

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD
DE CAJAMARCA, 2023”

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autoras:

Isenia Galvez Infante
Nataly Dayana Chalan Huayanay

Asesor:

Mg. Martha Marisciolo Pineda Gonzalez
<https://orcid.org/0000-0003-2660-3718>

Cajamarca - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Milagros Miranda Viteri	70169002
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Ivan Alfaro Bustamante	45628715
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Patricia Rivera Castañeda	19211763
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS



Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestros compañeros, maestros y en especial a nuestros padres por habernos forjado como las personas que somos en la actualidad, muchos de nuestros logros se los debemos a ustedes. Nos formaron con valores y nos motivaron constantemente para alcanzar nuestros objetivos.

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento a Dios por permitirnos tener a nuestra familia en estos momentos difíciles, también agradecer de manera especial a nuestros maestros por inculcarlos a la investigación científica a lo largo de la formación universitaria, además, a nuestra familia por el apoyo que nos brindan constantemente para cumplir nuestras metas

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	25
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS	33
ANEXOS	38

Índice de tablas

Tabla 1. Prueba de normalidad.....	25
Tabla 2. Correlación entre estrés académico y Ansiedad según Spearman.....	25
Tabla 3. Niveles del estrés académico y ansiedad según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad	26
Tabla 4. Relación entre dimensión estresores y ansiedad según Spearman	27
Tabla 5. Relación entre dimensión síntomas y ansiedad según Spearman.....	27
Tabla 6. Relación entre dimensión afrontamiento y ansiedad según Spearman	28

Índice de figuras

Figura 1. Diagrama de correlación	20
---	----

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el estrés académico y ansiedad, mediante la metodología de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. La población estuvo conformada por un total de 405 estudiantes, al utilizarse un muestreo no probabilístico de tipo intencional, se estudió en una muestra de 200 estudiantes varones y mujeres de los ciclos IX y X de la carrera de psicología de la universidad de Cajamarca, a quienes se les aplicó los instrumentos denominados: Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO), creado en 2007 por Arturo Barraza Macías de México y adaptado a Cajamarca por Rojas y Ramos en el año 2017, y la Escala de Ansiedad de Autoevaluación creada por William Zung en Berlín en 1971 y adaptado a la población de Cajamarca por Marto en el año 2021. Entre los resultados se obtuvo una relación directa de grado considerable entre estrés académico y ansiedad, lo que indica que, a mayor nivel de estrés académico, mayor nivel de ansiedad y viceversa. En conclusión, a mayores estresores que presente la persona dentro de su ámbito académico, mayores serán los indicadores de ansiedad tanto físicos, psicológicos y comportamentales que obstaculicen con el buen desarrollo

PALABRAS CLAVES: estrés académico, ansiedad, universitarios

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between academic stress and anxiety, using the quantitative approach methodology, non-experimental design, cross section and correlational scope. The population was made up of a total of 405 students, using a non-probabilistic sample of an intentional type, a sample of 200 male and female students of the IX and X cycles of the psychology career of the University of Cajamarca were studied. who were applied the instruments called: Cognitive Systemic Inventory (SISCO), created in 2007 by Arturo Barraza Macías from Mexico and adapted to Cajamarca by Rojas and Ramos in 2017, and the Self-Assessment Anxiety Scale created by William Zung in Berlin. . in 1971 and adapted to the population of Cajamarca by Marto in 2021. Among the results, a direct relationship of considerable degree was obtained between academic stress and anxiety, which indicates that the higher the level of academic stress, the higher the level of anxiety and vice versa. In conclusion, the greater the stressors that the person presents within their academic environment, the greater the indicators of physical, psychological and behavioral anxiety that hinder good development.

KEY WORDS: academic stress, anxiety, university students

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La educación es el proceso destinado a desarrollar capacidades intelectuales, sociales hasta motoras tanto en niños, adolescentes y adultos, esta genera que las personas puedan adquirir conocimientos específicos y generales en relación con diferentes temas. Sin embargo, Torrejón y Pariatanta (2021) indicaron que factores como sobrecarga de trabajos, plan de estudios, enseñanza del docente, como el trabajo académico generan un incremento de estrés académico; el cual se ve reflejado en la somatización, bajo rendimiento, baja motivación de los estudiantes.

La pandemia del COVID-19 que se vivió en el año 2020 al 2022, se consideró un elemento detonador de mayores niveles de estrés en la sociedad, lo cual se relaciona con lo indicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), quien mencionó que desde que empezó la enfermedad por coronavirus, incrementó la demanda de los servicios de salud mental, lo cual generó un registro de más de 750 mil atenciones, que superó en un 16.8% al año 2019 antes de que empezara la pandemia, siendo la ansiedad, estrés y depresión los casos que más se presentaron.

Ninguna persona se encuentra libre o exenta de padecer un cuadro de estrés debido que este se puede presentar en cualquier momento de la vida, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) señaló que el estrés llega a afectar a todas las personas porque, es una reacción humana normal hasta útil si se presenta en niveles bajos, sin embargo, cuando el nivel aumenta provoca cansancio y agotamiento, tanto físico como emocional, ello no solo afecta a la persona en su ámbito personal, social, laboral sino también escolar.

