

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Carrera de **PSICOLOGÍA**

**“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD  
PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA DURANTE  
EL AÑO 2021”**

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autor:**

MARILYN JHOMARA CUELLAR LLATA

Asesor:

Dra. Ysis Judith Roa Meggo  
<https://orcid.org/0000-0001-7750-9807>

Lima - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Kenia Keith del Rocio Casiano Valdivieso</b>	<b>25762317</b>
	Nombre y Apellidos	N° DNI

Jurado 2	<b>Carlos Fernando García Godos Salazar</b>	<b>10280784</b>
	Nombre y Apellidos	N° DNI

Jurado 3	<b>Renzo Martinez Munive</b>	<b>41466055</b>
	Nombre y Apellidos	N° DNI

## Tesis Cuellar

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>Submitted to Universidad Privada del Norte</b> Trabajo del estudiante	<b>6%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a personas muy significativas en mi vida: Mis padres Hower y Marilula, quienes con su dedicación y sacrificio me permiten cumplir mis sueños, por haberme brindado su apoyo incondicional y ser la motivación diaria para no rendirme. Sé que desde el cielo estás feliz por este gran paso mamá, lo logramos.

A toda mi familia por estar conmigo en todo momento e incentivar me a lograr mis objetivos y metas.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis padres por ser mi motivación principal para seguir adelante siempre y a toda  
mi familia por su confianza y amor infinito.

A mi asesora quien con su experiencia y motivación me orientó y apoyó en la investigación.

## ÍNDICE

<b>JURADO EVALUADOR.....</b>	<b>2</b>
INFORME DE SIMILITUD.....	3
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>8</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>10</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>11</b>
1.1. Realidad problemática.....	11
1.2. Justificación.....	13
1.3. Formulación del problema.....	15
1.4. Objetivos .....	16
1.4.1. Objetivo general .....	16
1.4.2. Objetivos específicos.....	16
1.5. Antecedentes.....	16
1.6. Bases teóricas .....	19
1.7. Hipótesis.....	22
1.7.1. Hipótesis general .....	22
1.7.2. Hipótesis específicas .....	22
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....</b>	<b>23</b>
2.1. Tipo de investigación.....	23
2.2. Nivel de investigación .....	23
2.3. Diseño de investigación.....	23
2.4. Muestra y población .....	23
2.4.1. Criterios de inclusión.....	24
2.4.2. Criterios de exclusión .....	24
2.5. Técnica e instrumento de recolección de datos .....	24
2.5.1. Técnica.....	24
2.5.2. Instrumento de recolección de datos .....	25
2.6. Procedimiento de recolección de datos .....	26
2.7. Análisis estadístico .....	28
2.8. Aspectos éticos .....	29
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS.....</b>	<b>31</b>
3.1. Resultados psicométricos .....	31

3.1.1. Confiabilidad .....	32
3.2. Resultados descriptivos .....	35
3.2.1. Variables sociodemográficas .....	35
3.2.1. Resultados descriptivos de la variable de estudio .....	38
3.3. Resultados complementarios .....	48
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>51</b>
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>55</b>
<b>CAPÍTULO VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>56</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>58</b>
<b>ANEXO 01: AUTORIZACIÓN PARA UTILIZAR EL INSTRUMENTO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO ADAPTADO EN PERÚ .....</b>	<b>68</b>
<b>ANEXO 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....</b>	<b>69</b>
<b>ANEXO 03: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO .....</b>	<b>72</b>
<b>ANEXO 04: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO VIRTUAL.....</b>	<b>76</b>
<b>ANEXO 05: BAREMOS DEL INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO.....</b>	<b>77</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Confiabilidad total del Inventario SISCO de estrés académico .....	30
Tabla 2: Confiabilidad de los ítems del Inventario SISCO de estrés académico.....	30
Tabla 3: Confiabilidad de las dimensiones del Inventario SISCO de estrés académico .....	33
Tabla 4: Descriptivos para la variable edad .....	34
Tabla 5: Tabla de frecuencia para la variable género .....	34
Tabla 6: Tabla de frecuencia para la variable ciclo académico .....	35
Tabla 7: Tabla de frecuencia para la variable facultad universitaria .....	35
Tabla 8: Descriptivos para la variable Estrés académico y sus dimensiones .....	36
Tabla 9: Tabla de frecuencia para los niveles de la variable Estrés académico .....	38
Tabla 10: Tabla de frecuencia para los niveles de la dimensión estresores del estrés académico .....	39
Tabla 11: Descriptivos de los ítems de la dimensión estresores .....	40
Tabla 12: Tabla de frecuencia para los niveles del indicador reacciones físicas del estrés académico .....	41
Tabla 13: Descriptivos de los ítems del indicador reacciones físicas del estrés académico....	41
Tabla 14: Tabla de frecuencia para los niveles del indicador reacciones psicológicas del estrés académico .....	42
Tabla 15: Descriptivos de los ítems del indicador reacciones psicológicas del estrés académico .....	43
Tabla 16: Tabla de frecuencia para los niveles del indicador reacciones comportamentales del estrés académico .....	43
Tabla 17: Descriptivos de los ítems del indicador reacciones comportamentales del estrés académico .....	44



Tabla 18: Tabla de frecuencia para los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico .....	45
Tabla 19: Descriptivos de los ítems de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico .....	45
Tabla 20: Pruebas de normalidad para la variable nivel de estrés académico, según sexo .....	46
Tabla 21: Rangos de los niveles de estrés según el sexo .....	46
Tabla 22: Estadísticos de la prueba variable de agrupación: Sexo .....	47
Tabla 23: Descriptivos según sexo con respecto a los niveles de estrés académico.....	47

## RESUMEN

El estrés es un estado frecuente en la vida de los estudiantes, puesto que muchos lo han experimentado en algún momento ya sea cuando se realiza un cambio abrupto en su día a día o en situaciones bajo presión. El objetivo fue describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021. El estudio fue descriptivo comparativo, no experimental de corte transversal, con una muestra de 210 estudiantes universitarios formados por 144 mujeres y 56 hombres, a quienes se les aplicó el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados muestran que el estrés académico se presenta en niveles altos, dentro de los estresores se encuentran la sobrecarga de tareas, evaluaciones, el tipo de trabajo y el tiempo limitado, dentro de los síntomas se encuentran fatiga crónica, somnolencia, inquietud, ansiedad y problemas de concentración y desgano, en estrategias de afrontamiento se encuentran la habilidad asertiva y la elaboración de un plan. Se concluye, que el estrés académico se presenta en niveles altos en los estudiantes universitarios, con mayor frecuencia en las mujeres.

**Palabras clave:** Estrés académico, estudiantes universitarios, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

## ABSTRACT

Stress is a frequent state in the lives of students, since many have experienced it at some point, either when an abrupt change is made in their day to day or in situations under pressure. The objective was to describe the level of academic stress presented by university students from a private university in Metropolitan Lima during the year 2021. The study was descriptive comparative, non-experimental, cross-sectional, with a sample of 210 university students made up of 144 women and 56 men, to whom the SISCO Inventory of academic stress was applied. The results show that academic stress occurs at high levels, within the stressors are the overload of tasks, evaluations, the type of work and limited time, within the symptoms are chronic fatigue, drowsiness, restlessness, anxiety and problems of concentration and reluctance, in coping strategies are assertive ability and the development of a plan. It is concluded that academic stress occurs at high levels in university students, more often in women.

