de activación fisiológica se aminora de manera repentina, pues presentado de otra forma el organismo podría llegar a un colapso.

Reacciones psicológicas

Respecto a lo cognoscitivo, se constató que los rasgos emocionales y de valoración de la realidad variaban considerablemente poco antes de iniciar los exámenes hasta el conocimiento de las calificaciones de estos. Confirmando así que el estrés es un proceso adaptativo, que permite reaccionar ante momentos imprevistos, antes cambios de costumbres y rutinas diarias, donde estos cambios pueden ser tanto positivos, como negativos o evitativos (Dueñas, 2017, Barraza, 2008).

Reacciones conductuales

El estilo de vida de los educandos se muestra alterado según se acerca el periodo de evaluaciones, convirtiéndose así en hábitos malos para la salud, tales como exceso en el consumo de tabaco, cafeína, sustancias psicoactivas, así mismo, en algunos casos, ingesta de

tranquilizantes, lo que en el futuro puede conllevar a trastornos de salud. (Carvajal, Alzate y Hoyos, 2015).

1.3.1 Estilos de afrontamiento

Definición de estilos de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) establecen la variable de afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y comportamentales que de forma constante cambian y asimismo se despliegan para controlar las demandas específicas internas y/o externas, las cuales son evaluadas como un estímulo que sobrepasa los límites de los recursos del individuo.

Según Casullo y Fernández (2001) comprenden al igual que Lazarus y Folkman (1986) que las estrategias de afrontamiento se consideran un grupo de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que un sujeto utiliza para solucionar acontecimientos problemáticos y reducir las tensiones que esta situación le genera.

Estilos y Estrategias de Afrontamiento

La variable de Afrontamiento conceptualiza diversos y diferentes tipos de estrategias como estilos de este (Carver et al., 1989). Al hablar de estilos de afrontamiento hacen referencia a una serie de acciones más generales, que son tendencias personales para hacer frente a las situaciones, por ello son los responsables de las desviaciones individuales en el uso de diversos tipos de estrategias de afrontamiento, al igual que de su equilibrio temporal y situacional.

Así también, las estrategias de afrontamiento presentan cierta particularidad al ser más específicas, donde el individuo realiza una serie de acciones concisas las cuales alteran o

modifican condiciones del estímulo estresor. En conclusión, estos recursos de afrontamiento son de carácter social y personal, el cual se centra en enfrentar a los estresores.

Tipos de Afrontamiento

Con respecto al afrontamiento dentro del ámbito educativo, Salavera, Usán, Pérez, Chato y Vera (2017) aseguran que la importancia de conocer como estos estudiantes afrontan los problemas, y los factores que determinan el uso de estrategias de afrontamiento, puede ser muy útil con el fin de determinar un proceso de aprendizaje para dichos alumnos, y, por consiguiente, su calidad de vida. Así, ellos consideran que el afrontamiento es considerador una competencia psicosocial, que incluye el plano conductual, cognitivo y emocional.

Según Lazarus y Folkman (1986) existen dos tipos de afrontamiento:

- El dirigido al problema objetivo, que es el afrontamiento que trata de solucionar el problema.
- El dirigido a la propia emoción del individuo ante el estímulo o la situación estresante para modificar el modo de vivir la situación.

El cuestionario utilizado en el estudio toma como base la teoría de Lazarus y Folkman (1984) y Carver, Scheier, & Weintraub, (1989) quienes realizaron el cuestionario organizando las estrategias en términos de tres estilos:

- Centrado en el problema: Incluyendo el afrontamiento activo, la planificación, supresión de actividades en competencia, como la restricción del afrontamiento y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.

- Centrado en la emoción: Encontrando la búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, negación y en el enfocar/liberar emociones.
- Centrado en otros aspectos: Se encuentra el enfocar y liberar emociones, como también el desentendimiento conductual y desentendimiento mental.

Enfoques teóricos de los estilos de afrontamiento

Teoría Transaccional del estrés

La teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman refieren que para que se cree una respuesta de estrés, el individuo crea unas condiciones internas y externas para que se realice esta respuesta, esto también depende de las características individuales de cada individuo para afrontar la situación, esto explica como cada individuo suele reaccionar de diferente manera al estímulo estresante, estas características de la persona, van acompañadas de experiencias, historia, interpretación de la situación estresante y además de las estrategias que tienen para afrontar el estrés en cada situación (Taboada, 1998). Una parte importante de esta teoría es el concepto de evaluación cognitiva (appraisal). Esta evaluación es primordial para que la persona reaccione de diferentes maneras ante la situación de estrés, es conocido también, como un proceso que consiste en analizar la situación o lo que está pasando en ese momento, relacionándolo con su bienestar personal (Sandín, 1995).

Dimensiones de los estilos de Afrontamiento

Carver et al. (1989) señala las siguientes estrategias de afrontamiento: propusieron trece escalas que consideraban que a su vez se agrupaban en las dos dimensiones clásicas de Lazarus:

Estilo enfocado en el problema

El afrontamiento activo: El cual se define como el proceso de realizar acciones directas ampliando los esfuerzos con el objetivo de evitar el estresor, o disminuir sus consecuencias negativas.

La planificación: Comprende pensar en cómo manejar o controlarse frente al estresor reordenando estrategias de acción, pensando en cuál será su próximo paso y así estableciendo cuál será la mejor manera de manejar la problemática, es decir analizar estrategias y elaborar un plan de acción el cual se seguirá.

La anulación de actividades competentes: Se relaciona con posponer o dejar pasar proyectos o actividades evitando ser distraído, con el objetivo de poder manejar el estresor, dejando de lado otras actividades para concentrarse en el problema.

Postergación del afrontamiento: Su enfoque es esperar hasta que se presente una ocasión oportuna para tomar acción sobre el problema evitando hacer algo apresuradamente.

Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: Trata de encontrar en los demás consejos, asistencia e información con el fin de solucionar diversos problemas.

Estilo enfocado en la emoción

Estas estrategias están agrupadas de la siguiente manera:

Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: Se refiere a buscar en los demás el apoyo moral, empatía y comprensión con el fin de mitigar la reacción emocional negativa, es decir, buscar en otro apoyo moral y comprensión.

La reinterpretación positiva y crecimiento: Se refiere a la evaluación al problema de forma positiva, brindándole significación favorable a la experiencia y en otros casos asumiendo como un aprendizaje para el futuro, es decir, tomándolo para que más adelante obtenga un significado positivo a las experiencias.