El ámbito académico incluye diferentes etapas en la vida del ser humano donde una de las más afectadas es la etapa universitaria la cual trae consigo diferentes cambios como lo indicó Campos y Garay (2020) quien señaló que, en la formación universitaria existen mayores responsabilidades tanto académicas como sociales, lo que implica una mayor presión para los jóvenes y afecta en su rendimiento. El Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC, 2020) señalan que los principales estresores en los universitarios están relacionados no solo a las actividades académicas sino también a las condiciones personales, económicas hasta tecnológicas, como por ejemplo el atravesar la separación de los padres, tener familias disfuncionales, pérdida del trabajo, pocos recursos económicos, además de no contar con el acceso a la tecnología requerida.

En la Revista electrónica de Investigación Educativa Duranguense, Barro (2021) indicó que los estudiantes universitarios son el grupo de edad con mayores índices de estrés académico en los Estados Unidos, de los cuales el 37,4% de los estudiantes con problemas graves buscan ayuda psicológica; además, indicaron que su prevalencia se duplicó y se prevé que aumente un 14% para el 2025.

Por otro lado, en el Perú, el Ministerio de Salud (MINSAL, 2019), señaló que se han registrado un total de 433 816 casos de ansiedad, esto a comparación de las otras afectaciones mentales. Asimismo, el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2022) refirió que la ansiedad se presenta con mayor frecuencia en mujeres con edades de entre 17 a 25 años, además, explicó que los síntomas pueden ser tanto físico como psicológicos.

Comprender la problemática de estrés académico en la comunidad universitaria es necesario y de suma importancia, lo cual se refleja en lo explicado por el rector de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Cachay (citado en El Peruano, 2019) quien dentro de su declaración pública indicó que en la institución superior más del 30% de sus estudiantes han presentado alguna de estas dos afectaciones debido a la exigencia académica por ello sugirió estudiar estas problemáticas en los universitarios que muchas consecuencias están trayendo en los jóvenes.

En la localidad de Cajamarca se han registrado casos de estrés académico y ansiedad en universitarios, como lo indican Álvarez y Leiva (2021) quienes reportaron que el 11% presenta un grado mayor de ansiedad y 21% de estrés en un nivel alto, ello ha afectado el rendimiento académico de los jóvenes, hasta muchos de ellos han tomado la decisión de desertar de la universidad, dejando sus estudios inconclusos. Ante lo mencionado con anterioridad se evidencia la necesidad de estudiar la relación del estrés académico y la ansiedad en la población universitaria de Cajamarca.

Se tomaron como base diferentes antecedentes de investigación, entre ellos, a nivel internacional, en México, Clemente (2021) encontró que los universitarios presentaron un nivel severo de estrés académico y un nivel leve de ansiedad, además, halló una relación directa entre la ansiedad y estrés académico, señaló que una de las causas es la exigencia académica, lo que genera un cansancio físico y mental en los jóvenes. De igual forma, en México, Sánchez et al. (2022) encontraron que los estudiantes universitarios con mayores índices en mujeres presentaron niveles moderados – altos de estrés académico y de ansiedad lo que conllevó a que los jóvenes experimenten agotamiento, pérdida de la motivación frente al estudio, además de un bajo rendimiento académico.

En Ecuador, Ortiz (2018) identificó niveles moderados - altos de estrés académicos como de ansiedad lo que genera una sensación incómoda hasta agobiante en el estudiante, lo que repercutió directamente en su aprendizaje, debido que su nivel de concentración y motivación disminuye. En México, Clemente (2021) indicó que los estudiantes alcanzan niveles altos de estrés académico como de ansiedad cuando el estudiante no se puede adaptar o generar una respuesta adecuada a la demanda académica, lo que causa síntomas físicos como dolor corporal, tensión, entre otros y síntomas psicológicos como preocupación además de pensamientos negativos. En Argentina, Kloster y Perrotta (2019) identificaron que los jóvenes que ingresan a la etapa universitaria presentan mayores niveles de estrés y ansiedad, debido a la transición que existe del colegio a la universidad lo que asume una mayor responsabilidad y mayores demandas académicas que deben ser afrontadas adecuadamente.

A nivel nacional, en Ica Hernández y Llallire (2021) mencionaron que, los estudiantes tienden a padecer mayor estrés académico cuando se encuentran en su vida universitaria debido a la sobrecarga de tareas, falta de tiempo para finalizar con las actividades, además de los exámenes continuos, lo que generó que los universitarios presenten cansancio que se manifiestan con dolores corporales, tensión muscular, preocupación constante y nerviosismo. En Lima, Rojas (2020), indicó que la pandemia por covid-19 generó que se incremente la ansiedad y estrés académico en los universitarios por las situaciones adversas que han vivido como la pérdida de sus familiares, pérdida de trabajo e inestabilidad económica. Así también, en Lima, García (2022) identificó niveles medios de estrés académico y ansiedad causado no solo por factores académicos, sino

también por factores económicos, no pudiendo muchos de los jóvenes solventar sus gastos universitarios llevándolos a dejar inconcluso sus estudios.