**Keywords:** Academic stress, university students, stressors, symptoms, coping strategies.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

El estrés es un estado común en el quehacer de las personas, debido a que muchos lo han experimentado en algún momento ya sea cuando se realiza un cambio abrupto en su día a día o en situaciones bajo presión (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003). Se dice que al menos una de cada cuatro personas en el mundo sufre de estrés, de la misma forma, se estima que cerca del 50% de la población sufre este tipo de problema de salud mental (Pereyra, 2010). Es decir, se ha considerado como una dificultad frecuente en el mundo ya que su origen está determinado por los acontecimientos que se presentan en el entorno (Alfonso, Calcines, Monteagudo, Nieves, 2015). Hasta cierto punto, ello ha ocasionado que se normalice el tener una vida acelerada, llena de pendientes y con exigencias altas por cumplir sobre todo en un contexto universitario (Gonzales, 2020).

Partiendo de ello, se tiene que tomar en cuenta que, hasta cierto punto la angustia inducida por el estrés genera una condición adaptativa en los estudiantes; no obstante, cuando este excede puede ser destructivo, es decir, reducir la energía, interrumpir la adaptabilidad o causar daños estructurales en los mismos (Johnson, 1961, citado en Raile & Marriner, 2011).

De igual manera, las situaciones que son estresantes para algunos, no lo son para otros, por lo que los estudiantes empiezan a adoptar estrategias de afrontamiento para adaptarse y lograr de esa manera los requerimientos del entorno logrando mantener un equilibrio emocional; sin embargo, una gran cantidad de estudiantes universitarios no poseen o ponen en práctica estrategias equivocadas (Ticona, Paucar & Llerena, 2010).

Así mismo, Winerman menciona, a partir del reporte anual del año 2016 realizado por *Center for Collegiate Mental Health (CCMH)* en 139 universidades y centros de consejería, que el 30% de estudiantes buscan citas de orientación o asesoramiento universitario en sus

respectivos centros de estudio, siendo el 45% de estudiantes universitarios quienes informan que han experimentado estrés durante sus ciclos académicos (Winerman, 2017).

De igual forma, *The National Institute of Mental Health* menciona que hacerle frente al estrés crónico es un desafío, debido a que los factores estresantes crónicos son más estables que los factores estresantes agudos ocasionando que el cuerpo no reciba una señal clara para reanudar sus funciones normales, generando daños en los sistemas principales como el inmunológico, digestivo, del sueño y reproductivo (*National Institute of Mental Health*, 2019). Además, se exhorta a identificar las reacciones principales para controlar los efectos del estrés y así evitar efectos negativos para la salud.

Según el Informe de datos del grupo de referencia de primavera (abreviado) realizado por *The American College Health Association (ACHA)* en el año 2021, el estrés, con un 46.7% del total, es el principal impedimento de salud para lograr un rendimiento académico óptimo, este resultado se obtuvo a partir de la encuesta *National College Health Assessment III (NCHA)* aplicada a 70 087 estudiantes universitarios norteamericanos en 137 campus, la información recabada en el presente estudio contribuye a la creación de comunidades universitarias saludables que velen por el desarrollo integral de los estudiantes (*American College Health Association*, 2021).

En América Latina, a pesar de algunas discrepancias, las investigaciones coinciden en evidenciar que los estudiantes universitarios presentan estrés académico con niveles moderado, siendo más del 67 % de la población evaluada (Román & Hernández, 2011). Así mismo, según la encuesta realizada a 2 200 personas de 19 regiones del Perú por parte del Instituto de análisis y comunicación, seis de cada diez peruanos refieren que estuvieron bajo presión constante durante el año. Además, las mujeres tienden a estar más estresadas que los hombres (Instituto de análisis y comunicación, 2015).

Además, RPP Noticias indica que hasta un 30% de los estudiantes universitarios peruanos ve afectada su salud mental por el estrés y las exigencias académicas (RPP Noticias, 2018). Así mismo, Yuri Cutipé, el director de Salud Mental del Perú refiere que es probable que estas cifras aumenten con el tiempo debido a la falta de políticas de salud mental para las poblaciones antes mencionadas (RPP Noticias, 2018). Por su parte, la psicóloga Magally Cáceres, docente de Psicología de la Universidad de Piura, explica que la causa más frecuente de estrés académico es la falta de organización, especialmente durante los exámenes. Así mismo, exhorta a buscar ayuda en caso sea necesario para recibir orientación y pueda continuar con sus actividades académicas, la universidad es un espacio de aprendizaje continuo (Salazar, 2018).

Por otro lado, también se refiere que el incremento de los grados de estrés de académico de los estudiantes va a depender de las condiciones en las que se encuentren, en este caso la pandemia por el coronavirus ha generado diversos cambios dentro de su rutina. Con esto en mente, cada día surgen diferentes estudios que refuerzan este hecho y buscan alternativas para contrarrestar este efecto (Gonzales, 2020; Barraza, 2020, Barreros, Lalupú & Martínez, 2020)

## **1.2. Justificación**

Cada vez más jóvenes peruanos ingresan a las universidades públicas y privadas, enfrentando una serie de desafíos y exigencias académicas propias de la vida universitaria, como exámenes, trabajos, presentaciones, prácticas o ensayos. Dentro de este grupo poblacional se encuentran personas que están culminando la etapa de la adolescencia, con edades entre 16 a 20 años, e iniciando la etapa de la adultez temprana, con edades entre 20 a 26 años (Papalia, Duskin & Martorell, 2012). Además, pasan a formar parte de la población con características propias de su etapa evolutiva como el reconocimiento de su autenticidad, el progreso del razonamiento moral, la autoeficacia, el reforzamiento de los valores parentales, la toma de decisiones sobre el futuro, entre otros (Papalia, Duskin & Martorell, 2012).

Así mismo, hasta el año 2017, 965 709 es el número de estudiantes pertenecientes a universidades privadas y 314 029 son parte de universidades públicas (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018). Por otro lado, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG) en 2018, había casi 8 millones de personas entre 15 a 29 años, de los cuales 11,3% trabajan y estudian y 26,0% solo estudian (INEI, 2019). Así mismo, en cuanto al ámbito educativo son los jóvenes del área urbana con un 27,3% quienes superan la participación de los del área rural con 21% (INEI, 2019).

Las cifras obtenidas a lo largo de los años indican que los estudiantes universitarios son parte representativa del total de la población peruana, por lo que es importante poder brindar a través de las universidades una educación de calidad, tal como lo ha ido realizando la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU) con otorgar el licenciamiento a las universidades que cumplen con las condiciones de calidad y verificar si los recursos se destinan a las necesidades educativas y su mejoramiento. Actualmente, son 94 las universidades que han recibido el licenciamiento institucional (Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, 2020).

Por otro lado, los estudiantes universitarios poseen el derecho de recibir no solo una educación de calidad que vele por su desarrollo profesional, sino también, se debe considerar el desarrollo integral del mismo. Tal como lo menciona la Comisión de Comunidades Saludables (2013) es relevante diseñar estudios como este para conocer de forma específica las características del estrés académico en una institución y de esa manera seguir creando medidas para contrarrestar de manera saludable esta problemática y evitar los problemas de salud mental que se desencadenan por un mal manejo de este.

Así también, se debe tener en cuenta que para llevar a cabo investigaciones científicas respecto a temas sobre salud mental como lo es el estrés académico se debe considerar que el

instrumento de evaluación cumpla con los criterios de confiabilidad y validez para poder emplearla (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). El presente estudio utilizará el Inventario SISCO de estrés académico adaptado por Manrique-Millones, Millones-Rivalles y Manrique-Pino (2019) para una población estudiantil universitaria peruana. El objetivo de las próximas investigaciones a realizar es que se pueda seguir consolidando el uso de este y que responda a las características de la población en la cual se hizo la adaptación y llevar a cabo nuevas adaptaciones en contextos diferentes.