La aceptación: Alcanza dos aspectos durante ese proceso de afrontamiento. Donde el primero se presenta durante la fase de evolución primaria, es decir cuando el individuo acepta y toma consciencia que la situación estresante existe, y el segundo toma lugar durante la evaluación secundaria y trata en la aceptación de la realidad como un hecho fijo con quien se convivirá a partir de ahora y que no podrá modificarse.

La negación: Se enfoca en la no aceptación del problema, el individuo se rehúsa a creer en la existencia del estresor, o finge como si el estresor no existiera.

El acudir a la religión: Es común observar que individuos quienes mantienen alta tensión de estrés con la que lidian día a día, se vuelcan a la religión y cree fielmente que eso ayudará a reducir la tensión que presentan.

Carver et al. (1989) encontraron que dentro de las tres escalas no había otra agrupación de categorías anteriores, por lo que las unieron en una sola llamada: otras escalas. Estas se refieren a las estrategias consideradas como inadecuadas para manejar el burnout.

Enfocar y liberar emociones: Trata de enfocarse en los efectos emocionales desagradables que se puede experimentar, expresando así de manera abierta estas emociones, de una forma intensa.

El desentendimiento conductual y cognitivo: Trata en la disminución del esfuerzo dirigido al estresor, dando por vencido, sin realizar algún intento para lograr los objetivos

trazados los cuales se están viendo frustrados por el estresor, es decir, evita comprometerse a nivel conductual y cognitivo frente a una situación estresante. A su vez, comprende que el individuo acceda que diferentes actividades lo distraigan de su auto evaluación de la dimensión conductual del problema.

Se evidencia que según Carver (citado por Morán, Landero & González, 2010) los estilos de afrontamiento enfocados en el problema como en la emoción, se divide en subgrupos a los que se denomina estrategias, a su vez se apoyó en el cuestionario de estimación de afrontamiento (COPE) el cual realiza una evaluación de las diversas formas de reaccionar ante una situación.

No se mantiene un estilo de afrontamiento ya sea superior, pues se encuentra. En relación con el tipo de evento en el que se utilice.

Cassaretto et al., (2003) comprende que, en el caso de un estilo centrado en el problema, sería más funcional si es aplicado en situaciones que pueden modificarse. Por otro lado, el estilo enfocado en las emociones mantendrá una función adaptativa que no se permite alterar.

1.4. Formulación del problema

¿Qué relación existe entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?

1.4.1. Formulación de problemas específicos

¿Qué relación existe entre las situaciones estresantes y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?

¿Qué relación existe entre las reacciones fisiológicas y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?

¿Qué relación existe entre las reacciones psicológicas y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?

¿Qué relación existe entre las reacciones comportamentales y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?

1.4.2. Justificación

El fin de esta investigación nos explica cómo se relacionan las variables de estrés académico y estrategias de afrontamiento, así mismo, se espera brindar información sobre esta problemática que acontecen los estudiantes universitarios, para que así según los resultados obtenidos, se les proporcione soporte adecuado, con el fin de proponer estrategias que los ayuden a mejorar en el manejo de estrés y/o tensión académica como también la forma en cómo afrontar esta misma. Así también, esta investigación motivará a los investigadores de esta área a que puedan realizar un estudio acerca de este tema, y no solo realicen una investigación, sino que también puedan elaborar un plan de acción para poder contribuir a la solución de esta problemática, este plan de acción debería ir acompañada de una plan de prevención acerca del estrés académico y los estilos de afrontamiento, de esta manera podremos contribuir a la mejora de la salud mental de nuestro país y ser una sociedad que tenga las herramientas y/o estrategias para afrontar el estrés de la mejor manera.

1.5. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

1.5.1. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre las situaciones estresantes y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

Determinar la relación que existe entre las reacciones fisiológicas y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

Determinar la relación que existe entre las reacciones psicológicas y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

Determinar la relación que existe entre las reacciones comportamentales y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

1.6. Hipótesis

Existe relación significativa entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

1.6.1. Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre las situaciones estresantes y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

Existe relación significativa entre las reacciones fisiológicas y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

Existe relación significativa entre las reacciones psicológicas y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

“Estrés académico y estilos de afrontamiento
en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima
Metropolitana, 2021”

Existe relación significativa entre las reacciones comportamentales y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio responde a un enfoque metodológico cuantitativo, dado que se analizará una realidad objetiva en base a mediciones numéricas y análisis estadísticos para establecer una serie de predicciones o patrones de comportamientos del fenómeno planteado (Hernández, 2018)

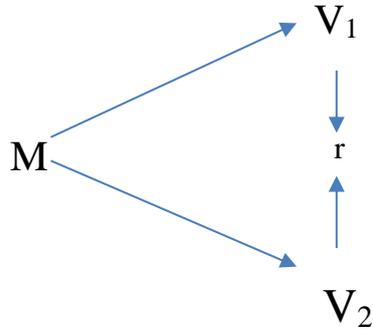
Con diseño no experimental de corte transversal, debido a que se recolectan datos en una sola ocasión, en un tiempo único (Peña, 2011). De ahí que, el propósito de este estudio es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado con un solo corte muestral.

Según el nivel de alcance, el presente estudio es correlacional simple (Ato, López y Benavente, 2013), ya que su principal objetivo es investigar la relación entre variables para explicar su comportamiento a través del uso de un coeficiente de correlación en una única muestra de participantes con dos mediciones de variables, las cuales son medidas con dos escalas psicométricas.

Para poder conocer detalles del diseño, a continuación, se presenta un diagrama basado en Charaja (2004):

2.2 Figura 1

Diagrama de contrastación basado en Charaja (2004)



Diseño de contrastación

Dónde:

- M : estudiantes de psicología
- V1 : estilos de afrontamiento
- V2 : estrés académico
- R : Relación entre las variables

2.3. Población y muestra

La población estará compuesta por 2640 estudiantes, varones y mujeres de la carrera profesional de psicología, en donde las edades comprendidas oscilarán entre los 18 y 40 años, que se encontraban matriculados y activos durante el semestre académico 2021-1.

Los participantes que fueron seleccionados fueron tomados en un muestreo por conveniencia y cumplieron los siguientes criterios de inclusión: 1) Mantener una matrícula

vigente. 2) Contar con asistencia regular a los cursos de su carrera. 3) Participación Voluntaria en el estudio.