A nivel local, Estrada y Castañeda (2022) en su estudio realizado en Cajamarca, encontraron que los universitarios presentaron indicadores elevados de ansiedad y promedios de estrés académico, ante ello indicaron que la sobrecarga de tareas académicas ha aumentado la tensión y preocupación puesto que, muchos de los universitarios trabajan y estudian no disponiendo así del tiempo necesario. También, Acasiete y Marcatoma (2021) identificaron en los jóvenes universitarios de Cajamarca niveles elevados de estrés académico por causas como la exigencia que demanda cada asignatura, sobrecarga de trabajo, además de no contar con adecuadas estrategias de aprendizaje. En esta misma localidad, Álvarez y Leiva (2022) indicaron que muchos de los jóvenes que presentan niveles altos de ansiedad y estrés son quienes además de acudir a sus clases, tienen que realizar sus prácticas preprofesionales, como también, trabajos de grado, aumentando así las situaciones de demanda.

Para comprender a las bases teóricas, el estrés académico según Barraza (2006) es un proceso que se presenta cuando el estudiante tiene una diversidad de demandas dentro de su área académica, lo que hace que se evidencie en indicadores tales como pensamientos catastróficos de que todo irá mal, asimismo, signos a nivel corporal como dolores de cabeza, mordedura de uñas, dolor corporal entre otros, lo que lleva a dirigir a una conducta de pesimismo.

Barraza (2006) propuso el modelo del sistema cognitivo basado en la teoría de sistemas de Colle y del modelo transaccional de Lazarus, ello indica que la interacción entre la persona y su entorno se ve mediado en base a la percepción, es decir, según la interpretación que se dé de la situación, se va a hacer frente a la demanda.

Barraza (2006) con el objetivo de explicar el estrés académico propone un total de tres dimensiones, la primera la dimensión: estresores es considerada como las exigencias propias del ámbito académico como la sobrecarga de trabajo, exceso de responsabilidad, falta de tiempo son agentes de amenaza que impulsan la aparición del estrés académico. La segunda dimensión: síntomas, son reacciones determinadas antes sucesos que para la persona son difíciles de afrontar, lo que produce la segregación hormonal de cortisol, lo que aumenta los niveles de adrenalina y noradrenalina antes y durante las actividades estresantes. Los diferentes síntomas pueden ser físicos tales como sudor excesivo, dolores de cabeza, dolor corporal, elevación de la presión arterial; en cuanto a los síntomas psicológicos, tristeza, irritabilidad, abatimiento, dificultad en la toma de decisiones, desmotivación; y en los síntomas conductuales, tendencia al consumo de sustancias psicoactivas, falta de apetito, descuido de la apariencia física. En la tercera dimensión afrontamiento; las personas tienen habilidades para hacer frente a las demandas internas como externas y por lo general tienden a cambiar según el estresor incrementalmente.

Por otra parte, Zung (1965) afirmó que la ansiedad es un conjunto de signos y síntomas que pueden ocurrir a nivel emocional o somático, porque a menudo se perciben como difíciles de manejar. Beck (1985) mencionó que la ansiedad inicia cuando existe una o más amenazas, lo que produce preocupación y miedo intenso ello posibilita la activación de imágenes catastróficas recurrentes.

Con base en la teoría tridimensional expuesta por Lang (1968), el autor argumenta que la ansiedad ocurre en un sistema de triple respuesta, donde los aspectos de este sistema se presentan a través de las respuestas cognitivas lo que hace referencia a los sentimientos y pensamientos que se generan ante la presencia de un estímulo, provocando miedo, preocupación, temor, inseguridad, en las respuestas fisiológicas se adscriben síntomas físicos y corporales como taquicardias, sudoración, tensión muscular; y las respuestas motoras, son los comportamientos o movimientos directos o indirectos para afrontar, escapar o evadir el malestar.

Lang (1968) propuso dos dimensiones para identificar los sentimientos asociados a la ansiedad, la primera dimensión son los síntomas afectivos, se describen como una serie de pensamientos y sentimientos que provocan ansiedad, también miedo, preocupación; la segunda dimensión síntomas somáticos, son las acciones que ocurren cuando las personas se sienten ansiosas, las cuales se dividen en dos tipos: respuesta directa e indirecta; el sistema se activa a nivel orgánico ante estímulos que inducen ansiedad (p. ej., aumento de la actividad cardiovascular, tensión muscular, sudoración, sequedad de boca, indigestión).

La justificación de la presente investigación a nivel teórico se sustenta en la generación de un conocimiento sobre el estrés académico y la ansiedad en una población universitaria, información relevante que servirá para futuras investigaciones que se quiera realizar sobre estos constructos psicológicos. Así también, a nivel práctico, la institución donde se ha realizado el estudio puede servirse de la información para generar programas de prevención y promoción en sus jóvenes universitarios, tratando así de disminuir los síntomas de estrés y ansiedad mediante la psicoeducación que pueden brindar. Como justificación metodológica, ambos instrumentos se encuentran validados a la población Cajamarquina por

lo que son confiables para su uso. Por último, como justificación social, personal de la salud realizar charlas, orientación a los universitarios evitando así se registre la problemática en índices elevados.

Por tal motivo, se formuló la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023?