Por todo lo expuesto anteriormente, resulta importante realizar la presente investigación, debido a que el estrés académico es una constante en el día a día de un estudiante universitario, que puede iniciar con una sensación de cansancio y puede acabar con un agotamiento crónico, afectando el bienestar general de la persona y el óptimo desenvolvimiento en sus actividades diarias. Así mismo, es muy importante conocer cómo se presenta estrés académico en los estudiantes para poder tomar acciones preventivas o de intervención en el futuro.

### **1.3. Formulación del problema**

#### **1.3.1. Pregunta general**

¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021?

#### **1.3.2. Preguntas específicas**

1. ¿Cuáles son los principales estresores que manifiestan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021?
2. ¿Cuáles son las principales reacciones físicas que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021?
3. ¿Cuáles son las principales reacciones psicológicas que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021?

4. ¿Cuáles son las principales reacciones comportamentales que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021?
5. ¿Cuáles son las principales estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021?

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

Describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

1. Determinar los niveles de la dimensión estresores que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021.
2. Determinar los niveles de la dimensión reacciones físicas que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021.
3. Determinar los niveles de la dimensión reacciones psicológicas que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021.
4. Determinar los niveles de la dimensión reacciones comportamentales que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021.
5. Determinar los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en 2021.

## **1.5. Antecedentes**

Como parte de las investigaciones previas sobre estrés académico se encontraron estudios internacionales, como el realizado por Castillo, Barrios y Alvis (2018) quienes describieron el estrés académico en estudiantes de Cartagena, Colombia a través de un estudio descriptivo transversal, participaron 587 estudiantes de los tres programas de Enfermería, se les administró el Inventario SISCO de estrés académico. El hallazgo principal fue que el 90,8%



de los estudiantes reportaron tener un momento ansioso o intenso durante las actividades académicas. Asimismo, la principal fuente de estrés fue la necesidad de clases teóricas y prácticas, mientras que la estrategia de afrontamiento más común fue la práctica religiosa.

Por otro lado, Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría (2020) realizaron un estudio que busca identificar las dimensiones del estrés académico en estudiantes de salud de la Universidad de Los Lagos de Osorno. Es de tipo descriptivo transversal no experimental que evaluó a 314 estudiantes de profesiones de la salud utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO v2, donde el 98% de los encuestados presentaba estrés académico, predominando el sexo femenino (96,24%), la evaluación, sobrecarga de tareas y trabajo fueron los activadores de estrés más frecuentes, mientras que los síntomas más mencionados fueron somnolencia e incapacidad para concentrarse.

Por otra parte, Silva-Ramos, López-Cocotle y Meza-Zamora (2020) realizaron un estudio en Aguascalientes, México para encontrar los grados de tensión de los estudiantes universitarios. Se trata de un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional dirigido a 255 estudiantes de Enfermería, Genómica, Ingeniería en petroquímica y Nanotecnología donde usaron el Inventario SISCO de Estrés Académico. El 86,3% de los evaluados presenta un grado moderado de estrés y se relaciona significativamente con el programa de estudio.

Por su parte, Barraza, González, Garza & Cázares (2019) realizaron un estudio en Monterrey, México, que tuvo como objetivo brindar un perfil del estrés académico en estudiantes de Odontología y su relación con otras variables, el análisis fue descriptivo, correlacional, transversal y no experimental utilizando el Inventario SISCO de Estrés Académico. La sobrecarga de tareas, la evaluación del docente y el tiempo limitado para completar el trabajo fueron los que más reincidieron como estresores; otras variables señaladas como posibles relaciones también deben investigarse.

Por su parte, Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2014) realizaron un estudio en Lima, Perú, para identificar los grados de estrés, las reacciones psicósomáticas y las maneras de afrontarlo en estudiantes de Medicina de primero, cuarto y séptimo año de una universidad privada. El análisis fue descriptivo transversal en el que participaron 187 estudiantes de primer, cuarto y séptimo ciclo. El estrés académico se presentó en un 77,54%, siendo el séptimo año el de mayor nivel y mayor prevalencia. Los estresores más frecuentes fueron la carga de trabajo y la evaluación docente. Asimismo, la tasa de recurrencia de las manifestaciones psicológicas fue predominante en ambos sexos y durante los tres años del estudio, en contraste con las manifestaciones psicósomáticas moderadas. Finalmente, se recomienda evaluar el estrés en estudiantes que estén en tratamiento con antidepresivos.

Por otra parte, La Rosa-Rojas, Chang-Grozo, Delgado-Flores, Oliveros-Lijap, Murillo-Pérez, Ortiz-Lozada, Vela-Ulloa y Yhuri (2015) han realizado una investigación en Lima, Perú cuyo objetivo fue determinar los niveles de estrés y cómo afrontarlo en estudiantes de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada. El estudio fue transversal, analítico y comparativo integrando una muestra de 643 estudiantes entre las tres carreras, se utilizaron el Cuestionario de afrontamiento del estrés y el Inventario SISCO de Estrés Académico. El resultado más relevante fue que los estudiantes de Medicina estaban más estresados que los de Psicología y Derecho. Una vez más, el estilo de afrontamiento más frecuente se centra en la resolución de conflictos, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social.

Por otro lado, Venancio (2018) realizó una investigación para encontrar el grado de estrés en estudiantes de Psicología de una universidad pública de Lima. Se trata de un estudio descriptivo no experimental, se administró el Inventario SISCO de Estrés Académico a 432 estudiantes. Se evaluaron las propiedades psicométricas del instrumento presentando un alto grado de confiabilidad, que tiene un modelo de cinco dimensiones con una varianza explicada

de 68.28%. Además, la presión sobre la vida académica entre los estudiantes universitarios se encuentra en un nivel medio, las damas tienen predominancia y sus notas de estudio ocupan el sexto lugar.

Además, Beltrán (2019) realizó un estudio en el departamento de Arequipa para comparar el nivel de estrés académico entre estudiantes de Ingeniería industrial, Psicología y Odontología. El estudio fue descriptivo-comparativo e incluyó a 595 jóvenes, 387 mujeres y 208 hombres, de 17 a 21 años, se administró el Inventario SISCO de Estrés Académico. Las mujeres tenían grados más altos de estrés, y no hubo diferencia significativa entre los grados de estrés en las ocupaciones antes mencionadas.

Finalmente, Vargas (2020) realizó un estudio para hallar el nivel de estrés académico de los estudiantes del tercer ciclo de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener, seleccionando a 94 estudiantes de 20 a 41 años. El estudio tuvo un diseño no experimental, descriptivo aplicado, se realizó la adaptación del Inventario SISCO de Estrés Académico con propiedades psicométricas aceptables. El nivel predominante fue el moderado, al igual que las dimensiones que lo componen.

## **1.6. Bases teóricas**

Hoy en día, el estrés es considerado uno de los problemas más comunes y es un fenómeno multifacético provocado por las relaciones entre las personas y los acontecimientos que ocurren en su entorno, los cuales son calificados como excesivos para los recursos con los que cuenta llegando a afectar su bienestar general (Martínez & Díaz, 2007). Este término ha tomado gran relevancia en las distintas áreas de vida de las personas, por lo que puede ser clasificado de acuerdo con la fuente de este como el estrés amoroso, sexual, militar, laboral, académico, médico, entre otros. Este estudio se centra en el estrés académico que ocurre cuando un individuo se encuentra en la fase de aprendizaje, desde el preescolar hasta la educación superior (Orlandini, 1999, citado en Díaz, 2010). Asimismo, Caldera, Pulido y Martínez (2007)

mencionan que el estrés académico es causado por los requerimientos del sector educativo y por lo tanto es fácilmente sentido tanto por docentes como por estudiantes. Berrio y Mazo (2011) lo definen como respuestas aceleradas en aspectos físicos, emocionales, cognitivos y conductuales frente a actividades académicas. Los investigadores anteriores relacionan la definición de estrés académico con acontecimientos vinculados con el quehacer educativo de un estudiante.