2.4. Tamaño de la muestra

Se determinó el tamaño de la muestra mediante la siguiente fórmula que considera la cantidad de población finita, el nivel de confiabilidad expresado en un coeficiente redondeado y con el margen de éxito y de error.

2.4.1. Figura 2

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

N = Tamaño de la población (2640)

Z = Nivel de confianza (1.96)

P = Probabilidad de éxito, o proporción esperada (0.5)

Q = probabilidad de fracaso (0.5)

D = Precisión (Error máximo admisible en términos de proporción) (0.5)

El resultado obtenido por la fórmula es de: N= 335

Caracterización de la muestra

La distribución de la muestra según sexo fue heterogénea, donde el 76.42 % eran del sexo femenino, y así también el 23.58% pertenecía al sexo masculino. Asimismo, las edades oscilaban entre los 18 años y los 41 años, siendo la media de edad de 21.42. De igual modo las edades se encuentran dentro del intervalo de 18 años hasta los 40 años, mostrando así que

el 60.2% pertenece al rango de edad de 18-23, así también el 35.2% de la muestra integra el rango de 24-29, además, el 3.2% se encuentra en el rango de 30-35, mientras que el 1.1% corresponde al rango de 36-40 años. Adicionalmente, según el estado civil de los participantes, se encontró que el 95.2% pertenece a la categoría de soltero, así también el 3.8% integra el estado civil de casado, mientras que, el 0.8% se encuentra en el estado civil divorciado. Además, se encontró que el 23.5% de la muestra pertenece al 8vo ciclo, así también el 22.9% de los participantes integra el 9no ciclo, además, el 32.8% se encuentra en el 10mo ciclo académico, mientras que, el 20.5% corresponde a otros ciclos de la carrera de psicología.

2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica empleada para la recolección de información fue la encuesta, dada que es una técnica utilizada para los estudios experimentales como para los no experimentales (Arias, 2020) y los instrumentos de investigación consistieron en dos inventarios que se detallarán a continuación en fichas técnicas:

Tabla 1

Desarrollo de la ficha técnica del SISCO

Ficha técnica del Inventario SISCO del Estrés Académico

Nombre	Inventario SISCO del Estrés Académico
Autores	Arturo Barraza Macías
País de procedencia	México
Año de publicación	2007
Adaptación Peruana	Judith rosario Ramos Quispe
Administración	Individual y colectiva
Duración	15 minutos aproximadamente

Indicadores de la escala	Situaciones estresantes, Reacciones fisiológicas, Reacciones psicológicas, Reacciones comportamentales
Ítems	33
Puntuación	Para responder a cada ítem, se utiliza una escala Likert compuesta por cinco opciones: Nunca (nada 0), Rara vez (Poco 1), Algunas veces (Mucho 2), Casi siempre (Bastante 3), Siempre (Excesivo 4)

Fuente: Barraza (2007); Ramos (2020)

Validez y confiabilidad

Barraza (2006) fue el autor del inventario SISCO y en su investigación gestionó el instrumento a 152 estudiantes de postgrado. El proceso de confiabilidad fue repartido en dos etapas, y se utilizó la confiabilidad por mitades y el índice de consistencia interna de Alfa de Cronbach. Cabe resaltar que, la confiabilidad del estudio original arrojó un índice de 0.83 para la prueba completa, por la parte de estresores arrojó un índice de 0.82, mientras que un 0.88 para los síntomas y por el lado de afrontamiento un 0.71. Mientras que en Alfa de Cronbach la prueba general halló un puntaje de 0.90, en base a la dimensión estresores obtuvo un 0.85, así también un 0.91 para síntomas y, por último, un 0.69 para afrontamiento (Barraza, 2007).

Respecto a la validez, el estudio propio del autor recolectó evidencia que radica en la estructura interna, por medio del análisis factorial, así también el uso del análisis de consistencia interna y, por último, el uso del análisis de grupos contrastados. Cabe resaltar que, en dentro del análisis factorial exploratorio, los componentes mostraron en varianza total el 46%. Además, se aplicó el r de Pearson, donde se encontraron 10 reactivos que no

presentaban una correlación relevante. Tras la depuración de los reactivos, se concluye en que la versión definitiva estaría estructurada por 33 reactivos (Barraza, 2017).

En el contexto peruano, Ramos (2020) se determinó la confiabilidad del instrumento SISCO en estudiantes de nutrición de la ciudad de Puno aplicando el coeficiente de fiabilidad que dio como resultado $\alpha = 0.88$, por ello, la prueba tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

Tabla 2

Nivel de Confiabilidad del cuestionario de autoeficacia

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.88	33

Fuente: extraído de Ramos Quispe (2020)

Tabla 3

Desarrollo de la ficha del instrumento COPE

Ficha técnica del COPE	
Nombre original	Coping Estimation Inventory - COPE
Nombre traducido	Inventario de estimación de Afrontamiento
Autores	Charles Carver, Michael Scheier y Jagdish Weintraub
Año de publicación	1989
Procedencia	Estados Unidos
Teoría explicativa	Teoría de transaccional del estrés
Adaptación	Casuso (1996) (Cassaretto y Chau, 2016)

País	Perú
Administración	Individual y colectiva
Duración	15 – 20 Minutos
Ítems	52
Dimensiones	13 dimensiones
calificación	Formato Likert

Fuente: Casuso (1996)

Validez y confiabilidad

En diversos estudios psicométricos a nivel mundial ha destacado el estudio de Carver, Sheier y Weintraub (1989), el cual fue llevado a cabo en la Universidad de Miami, donde se realizó un análisis completo de las respuestas de los 978 participantes, para obtener la validez del instrumento. Dicho análisis factorial halló como resultado a 12 factores con valores mayores a 1.0, resaltando así, que 11 de estos fueron interpretables. Es la versión original la cual presenta 52 ítems que se organizan alrededor de las 13 escalas.

El Coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach oscila entre el 0,45 y 0,92 (donde solo una escala: la Desconexión Mental, presenta un coeficiente menor de 0,60). De igual manera, es la consistencia interna de las diversas escalas se incrementa al utilizar la versión situacional del cuestionario, alusivo a la experiencia más estresante que ha podido evidenciar el individuo en los dos últimos meses.