Como preguntas específicas: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico y ansiedad según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023? ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023? ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023? ¿Cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023?

Como objetivo general: Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023.

Los objetivos específicos: Determinar los niveles de estrés académico y ansiedad según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023. Determinar la relación entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023. Determinar la relación entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023. Determinar la relación entre la dimensión afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023.

Como hipótesis de investigación: Existe relación directa entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023.

Hipótesis específicas: Existen diferencias entre los niveles de estrés académico y ansiedad según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023. Existe relación directa entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023. Existe relación directa entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023. Existe relación directa entre la dimensión afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023.

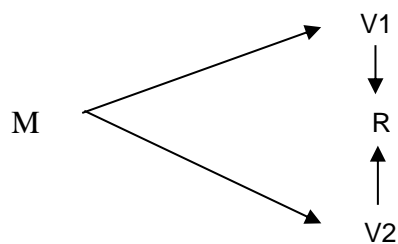
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El presente estudio fue de tipo básico debido a que pretendía sumar conocimiento a través del avance de la ciencia, pero sin ocuparse del aspecto práctico (Baena, 2017). Asimismo, fue de enfoque cuantitativo debido que, el estudio recolectó datos a partir de la aplicación de los instrumentos, resultados que posteriormente fueron medidos estadísticamente (Gallardo, 2017). El diseño de investigación fue no experimental puesto que, no se realizó ningún tipo de manipulación en el estudio, por lo contrario, se estudió tal y como sucedían en el ambiente; también, el corte es transversal ya que el estudio se realizó en un único momento (Hernández y Mendoza, 2018). El alcance fue correlacional puesto que, se midió el grado de relación de las variables.

Se expone la figura de la correlación siendo la siguiente:

Figura 1

Diagrama de correlación



Donde:

M = Estudiantes de psicología

V1 = Estrés académico

V2 = Ansiedad.

r = Correlación de ambas variables

La población de este estudio estuvo constituida por 405 estudiantes de los ciclos IX y X de la carrera de psicología de la universidad de Cajamarca. Hernández y Mendoza (2018) definen a una población como un conjunto de personas con características similares, razón de ser de la investigación que limita el problema y los objetos de investigación.

En base a la población seleccionada, la muestra estuvo conformada por 200 estudiantes, esta cantidad se determinó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido que, los autores mencionan que en este tipo de muestreo es el autor o autores quienes seleccionan a sus participantes según la disponibilidad y acceso a ellos, sin embargo, una limitación del uso de ello es que los resultados no pueden ser generalizados a otras poblaciones de estudio (Hernández y Mendoza, 2018). Los criterios de inclusión que se consideraron en el estudio fueron los siguientes: universitarios varones y mujeres de la carrera de psicología, edades de rango de entre 20 y 35 años, firmado el consentimiento informado, además, acceso a dispositivos electrónicos como computadora, laptop o celular para responder el formulario. En cuanto al criterio de exclusión es haber tenido algún tipo de discapacidad mental lo que no les permita la comprensión de las escalas de medición de las variables, no firmar el consentimiento informado, y no culminar la evaluación.

Para el recojo de la información, se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos debido que, es un método de investigación capaz de dar respuestas a problemas de forma descriptiva en relación con las variables, teniendo en cuenta la recolección sistemática de datos (Baena, 2017).

Para medir la variable estrés académico se utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO), creado en 2007 por Arturo Barraza Macías de México. Cuenta con una adaptación realizada en Cajamarca por Rojas y Ramos en el año 2017. También

tiene 3 dimensiones los cuales son: estresores, síntomas y afrontamiento; la prueba consta de 31 Ítems, asimismo, la edad de aplicación es para jóvenes y adultos, lo que se puede administrar tanto de forma individual como colectiva en unos 10-15 minutos. Por tanto, el propósito del instrumento es evaluar el nivel de estrés académico. El formato de respuesta es mediante escala Likert, donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

Respecto a las evidencias de validez y confiabilidad del instrumento en Lima, Poma (2019) realizó una prueba piloto para poder verificar la confiabilidad y validez del instrumento, con una población de 100 estudiantes universitarios en la ciudad de Lima, se obtuvo una confiabilidad de .954 según el alfa de Cronbach es decir que es aceptable, por otro lado, en la validez, mediante análisis factorial que contiene 4 componentes definidos, explicaron el 79% de varianza total de los datos. En Cajamarca Rojas y Ramos (2017) realizaron la validez por análisis factorial exploratorio, encontrando una esfericidad de Barlett con KMO 0.762, en cuanto a la confiabilidad se reportó un Alfa de Cronbach de 0.856 para la escala total.

En cuanto al instrumento utilizado para medir la variable ansiedad, fue la Escala de Ansiedad de Autoevaluación (EAA) y su nombre original es Escala de Ansiedad de Autoevaluación creada por William Zung en Berlín en 1971. Cuenta con una adaptación a la población de Cajamarca por Marto en el año 2021. El instrumento es aplicable a adolescentes y adultos pudiéndose evaluar de forma individual como colectiva en 15 minutos. Además, tiene como objetivo determinar el nivel de ansiedad. La forma de respuesta es en modo Likert: "Nunca o casi nunca" (1), "A veces" (2), "Con bastante frecuencia" (3) y "Siempre o casi siempre" (4).