El modelo teórico que explica la variable estrés académico, considerando los diversos ámbitos de la persona, es el modelo sistémico cognoscitivo propuesto por Barraza (2006), donde el enfoque sistémico hace referencia a que el individuo como sistema abierto está relacionado con el medio ambiente, con flujos constantes de entrada (estresores) y salida (estrategias de afrontamiento) para lograr un equilibrio sistémico, mientras que, el modelo cognoscitivista, explica el proceso psicológico del individuo para interpretar la entrada y determinar la salida. Es decir, este modelo explica la variable como un proceso valorativo de los estímulos estresores de su ambiente, con el fin de lograr un equilibrio entre el individuo y su entorno. En pocas palabras, este modelo teórico está centrado en la modelación sistémica (Colle, 2002), la teoría general de sistemas (Bertalanfy, 1991) y el modelo transaccional del estrés (Cohen & Lazarus, 1979; Lazarus & Folkman, 1986 & Lazarus, 2000, citado en Barraza, 2006).

Con base en este modelo teórico, Barraza definió las variables del estrés académico como procesos sistemáticos de índole psicológico adaptativo y específico que ocurren en tres situaciones: primero, se expone a diversas actividades que se consideran estresantes; en segundo lugar, los estresores que provocan síntomas que conducen a desequilibrios sistémicos, en tercer lugar, los desequilibrios llevan al individuo a implementar estrategias de afrontamiento y ponerlas en práctica (Barraza, 2006).

Como se menciona en la definición, el estrés académico se explica por tres componentes sistémicos: estresores, síntomas o indicadores de desequilibrio y estrategias de afrontamiento. Hablando de estresores, según Barraza (2005), son situaciones perturbadoras que provocan reacciones generales e inespecíficas en los individuos, que Barraza y Polo (2003) consideraron competitividad del equipo, sobrecarga de tareas, entorno físico desagradable, falta de motivación, entre otros; mientras que en Polo, Hernández y Pozo (1996) rinden exámenes, están sujetos al trabajo de clase, están sobrecargados académicamente, no tienen tiempo para actividades, entre otras. Estas situaciones fueron identificadas como estresantes debido a las valoraciones cognitivas realizadas por cada individuo.

Así mismo, en cuanto a los síntomas o indicadores de desequilibrio sistémico se ha tomado la clasificación que realiza Rossi (2001), la cual establece tres tipos de manifestaciones físicas, los cuales incluyen las reacciones del cuerpo como morderse las uñas, temblor muscular, migraña, desvelo, entre otros; psicológicos, relacionadas con el funcionamiento cognitivo o emocional como la inquietud, dificultad para atender, trastornos mentales, depresión; y comportamentales que incluyen el comportamiento de las personas como las discusiones, el alejamiento de los demás, los cambios en el consumo de alimentos, entre otras. Este conjunto se expresa de manera exclusiva en cada persona, por lo que se podrá mostrar de forma diferente en cantidad y tipo.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1986) las definen como esfuerzos cognitivos y conductuales originados en respuesta a estímulos internos y/o externos que superan los recursos individuales. Es decir, son procesos que se ponen en práctica como estrategias de defensa o de solución de determinadas dificultades, todas ellas relacionadas con los sucesos que se producen en el ambiente. Además, todo el mundo suele utilizar estrategias que ha aprendido o descubierto por casualidad ante una situación concreta.

## **1.7. Hipótesis**

### **1.7.1. Hipótesis general**

Existe un nivel de estrés académico alto en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021.

### **1.7.2. Hipótesis específicas**

- No se contarán con hipótesis específicas, por ser una tesis descriptiva.

## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

El estudio es cuantitativo, es decir, la compilación de datos se realiza para verificar la hipótesis en base a análisis estadísticos y mediciones para probar teorías (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). También es de fundamental importancia porque se enfoca en la búsqueda de información para describir, explicar o predecir la realidad de la población y así enriquecer el conocimiento científico (Sánchez & Reyes, 2006).

### 2.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación es descriptivo, el cual se centra en precisar las características relevantes de una variable de estudio; de igual manera, su objetivo principal es describirla dentro de un contexto específico (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### 2.3. Diseño de investigación

El diseño es no experimental, ya que no se manipula la variable de estudio, solo se observa tal cual se presenta en un contexto específico, partiendo de ello, se pueden clasificar en transversal y longitudinal, en esta investigación se utilizará el diseño transversal, ya que la recopilación de datos se realizó en un solo momento (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### 2.4. Muestra y población

La población está conformada por estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

En cuanto al muestro es de tipo no probabilístico, donde la elección de los participantes depende de las características propias de la investigación u objetivos del investigador (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). En este estudio se utilizó el Muestreo por conveniencia, el cual consiste en seleccionar a los participantes por la disponibilidad de estos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Así mismo, es importante mencionar que se realizó una prueba piloto con 100 participantes para obtener las garantías psicométricas y los baremos

del test, a recomendación de la autora de este. Posterior a ello, a partir del tipo de muestreo elegido el tamaño de la muestra concluyendo en 200 participantes para los análisis descriptivos de la investigación.

#### **2.4.1. Criterios de inclusión**

- Estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Estudiantes que aceptaron participar en la investigación en el consentimiento informado.
- Estudiantes que marcaron “Sí” en la primera pregunta dicotómica del inventario, lo cual indica que pueden seguir con el llenado de la prueba.
- Encontrarse entre los 19 y 33 años.
- Estudiantes universitarios del sexo femenino y masculino.

#### **2.4.2. Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no pertenecen a una universidad privada de Lima Metropolitana.
- Estudiantes que no aceptaron se parte de la investigación en el consentimiento informado.
- Estudiantes que marcaron “No” en la primera pregunta dicotómica del inventario.
- No encontrarse dentro del rango de edad establecido.
- Tener dos o más ítems omitidos, también dos respuestas marcadas por cada ítem.

### **2.5. Técnica e instrumento de recolección de datos**

#### **2.5.1. Técnica**

La técnica utilizada en el presente estudio es el test específicamente un inventario, el cual es una lista de rasgos, preferencias, actitudes e intereses para evaluar características o habilidades de una persona (Bolaños – Medina y Gonzáles-Ruiz, 2012), así también este cuenta con propiedades psicométricas (Arias, 2020).



### 2.5.2. Instrumento de recolección de datos

El Inventario SISCO de estrés académico es autodescriptivo fue creado por Arturo Barraza Macías el año 2006 en México, en base al modelo conceptual sistémico cognoscitivo que explica el estrés académico como un proceso sistémico adaptativo y psicológico que posee tres dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, las cuales conformar el modelo tridimensional de este instrumento (Barraza, 2006). Este instrumento está compuesto por 31 ítems.

De igual manera, la confiabilidad por mitades fue de .87 y la confiabilidad por Alfa de Cronbach de .90, siendo considerados como muy buenos (De Vellis, citado en García, 2006) o elevados (Murphy y Davishofer, citado en Hogan, 2004) y respecto a la validez, se realizó el análisis factorial exploratorio donde las tres dimensiones explican el 46% de la varianza total y el análisis de consistencia interna en la cual se obtuvieron los siguientes puntajes: Estresores, .76; síntomas, .89 y estrategias de afrontamiento, .67 (Barraza, 2007).