El COPE en Perú fue adaptado por Casuso (1996), este instrumento contiene 52 ítems, la cual el estudio presentó una muestra de 817 estudiantes de una universidad privada de Lima y otra universidad pública. Casuso en su investigación halló en base a las estrategias índices alfa de Cronbach comprendidas entre 0.40 y 0.86, encontrando que las escalas más bajas en

cuanto a confiabilidad eran, desentendimiento mental ($\alpha=0.48$) y la escala de negación ($\alpha=0.40$). Con respecto al nivel de la validez, el análisis factorial exploratorio con rotación varimax obtuvo 13 escalas con valores que exigen mayores a 1 y adecuadas cargas factoriales, sin embargo, la estructura factorial no coincide del todo con la original. Por lo tanto, la investigadora recomendó una reorganización del instrumento, sugerencia que en posteriores investigaciones no fue sostenida.

Para el actual estudio se utiliza la adaptación en Perú por parte de Cassaretto y Chau (2016), esta adaptación fue una de las más recientes a nivel nacional, realizando una adaptación del COPE versión de 60 ítems, presentando una muestra de 300 alumnos universitarios. Estos autores se apoyaron en la versión de 52 ítems traducida al idioma español por Casuso (1996) agregando 8 ítems que evalúan las subescalas del uso de alcohol o drogas y uso del humor, continuando la propuesta de Carver Y Scheir (1994). En esta versión, Cassaretto y Chau llevaron a cabo una revisión lingüística, realizando ligeros cambios en el fraseo de 8 ítems para que haya un mejor entendimiento en el instrumento. Se estudió la validez por medio de un análisis factorial exploratorio (análisis con rotación oblicua y extracción de componentes principales), donde se obtuvo una medida de adecuación (KMO) de .79 y un modelo de 15 factores que explican el 65.15% de la variabilidad de las respuestas (Cassaretto y Chau, 2016). Así también, en esta adaptación se obtuvo coeficientes de consistencia (Alfa de Cronbach) entre .53 y .91. en las subescalas.

2.6. Procedimiento de la recolección de datos

Permisos y canales de recolección de datos

Una vez culminado por completo el proceso de aplicación de los instrumentos, se procedió al llenado de información en una base de datos en el programa informático de

Microsoft Office, Excel 2019, posteriormente se exportó los datos al sistema de información estadística Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 26, para el análisis estadístico según los objetivos de la presente investigación.

Proceso de recolección de información

Asimismo, se llevó a cabo el análisis de estadística descriptiva, que como finalidad consistió en dar respuesta a los objetivos descriptivos ya mencionados. Lo cual, se presentaría en tablas y/o figuras según los análisis correspondientes, es por ello por lo que se especificó los datos en frecuencia, porcentaje, medias y desviación estándar.

Posteriormente, se procedió a realizar el análisis por medio de estadística inferencial, este proceso inició con la determinación estadística, por ello se efectuó la prueba de normalidad para que así se dé a conocer cuál era el tipo de distribución de la muestra por medio de la prueba Kolmogorov – Smirnov. El análisis de correlación entre las variables tendrá como coeficiente, la correlación de Spearman (*Rho*).

Por último, se organizó los resultados, interpretación de las respectivas tablas y figuras, por lo cual se analizó y discutió la información obtenida en los antecedentes internacionales y nacionales, y en el marco teórico los resultados obtenidos. Además, se discutió la relación que mantiene los objetivos e hipótesis propuestos en el estudio. Finalmente, se concluyó las conclusiones y se planteó recomendaciones.

Procedimiento de análisis de datos

Proceso de ordenamiento de la información

Una vez culminado por completo el proceso de aplicación de los instrumentos, se procedió al llenado de información en una base de datos en el programa informático de

Microsoft Office, Excel 2019, posteriormente se exportó los datos al sistema de información estadística Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 26, para el análisis estadístico según los objetivos de la presente investigación.

Proceso y técnicas de análisis de datos

Asimismo, se llevó a cabo el análisis de estadística descriptiva, que como finalidad consistió en dar respuesta a los objetivos descriptivos ya mencionados. Lo cual, se presentaría en tablas y/o figuras según los análisis correspondientes, es por ello por lo que se especificó los datos en frecuencia, porcentaje, medias y desviación estándar.

Posteriormente, se procedió a realizar el análisis por medio de estadística inferencial, este proceso inició con la determinación estadística, por ello se efectuó la prueba de normalidad para que así se dé a conocer cuál era el tipo de distribución de la muestra por medio de la prueba Kolmogorov – Smirnov. El análisis de correlación entre las variables tendrá como coeficiente, la prueba de chi-cuadrado de Pearson.

Por último, se organizó los resultados, interpretación de las respectivas tablas y figuras, por lo cual se analizó y discutió la información obtenida en los antecedentes internacionales y nacionales, y en el marco teórico los resultados obtenidos. Además, se discutió la relación que mantiene los objetivos e hipótesis propuestos en el estudio. Finalmente, se concluyó las conclusiones y se planteó recomendaciones.

2.7. Aspectos éticos

Ética de la investigación

El presente estudio se elaboró conservando los aspectos éticos establecidos por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017), ya que el artículo 24 del capítulo III “De la investigación”,

comparte el respeto hacia la institución como también a los participantes de este estudio. Inicialmente en el cuestionario se presentó el consentimiento informado correspondiente, demostrando respeto hacia los participantes, preservando así la privacidad de su información personal e identidad.

Confidencialidad y respeto

La presente investigación está sostenida bajo las normas del código de ética del investigador UPN, por consiguiente, se mantiene el anonimato de los participantes de la investigación, por consiguiente, se mantiene el anonimato de los participantes de la investigación, y se conserva el respeto que merece esta propiedad investigativa e intelectual.

Demostrando esto mediante la consideración hacia los derechos de autor, las fuentes de información que fueron utilizadas. De esta forma también se llevó a cabo el procedimiento de los datos, el respectivo análisis y posterior divulgación de los hallazgos que se emplearon bajo la disposición de confidencialidad.

Consentimiento informado y otros cuidados

Siguiendo con el proceso de investigación, se requirió el consentimiento informado a cada uno de los participantes, debido a que, la presente investigación tiene como principio fundamental la autonomía y la libertad, puesto que el individuo actúa en base a sus procesos cognitivos en base a la participación positiva o negativa voluntaria en relación con el procedimiento de la aplicación de instrumentos psicológicos, lo que involucra una comunicación previa entre investigadores y los participantes.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Prueba de Fiabilidad

En la Tabla 4 se presenta la prueba de validez y fiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico, obteniendo según el Alfa de Cronbach un ,943, lo que da como resultado un alto nivel de fiabilidad en el instrumento psicológico utilizado.