Además, se realizó una adaptación a la población de Cajamarca por Marto (2021) en una muestra de 150 estudiantes; la validación fue mediante la validez de constructo obteniendo 0.803; asimismo, se indicó la confiabilidad a través del Alfa de Cronbach presentando una fiabilidad buena de .868.

En cuanto al procedimiento de la recolección de los datos, se creó un formulario en Google Forms, este formulario estuvo compuesto de tres partes el primero el consentimiento informado, el segundo la ficha sociodemográfica y el tercero los instrumentos de medición. Dicho cuestionario se envió por redes sociales como WhatsApp y grupos de Facebook, compartiéndolo con compañeros de la carrera de psicología, donde se detalló los criterios que debían cumplir para participar del estudio. Posterior a ello, se realizó el tratamiento de los datos, dando inicio a la revisión de las encuestas para verificar que todos los participantes hayan cumplido con los criterios de inclusión. Luego, se creó una base de datos en el programa Excel, donde se trasladó todas las respuestas obtenidas del formulario y se convirtieron en valores numéricos según las fichas técnicas, además, se realizó la sumatoria de los valores para obtener los puntajes por dimensiones y por la variable en general.

Los resultados que se obtuvieron se procesaron en el programa Microsoft Excel, en el cual se realizó el vaciado de las respuestas obtenidas de los participantes del estudio. Se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para determinar la distribución de los datos, puesto que, la muestra fue mayor a 50 estudiantes. A partir de ello, se determinó que los valores obtenidos de las variables: estrés académico (,022) y ansiedad (,000); son < 0.05, lo que significa que existió una distribución no normal, por lo cual, para el análisis inferencial se empleó el estadístico no paramétrico de asociación lineal Rho de Spearman.

Los aspectos éticos que se tuvieron como base tuvieron al Código de ética del investigador UPN (2023) el cual menciona que los autores que realizan el estudio deben de velar por el bienestar físico e intelectual de los participantes; además, deben de firmar un consentimiento informado, en donde se expongan datos generales del estudio, el libre albedrío de su participación y confiabilidad de los datos, puesto que, los investigadores no podrán divulgar las respuestas otorgados a externos, solo presentar los datos obtenidos de la muestra en general. Asimismo, también se consideró el Código de Ética del Psicólogo (2017) expresa que la información obtenida de otras fuentes debe ser referenciada adecuadamente, de lo contrario podría denominarse plagio.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Prueba de normalidad

	Estadístico	Gl	Sig.
Estrés académico	,069	200	,022
Ansiedad	,105	200	,000

Nota: Elaboración propia

En la Tabla 1 se presenta la prueba de normalidad obtenida mediante Kolmogorov-Smirnov debido que, la muestra de fue mayor a 50 participantes, donde se obtuvo una significancia de 0.022 para la variable estrés académico y 0.00 para la variable ansiedad, siendo ambos valores menores a 0.05, por lo que, la distribución es no normal aplicando así a los análisis inferenciales el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Tabla 2

Correlación entre Estrés académico y Ansiedad según Spearman

		Ansiedad
	R	,606**
Estrés académico	P	,000
	N	200

Nota: Elaboración propia

En la Tabla 2, se evidencia que existe una correlación directa de grado considerable ($\rho = .606$) entre estrés académico y ansiedad, lo que indica que, a mayor nivel de estrés académico, mayor nivel de ansiedad y viceversa.

Tabla 3

Niveles del estrés académico y ansiedad según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca

Niveles	Estrés académico				Ansiedad			
	Femenino		Masculino		Femenino		Masculino	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	50	29%	12	48%	56	31%	11	61%
Promedio	73	41%	9	36%	73	40%	6	33%
Alto	52	30%	4	16%	53	29%	1	6%
Total	175	100%	25	100%	182	100%	18	100%

Nota: Elaboración propia

En cuanto al estrés académico, el sexo femenino obtuvo un mayor porcentaje con el 41% en el nivel promedio, en cuanto al sexo masculino fue el nivel bajo con el 48%. Según la ansiedad, fue el nivel promedio con el 40% en el sexo femenino, y en el nivel bajo en el sexo masculino con el 61%.

Tabla 4

Relación entre dimensión estresores y ansiedad según Spearman

		Ansiedad
	R	,371**
Dimensión estresores	p	,000
	n	200

Nota: Elaboración propia

En la Tabla 4, se evidencia que existe una correlación directa de grado media ($\rho = .371$) entre dimensión estresores y ansiedad, lo que indica que, a mayor nivel de estresores, mayores niveles de ansiedad y viceversa.