En este estudio se usó la adaptación efectuada por Manrique-Millones, Millones-Rivalles y Manrique-Pino (2019), quienes en su investigación evaluaron a 628 estudiantes entre 19 y 34 años de Psicología y Educación de tres universidades de Lima Metropolitana. Así mismo, se analizó la confiabilidad en base a tres dimensiones con Omega (Rho de Jöreskog) de .82, .88 y .69 para las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento respectivamente. De igual manera, reportan un análisis confirmatorio en base a 3 factores (CFI= .95, RMSA= .050) y 5 factores (CFI= .96; RMSA= .047) con buenos indicadores en base a ambos (Manrique-Millones, Millones-Rivalles & Manrique-Pino, 2019). Es decir, el instrumento en mención posee evidencias de validez y confiabilidad en la población de estudio.

De igual manera, es importante recalcar que el instrumento mantiene su modelo tridimensional y la cantidad de ítems propuestos inicialmente, es decir, el inventario está compuesto por 34 ítems:

- Un ítem de filtro es de tipo dicotómico (sí – no), para determinar si el participante puede realizar o no el inventario.
- Un ítem de tipo Likert, con 5 opciones que van desde 1 (Nunca) y 5 (Siempre), para identificar el nivel de intensidad de la variable.
- Ocho ítems de tipo Likert con 5 opciones que van desde 1 (Nunca) y 5 (Siempre), para identificar la continuidad con que las situaciones del ambiente se consideran como estímulos estresores. Incluyen los ítems 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9.
- Un ítem con la opción Otra (especifique), para que pueda colocar una situación diferente a las descritas en los otros ítems.
- Quince ítems de tipo Likert con 5 opciones que van desde 1 (Nunca) y 5 (Siempre), para detallar las veces con que se manifiestan los síntomas. Así mismo, existen tres subdimensiones: Reacciones físicas que incluyen los ítems 11, 12, 13, 14, 15 y 16; reacciones psicológicas que incluyen los ítems 17, 18, 19, 20 y 21; y reacciones comportamentales que incluyen los ítems 22, 23, 24, 25 y 26.
- Un ítem con la opción Otra (especifique), para que pueda colocar una situación diferente a las descritas en los otros ítems.
- Seis ítems de tipo Likert con 5 opciones que van desde 1 (Nunca) y 5 (Siempre), para describir la periodicidad del uso de estrategias de afrontamiento. Incluyen los ítems 27, 28, 29, 30, 31, 32 y 33.
- Un ítem con la opción Otra (especifique), para que pueda colocar una situación diferente a las descritas en los otros ítems.

## **2.6. Procedimiento de recolección de datos**

Para empezar, se realizó la elección del tema de estudio en base a la experiencia previa de recopilación de información sobre esta problemática. A partir de ello, se continuó con una búsqueda minuciosa de más artículos científicos y trabajos de grado sobre el tema, para recabar

la mayor cantidad de información y continuar con la investigación centrada en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Seguidamente, en base a lo recopilado, se procedió a elegir el instrumento para la recopilación de datos, teniendo en consideración ciertos criterios (debía ser un instrumento adaptado a la población de estudio, tener evidencia empírica de confiabilidad y validez, que tenga como máximo 10 años desde la adaptación). En esta oportunidad, se eligió el Inventario SISCO de estrés académico, el cual se encontraba adaptado a la realidad peruana de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana por Manrique-Millones, Millones-Rivalles & Manrique-Pino en el año 2019. A partir de ello, se solicitó la autorización para el uso de este a la autora del artículo vía correo electrónico, obteniendo una respuesta aprobatoria de su parte (Ver Anexo 01).

Luego de obtener el permiso para utilizar la adaptación del Inventario SISCO de estrés académico, se inició con la elaboración de la versión electrónica del instrumento en base a la adaptación peruana, para la difusión masiva se considerará el consentimiento informado dentro del inventario virtual, la cual avala que la participación de cada uno de los estudiantes será voluntaria y anónima.

Se realizó una prueba piloto con 100 participantes para hallar las propiedades psicométricas y la creación de los baremos y puntuaciones de la prueba y cada una de las dimensiones que la componen (ver Anexo 05), ello con el programa IBM SPSS Statics para Windows, versión 23.0 (IBM Corp., 2015), además, se utilizó también para llevar a cabo el reporte de resultados psicométricos, para determinar la confiabilidad se procesó el Coeficiente Alfa de Cronbach y el Coeficiente Omega de McDonald, así como el análisis de consistencia interna de los ítems con el programa Jamovi, versión 1.8 (The Jamovi Project, 2021; R Core Team, 2021 & Revelle, 2019). Según el tipo de muestreo elegido se obtuvieron 200 participantes para realizar el análisis de los resultados descriptivos, los cuales incluyen las

variables sociodemográficas y la variable de estudio, todos ellos con el programa IBM SPSS Statics para Windows, versión 23.0 (IBM Corp, 2015). A partir de los cuales, se procedió a redactar los resultados de las investigación y elaborar la discusión, conclusiones y recomendaciones.

## **2.7. Análisis estadístico**

Luego de la recopilación de datos, se realizó la depuración de la base de datos siguiendo los criterios de inclusión y exclusión, además, de los criterios para evitar el sesgo en la investigación los cuales son: Aquiescencia, el patrón de respuestas es únicamente 5 o la alternativa más alta (Weijters, Geuens, & Schillewaert, 2010); Dis Aquiescencia, el patrón de respuestas es exclusivo para la alternativa más baja y la Respuesta externa, el patrón de respuesta varía entre la alternativa más baja y la alternativa más alta, generando distorsiones en los datos estadísticos. Después de ello, se llevó a cabo el Análisis psicométrico a través del programa Jamovi, versión 1.8 (The Jamovi Project, 2021; R Core Team, 2021 & Revelle, 2019), donde se procesó únicamente la confiabilidad de instrumento mediante los estadísticos Alfa de Cronbach, Omega de McDonald y el método de consistencia interna, al ser un test adaptado a la realidad peruana de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana posee reportes de confiabilidad y validez pertinentes, es decir, cuenta con evidencia científica.

Luego, se realizó la creación de los baremos en cuartiles, a partir de la muestra de 100 participantes, los cuales permitieron definir los rangos del nivel de estrés académico y los niveles de las dimensiones que la componen; para continuar, se ejecutó el análisis descriptivo en el cual se procesaron los siguientes estadísticos para las variables sociodemográficas cuantitativas: Media aritmética, desviación estándar, asimetría, curtosis, mínimo, máximo, los cuales se acompañaron de gráficos estadísticos como el histograma. En cuanto a las variables sociodemográficas cualitativas se procesó la moda y tablas de frecuencia, acompañado de gráficos estadísticos como el gráfico de barras y circular.

## 2.8. Aspectos éticos

La investigación se realizará considerando la importancia de cumplir con los principios y valores éticos del profesional de Psicología en los distintos ámbitos donde se pueda desempeñar como lo es en esta oportunidad la investigación. En el Capítulo IV, del Código de Ética del Psicólogo Peruano, correspondiente al Trabajo de Investigación por parte del psicólogo, se consideran en este estudio el artículo 23° donde se regula la investigación con seres humanos; el artículo 25° menciona que se debe firmar un consentimiento informado, en el caso de personas mayores de 18 años, para participar en la investigación; el artículo 27° hace referencia a que la información presentada en la investigación, no debe ser falsificada ni plagiada y a su vez, si existiera algún conflicto de intereses, este debe ser mencionado textualmente en la investigación; finalmente, pero sin restarle importancia, el artículo 28° menciona la prohibición del uso de test psicológicos que no tengan validez científica (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

Este último artículo va de la mano con el Capítulo X sobre los Instrumentos de Evaluación el artículo 53° indica que se deben seguir estrictamente los procedimientos científicos para su estandarización o adaptación; el artículo 57° refiere que se debe explicar a los participantes del estudio sobre el origen, propósito y resultados de la prueba de manera clara y comprensible evitando poner en riesgo su estabilidad emocional (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

Por otro lado, en el Capítulo XIV de Responsabilidad Social en el artículo 71° se menciona el compromiso profesional hacia la sociedad donde trabaja y vive, además, el artículo 72° indica que este compromiso es ejercido por medio del estudio de la realidad con el fin de cuidar y velar por el bienestar y desarrollo del individuo (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017). En este último capítulo radica también la importancia de la presente investigación, a

partir de la misma, se podrán determinar acciones necesarias para colaborar con el desenvolvimiento de los estudiantes en el ámbito universitario.