Tabla 4

Prueba de Fiabilidad estadística del Inventario SISCO del Estrés Académico.

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,943	,943	33

Nota: Según el Alfa de Cronbrach las estadísticas de fiabilidad encontradas son de ,943 con un número de elementos de 33.

En la Tabla 5 se presenta la prueba de fiabilidad del Inventario de estimación de Afrontamiento *COPE*, obteniendo según el Alfa de Cronbach un ,822, lo que da como resultado un alto nivel de fiabilidad en el instrumento psicológico utilizado.

Tabla 5

Prueba de Fiabilidad estadística del Inventario de estimación de Afrontamiento COPE.

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,821	,822	52

Nota: Según el Alfa de Cronbrach las estadísticas de fiabilidad encontradas son de ,822 con un número de elementos de 52.

3.2. Resultados descriptivos

En la Tabla 6, se observa que la dimensión afrontamiento enfocado en el problema alcanzó la media más alta ($M= 27.67$; $D. E= 3.57$) y Otros estilos adicionales obtuvo la más baja ($M= 17.38$; $D. E=2.27$).

Tabla 6

Descriptivos de la variable afrontamiento y sus dimensiones

Dimensiones	Media	<i>D.E</i>	Mínimo	Máximo
Afrontamiento enfocado en el problema	27.67	3.57	22.00	41.00
Afrontamiento enfocado en la emoción	25.09	3.16	18.00	35.00

Otros estilos adicionales de afrontamiento	17.44	2.24	12.00	24.00
--	-------	------	-------	-------

Nota: M=Media; D. E=Desviación Estándar; Min. =Mínimo; Máx.=Máximo.

En la Tabla 7, se observa los estadísticos descriptivos de las dimensiones del estrés académico, en la cual Situaciones estresantes obtuvo la más alta media ($M= 38.25$; $D.E= 9.37$) mientras el más bajo perteneció a Reacciones comportamentales ($M= 9.87$; $D.E=5.16$).

Tabla 7

Descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones

Dimensiones	Media	D.E	Mínimo	Máximo
Situaciones Estresantes	38.25	9.37	5.00	60.00
Reacciones fisiológicas	12.93	5.64	0.0	24.00
Reacciones psicológicas	12.30	5.76	0.0	24.00
Reacciones comportamentales	9.88	5.16	0.0	24.00

Nota: M=Media; D. E=Desviación Estándar; Min. =Mínimo; Máx.=Máximo.

3.3. Prueba de Normalidad

En la Tabla 8, se observa que la variable estilos de afrontamiento y sus tres dimensiones presentan una distribución no normal. Ante ello, se constató la severidad de los valores de asimetría y curtosis; se observa que los valores de Kolmogórov-Smirnov en los tres estilos de afrontamiento son menores a .05 ($<.001$), por consiguiente, para los análisis estadísticos correspondiente se utilizará la estadística no paramétrica.

Tabla 8

Prueba de normalidad estadística Kolmogorov-Smirnov para datos del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento - COPE

		Estilos		
		Afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento enfocado en la emoción	Otros estilos adicionales de afrontamiento
N		335	335	335
Parámetros normales ^{a, b}	Media	27.73	25.09	17.44
	Desviación estándar	3.572	3.164	2.241
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.109	.100	.122
	Positivo	.109	.100	.122
	Negativo	-.054	-.076	-.081
	Estadístico de prueba	.109	.100	.122
	Sig. asintótica (bilateral)	0.071	0.071	0.071

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

En la Tabla 9, se observa que la variable estrés académico y sus tres dimensiones presentan una distribución no normal. Ante ello, se constató la severidad de los valores de asimetría y curtosis; se observa que los valores de Kolmogórov-Smirnov en los tres Estilos de afrontamiento son menores a .05 (<.001), por consiguiente, para los análisis estadísticos correspondiente se empleará la estadística no paramétrica.

Tabla 9

Prueba de normalidad estadística Kolmogorov-Smirnov para Estrés

		Dimensiones			
		Situaciones Estresantes	Reacciones fisiológicas	Reacciones psicológicas	Reacciones comportam entales
	N	335	335	335	335
Parámetros normales ^{a,b}	Media	38.25	12.93	12.30	9.88
	Desviación estándar	9.373	5.644	5.755	5.164
Máximas diferencias extremas	Absoluta	.101	.096	.091	.100
	Positivo	.064	.046	.091	.100
	Negativo	-.101	-.096	-.073	-.072
Estadístico de prueba		.101	.096	.091	.100
Sig. asintótica (bilateral)		0.071	0.071	0.071	0.071

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

3.4. Resultados inferenciales

En la Tabla 10, se presentan las correlaciones entre los estilos de afrontamiento y las dimensiones del estrés académico. En base a Dancey & Reidy (2017), se encontró correlaciones inversas altamente significativas de las variables. Donde se evidencia que, a mayores estilos de afrontamiento presentes, menor es las reacciones de estrés manifestado.

Por lo cual en general se observa una correlación inversa significativa de los estilos de afrontamiento con las otras cuatro dimensiones de estrés académico.

Tabla 10

Correlación entre el Estilo de Afrontamiento y estrés académico

	Situaciones estresantes	Reacciones fisiológicas	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales
Afrontamiento enfocado en el problema	-0.030	-0.059	-0.027	-0.021
Afrontamiento enfocado en la emoción	0.002	-0.065	0.039	0.031
Otros estilos adicionales de afrontamiento	-,144	-,245	-,248	-,304

Nota: * $p < 0.05$

En la Tabla 11, se presentan la correlación entre las variables estrés académico y estilos de afrontamiento. En la cual se encontró una correlación significativa de las variables en un 0,05. Donde se evidencia que, a mayores estilos de afrontamiento presentes, menor es las reacciones de estrés manifestado.

Tabla 11

Correlación entre las variables Estrés Académico y Estilos de Afrontamiento

		Estrés académico	Estilos de afrontamiento
Estrés académico	Correlación de Pearson	1	-,108*
	Sig. (bilateral)		,048

	N	335	335
Estilos de afrontamiento	Correlación de Pearson	-,108*	1
	Sig. (bilateral)	,048	
	N	335	335

Nota: * $p < 0.05$

3.5. Resultados comparativos

Para ambas variables de estudio se realizó una comparación de grupos según las características sociodemográfica sexo. Se encontró que no existe diferencias significativas según sexo en la variable estrés académico ($P > 0.05$), sin embargo, se encontró que las mujeres obtuvieron una mayor media que los varones.