Tabla 5

Relación entre dimensión síntomas y ansiedad según Spearman

		Ansiedad
	R	,371**
Dimensión síntomas	p	,000
	n	200

Nota: Elaboración propia

En la Tabla 5, se evidencia que existe una correlación directa de grado media ($\rho = .371$) entre dimensión síntomas y ansiedad, lo que indica que, a mayores los síntomas, mayor nivel de ansiedad y viceversa

Tabla 6*Relación entre dimensión afrontamiento y ansiedad según Spearman*

		Ansiedad
	R	-,099
Dimensión afrontamiento	p	,165
	n	200

Nota: Elaboración propia

En la Tabla 6, se evidencia que existe una correlación inversa de grado nula ($\rho = -.099$) entre dimensión afrontamiento y ansiedad, lo que indica que, a mayores los niveles de afrontamiento, menores los niveles de ansiedad y viceversa.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

De acuerdo con, Arias (2021) el estrés académico y la ansiedad si guardan relación, debido que, cuanto se presentan diversos estresores en la vida del estudiante, no solo el nivel de estrés aumenta sino también la ansiedad, evidenciándose a través de síntomas físicos, psíquicos hasta comportamentales, los que afectan al correcto desenvolvimiento de la persona. En referencia al objetivo general se encontró que, a mayores estresores que existan dentro del contexto estudiantil para el joven, mayores serán los indicadores de ansiedad que experimente tanto física como psicológicamente. Lo que coincide con la investigación de Clemente (2021), Rojas (2020) y el de García (2022); quienes identificaron que el estrés académico es la primera fase para que se presente la ansiedad, debido que, el estudiante en un inicio tiende a preocuparse por las situaciones académicas presentes, para luego ya enfocarse en lo que sucederá en el futuro, generando así una mayor preocupación. Para explicar los resultados obtenidos se toma en consideración al modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2006) que explica que el estrés académico se ve mediado por la percepción de la persona hacia el evento demandante, por lo que, si este es percibido como dificultoso para afrontar, la preocupación, temor, van a aumentar. Por consiguiente, dentro de la población evaluada se identificó que los indicadores de estrés académico se presentan en: irritabilidad frecuente, así como el temor por no poder cumplir a tiempo con las obligaciones o tareas asignadas además de la fatiga constante; signos y síntomas que no solo se evidencian en su área académica sino también personal. Todo lo anteriormente mencionado se respalda en la recolección de los datos por la prueba SISCO (Inventario de estrés académico). Las consecuencias de altos indicadores de estrés académico acompañado de altos indicadores de ansiedad obstaculizan con el buen desarrollo de la persona en las áreas de su vida, puesto que, las funciones del sistema simpático se activan por el mensaje de emergencia o peligro que recibe el cuerpo; cognitivamente,

pensamientos negativos que hacen acrecentar el miedo hacia el evento que se puede estar suscitando, y finalmente, conductualmente, tender a la huida o escape.

En referente a la primera correlación específica, se encontró que, a mayores situaciones de conflicto como la sobrecarga de trabajo, la presión, falta de tiempo, que existan en el área académica del estudiante, mayores indicadores de ansiedad se incrementarán. Lo que coincide con la investigación de Hernández y Llallire (2021), Estrada y Castañeda (2022) y Álvarez y Leiva (2022) quienes mencionan que existen diversos escenarios que generan una mayor preocupación en el estudiante, desde eventos académico hasta eventos personales, lo que aumenta la gravedad de la problemática. Además, se considera la teoría de Barraza (2006) quien explica que durante la etapa académica van a existir diversos estresores, como el tiempo, forma de explicación de los docentes, exámenes recurrentes, entre otros, ello irá agravando la situación del estudiante si en caso lo percibe como algo negativo, que está fuera del alcance para afrontar, aumentado así los niveles de ansiedad, hasta conllevar a la deserción del estudiante. Los estresores pueden ser desencadenantes del estrés ante cualquier estímulo que se suscite, percibido como amenaza, lo que fuerza a procesar la información rápidamente y afrontarlo; sin embargo, cuando no es resuelto, genera frustración, hasta provocar que la persona deje de realizar sus actividades, y haya un decaimiento en su desarrollo personal, social, académico y laboral.

En la segunda correlación específica, se encontró una relación directa entre la dimensión síntomas y la ansiedad, ello indica que, a mayor presión ejercida en el estudiante por las situaciones demandantes se incrementarán los síntomas físicos, psicológicos hasta comportamentales en el estudiante, lo que genera el aumento en los niveles de ansiedad. Lo que coincide con la investigación de Sánchez et al. (2022), Ortiz (2018) y Clemente (2021) quienes mencionaron que generalmente la persona empieza a sentir dolores corporales, tensión muscular, mordedura de uñas, agravando sus síntomas paulatinamente, además de

generarse pensamientos negativos sobre las situaciones de demanda. Esto es explicado por la teoría tridimensional de Lang (1968) quien argumenta que la ansiedad ocurre a través de las respuestas, lo que hace referencia a los sentimientos y pensamientos, así como miedo, preocupación, temor, inseguridad, evidenciándose a través de taquicardias, sudoración, tensión muscular. Estos síntomas pueden ir en aumento, es decir acrecentar su gravedad, dependiendo el estresor que se esté presentando. En los resultados obtenidos que evidencia que son las mujeres quienes tienden a padecer mayores niveles de estrés académico y de ansiedad, ello es comparado por Sánchez et al. (2022) quién igualmente encontró que, en su población evaluada, fueron las mujeres quienes presentaron mayores indicadores de agotamiento físico y emocional por la sobrecarga de actividades académicas.