Así mismo, se tendrá en cuenta el Código de Ética del Investigador Científico UPN el cual refiere aspectos relevantes para llevar a cabo la presente investigación, en el Capítulo Segundo: Deberes de los investigadores en el artículo 3° indica que se debe respetar la información y datos que se obtienen de otras investigaciones, siendo estas citadas y referidas según correspondan, además, en el Capítulo cuarto: Principios éticos el artículo 13° indica que se debe ser lo más objetivo posible en cuanto a los datos que se han empleado teniendo en cuenta sus características particulares (Universidad Privada del Norte, 2016).

## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 3.1. Resultados psicométricos

Antes de describir los resultados, es importante en primer lugar, verificar que el instrumento utilizado sea correcto, es decir, que cumpla con los criterios estimados de confiabilidad y validez. Ello, con el fin de conocer su grado de precisión y evidencia, los cuales tienen gran influencia en los análisis estadísticos que se realizarán después, así como también en los resultados obtenidos en una investigación, si no se realizan los reportes respectivos, da lugar a que el estudio pueda ser cuestionado al no generar conocimiento basado en evidencia (Ventura-León, 2017; Zimmerman & Zumbo, 2015 & Domínguez-Lara, 2016).

Respecto a la confiabilidad, esta es entendida como la consistencia de las puntuaciones obtenidas en una población determinada, considerando la naturaleza de las normas de aplicación (Anastasi, 1996, citado en Reidl-Martínez, 2013); es decir, que el instrumento mida lo que dice medir. Además, las puntuaciones obtenidas tienen un rango de error en la medición, por lo que se puede considerar que, a mayor confiabilidad, menor error en la medida (Ventura-León, 2017).

De igual manera, existen diversos métodos para determinar la confiabilidad de un instrumento entre las cuales se encuentran: El método del test- retest, el cual busca determinar la estabilidad de puntuaciones obtenidas por los mismos participantes con la misma prueba, pero en dos momentos distintos de tiempo (Serra-Mayoral & Peña-Casanova, 2006). Así también, el resultado obtenido de este cálculo se le conoce como coeficiente de estabilidad.

Por otro lado, el método de pruebas paralelas cuyo objetivo es aplicar la prueba en dos tiempos diferentes, pero la segunda vez, la prueba tendría ítems equivalentes a la primera (García, 2002), ello con el fin de que la correlación entre las puntuaciones de ambas pruebas reporte el coeficiente de confiabilidad.

Finalmente, el método de consistencia interna, el cual ha sido aplicado para la presente tesis, el cual hace referencia a que los ítems que componen la prueba midan el mismo constructo (Campo-Arias & Oviedo, 2008), en esta oportunidad estrés académico. Así mismo, se calcula a partir de las correlaciones entre cada uno de los ítems que conforman la prueba.

### 3.1.1. Confiabilidad

A continuación, se realizará el reporte del análisis obtenido, en primer lugar, la confiabilidad total del instrumento (Ver Tabla 1).

**Tabla 1**

*Confiabilidad total del Inventario SISCO de estrés académico*

	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b><math>\alpha</math> de Cronbach</b>	<b><math>\omega</math> de McDonald</b>
Inventario SISCO de estrés académico	3.23	0.575	0.891	0.900

Nota: DE = Desviación estándar

Tal como se aprecia en la Tabla 1, tanto el  $\alpha$  de Cronbach y el  $\omega$  de McDonald, superaron el valor de 0.800, los cuales son considerados valores buenos según Cicchetti (1994).

**Tabla 2**

*Confiabilidad de los ítems del Inventario SISCO de estrés académico*

	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Correlación ítem-resto</b>	<b>Si descarta ítem</b>	
				<b><math>\alpha</math> de Cronbach</b>	<b><math>\omega</math> de McDonald</b>
1. Señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 nunca y 5 es siempre.	3.91	0.570	0.5448	0.888	0.895
2. La competencia con los compañeros del grupo.	3.09	1.147	0.3573	0.889	0.899



3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	4.03	0.846	0.4445	0.888	0.897
4. La personalidad y el carácter del profesor.	3.12	1.140	0.5417	0.886	0.896
5. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos, etc.).	3.87	1.002	0.4891	0.887	0.896
6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3.78	1.021	0.4427	0.888	0.897
7. No entender los temas que se abordan en la clase.	2.96	1.063	0.2776	0.891	0.900
8. Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.).	2.97	1.298	0.3652	0.889	0.899
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo.	3.54	1.158	0.4613	0.887	0.897
11. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	3.15	1.266	0.5863	0.885	0.895
12. Fatiga crónica (cansancio permanente).	3.30	1.193	0.6869	0.883	0.892
13. Dolores de cabeza o migrañas.	3.17	1.334	0.5202	0.886	0.896
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	2.51	1.314	0.4091	0.889	0.898
15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.	3.06	1.536	0.4754	0.887	0.897

16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	3.68	1.136	0.5432	0.886	0.896
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	3.48	1.020	0.6924	0.883	0.892
18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	3.23	1.294	0.6039	0.884	0.895
19. Ansiedad, angustia o desesperación.	3.44	1.131	0.6978	0.883	0.892
20. Problemas de concentración.	3.26	1.097	0.6323	0.884	0.894
21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	3.07	1.320	0.5189	0.886	0.896
22. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	3.05	1.132	0.5019	0.887	0.896
23. Aislamiento de los demás.	2.99	1.367	0.5050	0.886	0.896
24. Desgano para realizar las labores escolares.	3.37	1.186	0.6807	0.883	0.893
25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	3.32	1.262	0.4562	0.887	0.897
27. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). <sup>a</sup>	3.20	0.921	0.1471	0.893	0.903
28. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. <sup>a</sup>	2.31	1.051	0.2220	0.892	0.901
29. Elogios a sí mismo. <sup>a</sup>	2.83	1.295	0.2384	0.892	0.901
30. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). <sup>a</sup>	3.69	1.390	0.0685	0.897	0.904
31. Búsqueda de información sobre la situación. <sup>a</sup>	2.78	1.194	0.1134	0.894	0.903

## 32. Ventilación y confidencias

(verbalización de la situación que preocupa). <sup>a</sup>

2.79	1.018	0.1128	0.893	0.903
------	-------	--------	-------	-------

Nota: <sup>a</sup> ítems inversos, DE = Desviación estándar.

En la Tabla 2, se observan puntuaciones en la Correlación ítem-resto superiores al valor 0.5 en la gran mayoría de ítems los cuales son considerados valores buenos (Nunnally y Bernstein, 1995). Así mismo, se halló que dentro de la escala general había 6 ítems inversos correspondientes a la dimensión estrategias de afrontamiento, siendo estos los que miden en sentido contrario al resto.