Tabla 12

Prueba de U de Man – Whitney de la variable estrés académico según la característica hudemográfica sexo

	Masculino	Femenino	<i>U</i>	<i>P</i>
	(n=79)	(n=265)		
	<i>Mdn</i>	<i>Mdn</i>		
Estrés académico	13.18	16.09	8986	0.06

Nota: *Mdn*= mediana; $P > 0.05$

Además, se encontró que no existe diferencias significativas según sexo en la variable estilos de afrontamiento, ($P>0.05$), sin embargo, se observa que los hombres alcanzaron una media más alta que el de las mujeres en los estilos de afrontamiento.

Tabla 13

Prueba de U de Man – Whitney de la variable estilos de afrontamiento según la característica sociodemográfica sexo

	Masculino	Femenino	<i>U</i>	<i>P</i>
	(n=79)	(n=265)		
	<i>Mdn</i>	<i>Mdn</i>		
Estilos de afrontamiento	26.57	24.64	6594	0.09

Nota: Mdn= mediana; $P>0.05$

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

De acuerdo con lo evaluado se puede evidenciar que el estilo de afrontamiento mayor utilizado por estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana es el afrontamiento enfocado en el problema. Asimismo, estos resultados presentan concordancia con la investigación realizada por Alva y Yanac (2017). Los autores mencionados concluyen también como ésta presente investigación con que sí existe una correlación inversa altamente significativa, lo que señala que a menor estrés académico será mayor el manejo adecuado de diversos estilos de afrontamiento. Esto como resultado a la presión académica y/o laboral que presentan los participantes de acuerdo con el rango de edad en el que se encuentran, puesto que de forma constante están expuestos a situaciones estresantes, a dificultades y complicaciones en su vida cotidiana lo cual fortalece así su manejo de las demandas internas y/o ambientales la cual se encuentran en total capacidad de poder identificar la amenaza y modificar las circunstancias problemáticas paso a paso según Lazarus y Folkman (1986).

Dentro del análisis descriptivo se observa que la dimensión correspondiente al estrés académico, Situaciones estresantes obtuvo una alta media ($M= 38.25$; $D.E= 9.37$) en comparación con las otras dimensiones, donde la investigación de Dueñas (2017) mantiene una similitud con los presentes análisis descriptivos ya mencionados. Por otro lado, la dimensión más resaltante de Estilos de Afrontamiento fue del afrontamiento enfocado en el problema el cual alcanzó la media más alta ($M= 27.67$; $D. E= 3.57$) a diferencia de las demás donde nuevamente se encontraría una similitud con la investigación de Dueñas (2017).

La variable principal, estrés académico presenta correlación inversa, altamente significativa con el estilo otros estilos adicionales de afrontamiento ($p < 0.05$), esto en congruencia con los resultados de la investigación de Hurtado & Traverso (2017) y Ruiz (2020).

Por otro lado, el estrés académico presenta correlación inversa, significativa con el estilo de afrontamiento centrado en la emoción, presentando similitud con Flores (2018), quien utilizando los instrumentos similares y aplicando a una muestra de 565 estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico, tuvo como resultados estadísticos una relación significativa, positiva entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción.

Así también se infiere que los estilos de afrontamiento presentados contribuyen a la superación de situaciones complejas como un complemento mas no como estrategia de forma independiente. Por lo cual se puede referir que al realizar un análisis enfocado en el problema también se mantendría un equilibrio con la parte emocional. Es importante mencionar también que los estudiantes universitarios logren comprender que debido a la realidad que se encuentran actualmente consideren necesario el uso de adecuados estilos de afrontamiento frente al estrés académico. En congruencia a lo expuesto por Barraza (2007) el cual comenta que las estrategias basadas en la emoción pueden generar la aminoración del estrés y así también el aumento de los mecanismos de respuesta, así dando como resultado la aminoración a la reducción emocional negativa.

Según los resultados significativos en la presente investigación a mencionar es la mayor participación de estudiantes de psicología del sexo femenino (76.42%) a diferencia

del sexo masculino (23.58%), la razón de ello podría deberse a que, dentro de la presente carrera profesional, en su mayoría son estudiantes del sexo femenino.

Los resultados presentes evidencian que los estudiantes universitarios de la carrera de psicología que se encuentran en los ciclos superiores tales como “octavo”, “noveno” y “décimo” en su mayoría presentan un incremento de estrés académico, donde se puede inferir que la razón de esta sería por la nuevos retos a enfrentar como estudiantes, manteniendo una acumulación de trabajos académicos finales, presentación de proyectos para el grado de Licenciatura, prácticas pre – profesionales y demás cursos finales de la presente carrera los cuales se tornaron a esta nueva modalidad por la presente coyuntura. Sin embargo, existen estudiantes universitarios que sí mantienen un adecuado manejo del estrés y de estrategias de afrontamiento, debido a que ante una situación de presión o tensión académica realizan un análisis del estímulo estresor y del repertorio de estrategias que manejan, esto conocido como valoración positiva, logran así afrontar adecuadamente situaciones complejas satisfactoriamente (Carver, Scheier y Pozo, 1992).

Dentro de las fundamentales limitaciones de la presente investigación abarca el diseño de estudio, debido a que los resultados obtenidos solo pueden ser usadas como una representación de la validez de una asociación entre ambas variables psicológicas, dado que, no se puede demostrar una relación causal entre los constructos al ser una investigación descriptivo correlacional.

Asimismo, cabe señalar que no hubo oportunidad de corroborar si la muestra respetaba los requisitos para el desarrollo correcto de este estudio, debido a la modalidad de la aplicación del estudio por la coyuntura actual.

Así también, la muestra de este estudio fue extraído de una Universidad Privada ubicada geográficamente en Lima Norte, realizando un estudio no probabilístico lo cual presenta una restricción en la generalización de los datos presentados.

Las implicaciones del presente trabajo de investigación pueden agruparse en: (a) implicaciones académicas, dirigido a los participantes del estudio; y (b) implicaciones prácticas para los profesionales responsables del área académica y/o administrativa.