Se encontró una relación inversa entre la dimensión afrontamiento y la ansiedad, ello indica que, mientras mejores estrategias tengan el estudiante sobre el afronte y no escape de las demandas, el nivel de ansiedad va a tender a disminuir. Lo que coincide con la investigación de Kloster y Perrotta (2019) quien explicó que existen diversos medios para afrontar las situaciones conflictivas, tanto adecuadas como inadecuadas; las adecuadas enfocadas en la resolución, ello ayudará a que los niveles de ansiedad reduzcan. Ello es explicado por la teoría de Barraza (2006) quien indica que la mejor manera de reducir el estrés académico es plasmar una adecuada estrategia de aprendizaje, no posponiendo las actividades, además de no escapar a la situación sino por lo contrario enfrentarlo, pidiendo ayuda si en caso se requiriera. Dentro de los indicadores del instrumento de medición SISCO los participantes tuvieron un puntaje bajo en la organización de sus planes o actividades, puesto que, no cuentan con un horario específico de estudios, así como la postergación constante de sus actividades, ante ello, Acasieta y Marcatoma (2021) encontraron que en su estudio, si bien tanto el estrés académico y la ansiedad se relacionaban, existían otras

variantes que permitía que esto se acrecentará como el no respetar el horario para cada actividad, aclarar las prioridades y realizarlo en función de ello.

En el transcurso de la investigación se tuvieron las siguientes limitaciones: la cantidad limitada de participantes, puesto que, a los universitarios les parece irrelevante colaborar con la investigación por la poca importancia que le dan al estrés y ansiedad académica; además, la aplicación fue realizada por medio virtual por lo que no se pudo observar la forma de respuesta de los participantes; también, los pocos estudios que se han realizado del estrés académico y ansiedad en la población de Cajamarca.

En conclusión, a mayores estresores que presente la persona dentro de su ámbito académico, mayor serán los indicadores de ansiedad tanto físicos, psicológicos y comportamentales que obstaculicen con el buen desarrollo. Además, los niveles más altos de estrés académico como de ansiedad fueron evidenciados en las mujeres.

Referencias

- Acasiete, B. & Marcatoma, K. (2021). *Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración en una Universidad de Lima 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional – Universidad de Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1480>
- Álvarez, J. & Leiva, M. (2022). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/30846>
- Alvarez, J. & Leiva, R. (2022). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional de la Universidad Privada del norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30846/%c3%81lvarez%20Es%20trada%2c%20Jhina%20Lilibeth%20-%20Leiva%20Casta%2c%20Rita%20M%2c%20a9lany.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Grupo editorial Patria. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barro, M. A. (2021). Estresores en alumnos de licenciatura y su relación con dos indicadores auto informados del desempeño académico. *Revista electrónica de Investigación*

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4025617>

Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press

Campos, M. & Garay, E. (2021). *Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad Privada de Huancayo-2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana de los Andes. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2247/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Clemente, A. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería* [Tesis de Maestría, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma de Puebla. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/items/ffde0da1-0e8b-4eff-b8ae-bddbc23f0c3d>

Clemente, Z. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería* [Tesis de maestría, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio institucional de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/582ef61a-5666-43ed-92e1-304b31f94209/content>

Código de Ética UPN (2021). *Código de ética para la investigación científica en UPN*. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>

Código de Ética del Psicólogo (2017). *Código de ética y deontología*.

https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

El Peruano (Mayo, 2019). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades.*

<https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020). *Cómo reducir el estrés.*

<https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/como-reducir-el-estres>

Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación: manual auto formativo interactivo.*

Universidad

Continental.

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf

García, G. (2022). *Estrés académico y su incidencia en la ansiedad de estudiantes de*

posgrado en una universidad de Lima Metropolitana, 2021 [Tesis de Maestría,

Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad Cesar Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83773/Garc%c3%ada_FG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, B. & Llallire, K. (2021). *Relación entre la ansiedad y el estrés académico en*

estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración en una

universidad de Lima 2021 [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma de Ica].

Repositorio institucional de la Universidad Autónoma de Ica.

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1480/1/Karina%20Marcatoma%20Llallire.pdf>

Hernández, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas*

cuantitativa, cualitativa y mixta. Mc Graw Hill- educación.

<https://files.sld.cu/anestesiologia/files/2011/10/burnout-2.pdf>

Instituto Nacional de Salud Mental (2021). *El 57.2% de limeños sufre de estrés debido a la*

<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2021/021.html>

Kloster, G. & Perotta, D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica de Argentina]. Repositorio institucional de la Universidad Pontificia Católica de Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

Lang, P. (1968). *Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct*. En J. U. H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy*. American Psychological Association.