**Tabla 3**

*Confiabilidad de las dimensiones del Inventario SISCO de estrés académico*

<b>Dimensiones</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b><math>\alpha</math> de Cronbach</b>	<b><math>\omega</math> de McDonald</b>
Estresores	3.42	0.673	0.767	0.785
Síntomas	3.21	0.811	0.903	0.908
Estrategias de afrontamiento	2.93	0.724	0.690	0.704

Nota: DE = Desviación estándar

En la Tabla 3, se puede observar los valores obtenidos por cada dimensión según el coeficiente Alfa de Cronbach: Dimensión 1 (Estresores), se encontraron valores de .767, seguido de la Dimensión 2 (Síntomas), con un total de .903 y finalmente, la Dimensión 3 (Estrategias de afrontamiento) con un total de .690, los valores obtenidos muestran valores adecuados (Cicchetti, 1994), al igual que en el coeficiente omega de McDonald.

**3.2. Resultados descriptivos**
**3.2.1. Variables sociodemográficas**

En primer lugar, se pasará a reportar las variables sociodemográficas de la presente investigación, con la intención de conocer las características de la muestra:

**Variable sociodemográfica: Edad**
**Tabla 4**
*Descriptivos para la variable edad*

	<b>N</b>	<b>Mín.</b>	<b>Máx.</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Asimetría</b>	<b>Curtosis</b>		
	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Error estándar</b>	<b>Estad.</b>	<b>Error estándar</b>
Edad	200	19	33	22.38	2.783	1,268	,172	2,432	,342

Nota: N = Total, Mín. = Mínimo, Máx. = Máximo, DE = Desviación estándar, Estad. = Estadístico

Como se puede observar en la Tabla 4, la muestra estuvo conformada por 200 personas, las cuales tienen una edad promedio de 22 años, aproximadamente, y el 95% de la muestra fluctúa entre 19 y 28 años, debido a que la desviación estándar es de 3, aproximadamente, incluso el estudiante más joven de esta muestra tiene 19 años y el estudiante más adulto 33 años. Además, los datos se distribuyen de forma simétrica y leptocúrtica, inclinándose más a una distribución no normal de los datos.

**Variable sociodemográfica: Sexo**
**Tabla 5**
*Tabla de frecuencia para la variable sexo*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mujeres	144	72 %
Hombres	56	28 %

<b>Total</b>	200	100 %
--------------	-----	-------

En la Tabla 5, se aprecia que la muestra de 200 estudiantes universitarios estuvo en su mayoría compuesta por mujeres (moda), representándolas un total de 72%, mientras que a los hombres un 28%.

### Variable sociodemográfica: Ciclo académico

**Tabla 6**

*Tabla de frecuencia para la variable ciclo académico*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Segundo ciclo	15	7.5 %
Tercer ciclo	14	7 %
Cuarto ciclo	9	4.5 %
Quinto ciclo	14	7 %
Sexto ciclo	20	10 %
Séptimo ciclo	14	7 %
Octavo ciclo	23	11.5 %
Noveno ciclo	39	19.5 %
Décimo ciclo	52	26 %
<b>Total</b>	200	100 %

En la Tabla 6, se observa que en la muestra de 200 estudiantes universitarios tuvieron mayor participación los estudiantes que cursan el décimo ciclo (moda), representando el 26% del total, mientras que la minoría de estudiantes que participó de esta investigación son aquellos que cursan el cuarto ciclo, representando el 5% aproximadamente del total.

### Variable sociodemográfica: Facultad universitaria

**Tabla 7**
*Tabla de frecuencia para la variable facultad universitaria*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ciencias de la salud	127	63.5 %
Ingeniería	32	16 %
Negocios	41	20.5 %
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100 %</b>

En la Tabla 7, se dan a conocer que la muestra de 200 estudiantes universitarios estuvo en su mayoría compuesta por estudiantes de la Facultad Ciencias de la salud (moda), representado por un total del 64% aproximadamente, mientras que la minoría se centra en los estudiantes que pertenecen a la Facultad de Ingeniería, representado por el 16% del total.

### 3.2.1. Resultados descriptivos de la variable de estudio

A continuación, se pasa a reportar los descriptivos de la variable psicológica del presente estudio:

#### Variable de estudio: Estrés académico

**Tabla 8**
*Descriptivos para la variable Estrés académico y sus dimensiones.*

	<b>N</b>	<b>Mín.</b>	<b>Máx.</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>Asimetría</b>	<b>Curtosis</b>		
	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Estad.</b>	<b>Error estándar</b>	<b>Estad.</b>	<b>Error estándar</b>
Estrés académico	200	58	144	101,64	17,172	-,480	,172	-,190	,342
Estresores	200	14	39	28,84	4,877	-,553	,172	-,056	,342
Síntomas	200	15	75	49,67	12,478	-,462	,172	-,436	,342

Reacciones físicas	200	6	30	19,60	5,352	-,283	,172	-,683	,342
Reacciones psicológicas	200	5	25	17,10	4,597	-,472	,172	-,305	,342
Reacciones comportamentales	200	4	20	12,98	3,764	-,332	,172	-,572	,342
Estrategias de afrontamiento	200	7	30	19,32	4,438	-,434	,172	,161	,342

Nota: N = Total, Mín. = Mínimo, Máx. = Máximo, DS = Desviación estándar, Estad. = Estadístico

Como se puede observar en la Tabla 8, las respuestas obtenidas en la variable estrés académico presenta una puntuación promedio de 102 puntos, aproximadamente, y el 95% de la muestra fluctúa sus puntajes entre 68 y 136, debido a que la desviación estándar es de 17, aproximadamente, incluso la puntuación más baja de la muestra es de 58 puntos y la más alta de 144 puntos. Además, los datos tienen una distribución normal, ya que se da de forma simétrica y mesocúrtica.

Por otro lado, en la dimensión estresores se puede apreciar que las respuestas obtenidas tienen un promedio de 29 puntos, aproximadamente, y el 95% de la muestra fluctúa sus puntajes entre 19 y 39, debido a que la desviación estándar es de 5, aproximadamente, incluso la puntuación más baja es de 14 y la más alta de 39.

Por otro lado, en la dimensión síntomas se puede apreciar que las respuestas obtenidas tienen un promedio de 50 puntos, aproximadamente, y el 95% de la muestra fluctúa sus puntajes entre 24 y 76, debido a que la desviación estándar es de 13, aproximadamente, incluso la puntuación más baja es de 15 y la más alta de 75.

Partiendo de esta dimensión se desprenden los siguientes indicadores como reacciones físicas donde el promedio de respuesta fue de 20 puntos, aproximadamente, y el 95% de la

muestra fluctúa sus puntajes entre 10 y 20, debido a que la desviación estándar es de 5, aproximadamente, incluso la puntuación más baja es de 6 y la más alta de 30; reacciones psicológicas donde el promedio de respuesta fue de 17 puntos, y el 95% de la muestra fluctúa sus puntajes entre 7 y 27, debido a que la desviación estándar es de 5, aproximadamente, incluso la puntuación más baja es de 5 y la más alta de 25; y reacciones comportamentales donde el promedio de respuesta fue de 13 puntos, aproximadamente, y el 95% de la muestra fluctúa sus puntajes entre 5 y 21, debido a que la desviación estándar es de 4, aproximadamente, incluso la puntuación más baja es de 4 y la más alta de 20.

Finalmente, en la dimensión estrategias de afrontamiento se puede apreciar que las respuestas obtenidas tienen un promedio de 19 puntos, aproximadamente, y el 95% de la muestra fluctúa sus puntajes entre 11 y 27, debido a que la desviación estándar es de 4, aproximadamente, incluso la puntuación más baja es de 7 y la más alta de 30. Además, los datos obtenidos de la variable estrés académico, sus dimensiones e indicadores tienen una distribución normal, ya que se dan de forma simétrica y mesocúrtica.