Desde un punto de vista académico, nuestro estudio ha permitido: analizar con mayor detalle sobre los niveles de estrés y tensión que presentan los estudiantes de psicología frente al contexto académico y al estar expuestos a una situación de emergencia sanitaria imprevista como también el manejo de estrategias de afrontamiento para ello; flexibilizar las suposiciones con respecto al manejo del estrés que presentan en su mayoría los jóvenes evaluados; aportar desde un punto de vista teórico y empírico, una perspectiva contingente al estudio de las consecuencias de un inadecuado manejo del estrés sobre los evaluados.

Desde un punto de vista práctico, las conclusiones de esta investigación permiten el aumento de diversas estrategias y/o toma de decisiones para la regularización emocional. En este sentido se ofrece también un marco de referencia en el que se plantea no sólo un amplio conjunto de estrategias a analizar, sino también el efecto que tiene el estrés en el desempeño académico como en el manejo que presenta cada estudiante universitario sobre él.

Conclusiones

- Existe relación significativa entre las situaciones estresantes y los estilos de afrontamiento, en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

- Existe relación significativa entre las reacciones fisiológicas y los estilos de afrontamiento, en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Existe relación significativa entre las reacciones psicológicas y los estilos de afrontamiento, en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.
- Existe relación significativa entre las reacciones comportamentales y los estilos de afrontamiento, en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.

4.2. Recomendaciones

- Se recomienda promover la participación de los estudiantes en las actividades extracurriculares, con el fin de lograr reducir en ellos el estrés y tensión, por el contrario generando así un sentido de motivación.
- Se recomienda que los investigadores, puedan llevar a cabo un plan de intervención con respecto a la prevención del estrés académico y cómo afrontarlo, para que de esta manera se le pueda facilitar todo el material elaborado a los encargados del área de Tutoría de la Universidad y de esta manera puedan ejecutarlo los docentes encargados.

REFERENCIAS

Águila et al. (2015). *Estrés académico*. *Revista Edumecentro*, 7(2), 163-178.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742015000200013&lng=es&tlng=es.

Alva y Yanac (2017). *Burnout académico y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la escuela profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto, 2016*. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/504/Vilma_Tesis_bachiller_2017%20ok.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista Psicológica Científica*. <http://www.psicologiacientifica.com> , 9(3), 8-17.

Barraza, A. (2007) *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico*. *Revista Psicológica científica*. 9(10), 89-93<http://www.psicologiacientifica.com>

Barraza, A. (2007). *Inventario SISCO del estrés académico*. *Investigación Educativa Duranguense*, 2(7), 89-93. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

Berrio & Mazo (2011). *Estrés Académico*. *Revista de la Universidad de Antioquia* <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

Carver, et al., (1989). *Assessing coping strategies: a theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267

Cassaretto., et al. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas*. *Liberabit*, 27(2), e482. Epub 06 de septiembre de 2021.
<https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Castaño., et al. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 10 (2), 245-257.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>

Casullo., et al. (2001). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes*. *Investigaciones en Psicología*, 6(1), 25 – 49.

“Estrés académico y estilos de afrontamiento
en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima
Metropolitana, 2021”

- Dancey., et al. (2017). *Statistics without maths for Psychology* (Pearson)
- Forero., et al. (2009). *Factor analysis with ordinal indicators: A Monte Carlo study comparing DWLS and ULS estimation. Structural Equation Modeling*, 16(4), 625-641.
https://www.researchgate.net/publication/236623594_Factor_Analysis_with_Ordinal_Indicators_A_Monte_Carlo_Study_Comparing_DWLS_and_ULS_Estimation/link/00b4951f7f975c0e92000000/download
- Díaz & López (2011). *Análisis estadístico de las causas de estrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico para acciones tutoriales.*
http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/1843.pdf
- Díaz.(2010). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Humanidades Médicas*, 10(1)
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202010000100007&lng=es&lng=es.
- Dueñas (2017). *Estrés académico y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la universidad Nacional Del Altiplano, Puno.* (Tesis de grado académico). Universidad Nacional Del Altiplano, Puno, Puno, Perú.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9423/Huguette_Fortunata_Due%C3%B1as_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Editorial Médica (2016) *Cuadernos de medicina Psicosomática y Psiquiatría Enlace.* Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=3481>
- Escobar, et al. (2018). *Manejo del estrés académico; revisión crítica. Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo.* <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Estrada., et al. (2021) *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid – 19.*
<https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/55971233016.pdf>
- Flores (2018). *Relación entre el nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Pedro P. Díaz, Arequipa-2017.* (Tesis de Grado académico). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7274/EDMfltaaf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Folkman., et al. (2000). *Afecto positivo y la otra cara del afrontamiento. Psicólogo estadounidense*, 55 (6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>

“Estrés académico y estilos de afrontamiento
en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima
Metropolitana, 2021”

- Hurtado., et al. (2017). *Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Arequipa, Perú.
http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15533/1/ABUID_TRAVERSO_DAN_EST.pdf
- Lazarus., et al. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=158871>
- Manassero., et al. (2005). *Burnout en la enseñanza: aspectos atribucionales*, *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*, Vol. 21, num 1-2.
<https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317039006.pdf>
- Martínez (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. Recuperado:
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Mart%C3%ADnez_Quispe_Estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_adaptaci%C3%B3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez., et al. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Editorial Desclee e Brower. <http://reme.uji.es/articulos/aldasaa9753003101/texto.html>
- Miller., et al. (1988). *Estilos de afrontamiento de amenazas: implicaciones para la salud*. *Revista de personalidad y psicología social*, 54 (1), 142-148. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.1.142>
- Montalvo y Simancas (2019). *Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior*. *Panorama Económico*, 27(3), 655–674. https://doi.org/10.32997/2463_0470-vol.27-num.3-2019-2586
- Morán & González (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 543-552.
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1941/T_MAEST.PSICOLOG_ANA%20MARTHA%20CROSBY%20CROSBY.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Pelechano, V. (2000). *Psicología sistemática de la personalidad*. Barcelona: Ariel
http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- Rosales. (2016). *Estrés Académico y Hábitos de Estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur*. Universidad Autónoma Del Perú. Lima.