Martos, R. (2021). *Ansiedad y depresión en adolescentes de una institución educativa pública de la ciudad de Cajamarca, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <https://es.scribd.com/document/601088064/Informe-de-Ansiedad-y-Depresion-MARTOS-RL-2021-FINAL#>

Ministerio de Salud (2019). *Minsa y universidades implementarán estrategias para el cuidado de la salud mental de los estudiantes*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/51257-minsa-y-universidades-implementaran-estrategias-para-el-cuidado-de-la-salud-mental-de-los-estudiantes>

Organización Mundial de la Salud (2021). *Información básica sobre la COVID-19*. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

Poma, R. (2019). *Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/923/Poma%20Coro%2c%20Ronald%20Josue.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ortiz, M. (2018). *Estrés académico y habilidades de interacción social en estudiantes de bachillerato* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional de la Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/38570/1/Ortiz%20Falconi%20Mar%C3%ADa%20Victoria.pdf>
- Rojas, D. & Ramos, M. (2017). *Comparación del nivel de estrés académico en estudiantes de colegios con jornada escolar completa y jornada escolar regular de Cajamarca 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo.
<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/490>
- Rojas, E. (2014). *Como superar la ansiedad: La obra definitiva para vencer el estrés, las fobias y las obsesiones*. Editorial Planeta, S. A.
- Torrejón, P. & Pariatanta, P. (2021). *Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Estomatología de la Universidad Señor de Sipán Chiclayo, 2021-I* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional de la Universidad Señor de Sipán.
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9178>
- UNESCO-IESALC (2020). *Covid 19 y educación superior: de los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*.
<https://www.iesalc.unesco.org/category/covid19-2/>
- Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12(1), 63–70. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1965.01720310065008>

Anexos

ANEXO N° 1. Matriz de operacionalización de estrés académico y ansiedad

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE/DIMENSIONES	METODOLOGÍA/ TIPO / DISEÑO
<p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>P1: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico y ansiedad según sexo?</p> <p>P2: ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023?</p>	<p>Objetivos General:</p> <p>Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>O1: Determinar la relación entre la autoestima y dimensión actitud hacia la vida/muerte en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p> <p>O2: Determinar la relación entre la autoestima y dimensión pensamientos/deseos suicidas en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p>	<p>Hipótesis General:</p> <p>Existe relación directa entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p> <p>Hipótesis Especificas:</p> <p>H1: Existen diferencias entre los niveles de estrés académico y ansiedad según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023.</p> <p>H2: Existe relación directa entre la dimensión estresores y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023</p>	<p>Variable N°1: Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas • Afrontamiento <p>Variable N°2: Ansiedad</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Síntomas somáticos • Síntomas afectivos 	<p>Tipo de investigación: cuantitativo</p> <p>Diseño: no experimental</p> <p>Nivel de investigación: correlacional y corte transversal</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO)</p> <p>Escala de Ansiedad de Autoevaluación</p> <p>Población:</p> <p>Se contó con 405 estudiantes universitarios</p> <p>Muestra:</p> <p>La muestra fue de 200 estudiantes</p>

<p>P3: ¿Cuál es la relación la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023?</p> <p>P4: ¿Cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023?</p>	<p>O3: Determinar la relación entre la autoestima y dimensión proyecto de intento suicida en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>O4: Determinar la relación entre la autoestima y dimensión realización del intento proyectado en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p>	<p>H3: Existe relación directa entre la dimensión síntomas y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023</p> <p>H4: Existe relación directa entre la dimensión afrontamiento y ansiedad en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2023</p>		
--	---	--	--	--

ANEXO N° 2. Instrumento de estrés académico

Inventario de Estrés Académico

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

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

NO

SI

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
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

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)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

Reacciones Físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migrañas					

4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones Psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4. Problemas de concentración					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones Comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Conflictos o tendencia para polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____					

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.

Afrontamiento	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

ANEXO N° 3. Instrumento de ansiedad

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE ANSIEDAD

Instrucciones:

A continuación, se presenta una serie de expuestos sobre su forma de reaccionar ante diversas eventualidades en estas dos últimas semanas, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta.

N°	Items	Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1	Estoy más nervioso y ansioso que de costumbre				
2	Me siento con temor sin razón				
3	Despierto con facilidad o siento pánico				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede suceder				
6	Me tiemblan las manos y las piernas				
7	Me mortifican los dolores de la cabeza, cuello o cintura				
8	Me siento débil y me canso fácilmente				
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
11	Sufro mareos				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14	Se me adormecen o me hincan los dedos de las manos y pies				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión				
16	Orino con mucha frecuencia				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes				
18	Siento bochornos				
19	Me quedo dormido con facilidad descanso durante la noche				
20	Tengo pesadillas				

Consentimiento Informado

Estimado universitario, tenemos el agrado de saludarlo, nosotras somos bachilleres de la carrera de psicología siendo nuestros nombres: Nataly Dayana Chalán Huayanay e Isenia Gálvez Infante.

Actualmente nos encontramos realizando nuestra investigación sobre estrés académico y ansiedad, por lo que su participación es necesaria para recabar información necesaria para la obtención de datos. Para ello, responderá a dos instrumentos psicológicos, tomándole su resolución completa un tiempo promedio de 25 minutos.

El estudio es totalmente voluntario como también confidencial, es así que si usted aceptara participar del estudio tiene el derecho de renunciar a este cuando crea necesaria sin perjuicio alguno. Asimismo, los datos que proporcione no serán compartidos.

Por último, si usted posteriormente tuviera alguna duda o sugerencia nos puede escribir al siguiente correo institucional:
N00023390@upn.pe / N00019723@upn.pe