[http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNA
NDEZ.pdf](http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNA%20NDEZ.pdf)

Ruiz, M. (2020). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los alumnos de II ciclo de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, 2019 (Tesis de pregrado). Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI.
<http://repositorio.uct.edu.pe/handle/123456789/830>

Sandín & Chorot (2003). *Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar*. Revista de psicopatología y psicología clínica, volumen 8, num 1. pp 39-54.
<http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>

Urquía (2020). *Estrés académico y Estilos de humor en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana*.
http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10088/1/2020_Urquia%20Delgado.pdf

Venancio (2018) *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional De Lima Metropolitana* (Tesis de grado). Universidad Nacional Federico Villareal, Lima, Perú.
[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20
GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ventura-León, José Luis. (2016). *Tamaño del efecto para la U de Mann-Whitney: aportes al artículo de Valdivia-Peralta et al*. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 54(4), 353-354.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000400010>

Zaldivar (1996). *Conocimiento y dominio del estrés*. La Habana: Editorial Científico- Técnica.

ANEXOS

Anexo N°1 Matriz de Consistencia Interna

Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variables	Metodología
¿Qué relación existe entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?	Determinar la relación que existe entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.	Existe relación significativa entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.	Variable 1 : estrés académico Definición: Barraza (2006; 2007), refiere que el estrés académico se da cuando el estudiante está sometido a diversas demandas en el ámbito estudiantil que el conoce o considera como estresores, lo cual provocarán un desequilibrio sistémico.	1. Tipo de investigación Enfoque de investigación: Cuantitativo Diseño de investigación: no experimentales Corte de investigación: transversal Alcance o nivel de investigación: descriptivo correlacional 2. Población y muestra La muestra está conformada por 335 estudiantes universitarios de carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, matriculados y activos en el semestre académico 2021-1m. Cabe señalar, que se trata de una muestra de tipo censal. 3. Instrumentos Inventario Sisco del Estrés Académico Inventario de Estimación de Afrontamiento 4. Análisis de datos
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variables	
¿Qué relación existe entre las situaciones estresantes y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?	Determinar la relación que existe entre las situaciones estresantes y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.	Existe relación significativa entre las situaciones estresantes y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.	Variable 2: estilos de afrontamiento Definición: Según Lazarus y Folkman (1984) los estilos de afrontamiento son los esfuerzos conductuales y cognitivos que tienen los estudiantes para hacerle frente a la situación estresante, este acontecimiento estresor está en	
¿Qué relación existe entre las reacciones fisiológicas y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?	Determinar la relación que existe entre las reacciones fisiológicas y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.	Existe relación significativa entre las reacciones fisiológicas y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.		
¿Qué relación existe entre las reacciones psicológicas y los estilos de afrontamiento en	Determinar la relación que existe entre las reacciones psicológicas y los estilos de afrontamiento en	Existe relación significativa entre las reacciones psicológicas y los estilos de afrontamiento en		

“Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología
de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021”

<p>estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?</p> <p>¿Qué relación existe entre las reacciones comportamentales y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021?</p>	<p>estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>Determinar la relación que existe entre las reacciones comportamentales y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p>	<p>estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>Existe relación significativa entre las reacciones comportamentales y los estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2021.</p>	<p>constante valoración con respecto a los recursos y estrategias del estudiante, con el fin de conocer si le puede hacer frente a dicha demanda o si mantiene los recursos necesarios.</p>	<p>Programa informático Excel 2019 de Microsoft Office sistema informático de estadística SPSS en su versión 23.</p>
--	---	---	---	--

Anexo n°2 Matriz de operacionalización de la variable 1 : Estrés académico

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Reactivos	Escala	Niveles y rango
Estrés académico	Barraza (2006; 2007), propone que el estrés académico es un proceso sistémico y esencialmente psicológico, que se presenta cuando un estudiante está sometido a diversas demandas educativas y asimismo son considerados los estresores del estudiante, los cuales provocarán un desequilibrio sistemático.	Situaciones estresantes	Competencia académica	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	0= Nunca 1= Rara vez 2= Algunas veces 3= Casi siempre 4= Siempre	Estrés académico bajo 0 – 19 puntos Estrés académico medio 20 – 39 puntos Estrés académico alto: 40 – 60 puntos
			Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios			
			La personalidad del profesor			
			Evaluaciones de los profesores			
			“No” entender los temas que se abordan en clase			
			Temor para equivocarse			
			Tiempo limitado para hacer el trabajo			
		Reacciones Fisiológicas	Dificultades al dormir	16,17,18,19,20,21	0= Nunca 1= Rara vez 2= Algunas veces 3= Casi siempre	Estrés académico bajo 0 – 7 puntos Estrés académico medio 8 – 15 puntos
			Fatiga crónica			
			Dolores de cabeza			

		Problemas digestivos		4= Siempre	Estrés académico alto 16 – 24 puntos	
		Rascar la piel				
		Mayor necesidad de dormir				
	Reacciones Psicológicas		Exceso de responsabilidad	22,23,24,25,26,27	0= Nunca 1= Rara vez 2= Algunas veces 3= Casi siempre 4= Siempre	Estrés académico bajo 0 – 7 puntos
			Ambiente desagradable			Estrés académico medio 8 – 15 puntos
			Falta de incentivos			Estrés académico alto 16 – 24 puntos
	Reacciones Comportamentales		Tiempo limitado para hacer el trabajo	28,29,30,31,32,33	0= Nunca 1= Rara vez 2= Algunas veces 3= Casi siempre 4= Siempre	Estrés académico bajo 0 – 7 puntos
			Problema o conflictos con los compañeros			Estrés académico medio 8 – 15 puntos
			Las evaluaciones			Estrés académico alto 16 – 24 puntos

Anexo n°3 Matriz de operacionalización de la variable 2 : Estilos de afrontamiento

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Reactivos	Escala	Niveles y rango
Estilos de afrontamiento	Según Lazarus y Folkman (1984) los estilos de afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales frecuentemente cambiantes, que se desarrollan para manejar demandas específicas externas / internas que tienen una valoración de desbordante de los recursos y estrategias de la persona.	Afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	14,27,40,42	Si (V) No (F)	
			Planificación	2,15,28,41		
			Supresión de otras actividades	3,16,29,17		
			Postergación del afrontamiento	43,30,46		
			Evadir el afrontamiento	33,52,4		
		Afrontamiento enfocado en la emoción	Búsqueda de apoyo social	5,18,31,44		
			Búsqueda de apoyo social	6,19,32,45		
			Aceptación	8,21,34,47		
			Negación	7,11,20,24,37,50		
			Acudir a la religión	9,22,35,48		
Enfocar y liberar emociones	10,23,36,49					

		Otros estilos adiciones de afrontamiento	Desentendimiento conductual	12,25,38,51		
			Desentendimiento mental	1,13,26,39		