A continuación, se pasará a responder a las preguntas de investigación de nivel descriptivo donde el objetivo general planteado para el presente estudio era: Describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021; para ello se trabajó con valores propios los cuales fueron calculados por medio de cuartiles, indicando que se considera un nivel bajo si tiene un puntaje menor de 89, nivel medio si tiene un puntaje entre 90 y 107 y nivel alto si tiene un puntaje entre 108 y 160. Los resultados obtenidos se pueden apreciar en la siguiente tabla.

## **Tabla 9**

*Tabla de frecuencia para los niveles de la variable Estrés académico*

<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
-------------------	-------------------



Nivel bajo	48	24 %
Nivel medio	55	27.5 %
Nivel alto	97	48.5 %
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100 %</b>

Como se aprecia en la Tabla 9, la mayoría de los estudiantes universitarios presentó niveles altos de estrés académico lo cual representa un 48.5% del total. Mientras que, el 27.5% de los estudiantes universitarios presentaron un nivel medio de estrés académico. Finalmente, un 24% del total denotó un nivel de estrés académico bajo (Figura 5). Así mismo, se acepta la hipótesis general de la investigación, la cual indica que los estudiantes universitarios presentan un nivel alto de estrés académico.

Por otro lado, el primer objetivo específico de este estudio menciona: Determinar los niveles de la dimensión estresores del estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021. Para ello se trabajó con valores propios los cuales fueron calculados por medio de cuartiles, indicando que se considera un nivel bajo si tiene un puntaje menor de 24, nivel medio si tiene un puntaje entre 25 y 30 y nivel alto si tiene un puntaje entre 31 y 40. Los resultados obtenidos se pueden apreciar en la siguiente tabla:

**Tabla 10**

*Tabla de frecuencia para los niveles de la dimensión estresores del estrés académico.*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel bajo	39	19.5 %
Nivel medio	77	38.5 %
Nivel alto	84	42 %
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100 %</b>

Como se aprecia en la Tabla 10, la mayoría de los estudiantes universitarios presentó niveles altos en la dimensión estresores, lo cual representa un 42% del total. Mientras que, el 39% de los estudiantes universitarios, aproximadamente, presentaron los estresores a un nivel medio. Finalmente, un 20% del total, aproximadamente, presentó un nivel bajo de presencia de los estresores mencionados. Así mismo, se identificaron como principales estresores en los estudiantes universitarios a la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores las cuales incluyen exámenes, ensayos, trabajos de investigación, el tipo de trabajo que te piden los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo (Tabla 11).

**Tabla 11**

*Descriptivos de los ítems de la dimensión estresores.*

	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
2. La competencia con los compañeros del grupo.	3,17	1,094
3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	4,10	,882
4. La personalidad y el carácter del profesor.	3,22	,968
5. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).	3,97	,942
6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3,99	,894
7. No entender los temas que se abordan en la clase.	3,22	1,162
8. Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.).	3,25	1,110
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo.	3,92	1,034

Por otra parte, el segundo objetivo específico de este estudio menciona: Determinar los niveles de la dimensión síntomas indicador reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021. Para ello se trabajó con valores propios los cuales fueron calculados por medio de cuartiles, indicando que se considera un nivel bajo si tiene un puntaje menor de 15, nivel medio si tiene un puntaje entre 16 y 22 y nivel alto si tiene un puntaje entre 23 y 30. Los resultados obtenidos se pueden apreciar en la siguiente tabla:

**Tabla 12**

*Tabla de frecuencia para los niveles del indicador reacciones físicas del estrés académico.*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel bajo	50	25 %
Nivel medio	84	42 %
Nivel alto	66	33 %
<b>Total</b>	200	100 %

Como se aprecia en la Tabla 12, la mayoría de los estudiantes universitarios presentó niveles medios en el indicador reacciones físicas, lo cual representa un 42% del total. Mientras que, el 33% de los estudiantes universitarios presentaron reacciones físicas a un nivel alto. Finalmente, un 25% del total presentó un nivel bajo de presencia de las reacciones físicas frente al estrés académico. Así mismo, se identificaron como principales reacciones físicas en los estudiantes universitarios a la fatiga crónica, cansancio permanente y la somnolencia mayor necesidad de dormir (Tabla 13).

**Tabla 13**

*Descriptivos de los ítems del indicador reacciones físicas del estrés académico.*

	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>

11. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	3,34	1,234
12. Fatiga crónica (cansancio permanente).	3,52	1,160
13. Dolores de cabeza o migrañas.	3,26	1,269
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	2,55	1,298
15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.	3,17	1,360
16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	3,76	1,188

Seguidamente, el tercer objetivo específico de este estudio menciona: Determinar los niveles de la dimensión síntomas indicador reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021. Para ello se trabajó con valores propios los cuales fueron calculados por medio de cuartiles, indicando que se considera un nivel bajo si tiene un puntaje menor de 13, nivel medio si tiene un puntaje entre 14 y 19 y nivel alto si tiene un puntaje entre 20 y 25. Los resultados obtenidos se pueden apreciar en la siguiente tabla:

**Tabla 14**

*Tabla de frecuencia para los niveles del indicador reacciones psicológicas del estrés académico.*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel bajo	39	19.5 %
Nivel medio	92	46 %
Nivel alto	69	34.5 %
<b>Total</b>	200	100 %

Como se aprecia en la Tabla 14, la mayoría de los estudiantes universitarios presentó niveles medios en el indicador reacciones psicológicas, lo cual representa un 46% del total. Mientras que, el 35% de los estudiantes universitarios, aproximadamente, presentaron

reacciones físicas a un nivel alto. Finalmente, un 20% del total, aproximadamente, presentó un nivel bajo de presencia de las reacciones psicológicas frente al estrés académico. Así mismo, se identificaron como principales reacciones psicológicas en los estudiantes universitarios a la inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración (Tabla 15).

**Tabla 15**

*Descriptivos de los ítems del indicador reacciones psicológicas del estrés académico.*

	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	3,61	1,050
18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	3,43	1,201
19. Ansiedad, angustia o desesperación.	3,52	1,165
20. Problemas de concentración.	3,47	1,070
21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	3,06	1,247

Continuamos, el cuarto objetivo específico de este estudio menciona: Determinar los niveles de la dimensión síntomas indicador reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021. Para ello se trabajó con valores propios los cuales fueron calculados por medio de cuartiles, indicando que se considera un nivel bajo si tiene un puntaje menor de 10, nivel medio si tiene un puntaje entre 11 y 15 y nivel alto si tiene un puntaje entre 16 y 20. Los resultados obtenidos se pueden apreciar en la siguiente tabla:

**Tabla 16**

*Tabla de frecuencia para los niveles del indicador reacciones comportamentales del estrés académico.*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel bajo	51	25.5 %
Nivel medio	93	46.5 %
Nivel alto	56	28 %
<b>Total</b>	200	100 %

Como se aprecia en la Tabla 16, la mayoría de los estudiantes universitarios presentó niveles medios en el indicador reacciones comportamentales, lo cual representa un 47% del total, aproximadamente. Mientras que, el 28% de los estudiantes universitarios presentaron reacciones comportamentales a un nivel alto. Finalmente, un 26% del total, aproximadamente, presentó un nivel bajo de presencia de las reacciones comportamentales frente al estrés académico. Así mismo, se identificó como principal reacción comportamental en los estudiantes universitarios al desgano para realizar las labores escolares (Tabla 17).

**Tabla 17**

*Descriptivos de los ítems del indicador reacciones comportamentales del estrés académico.*

	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>
22. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	2,96	1,140
23. Aislamiento de los demás.	3,13	1,192
24. Desgano para realizar las labores escolares.	3,45	1,142
25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	3,44	1,181

Además, el quinto objetivo específico de este estudio menciona: Determinar los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico que presentan los estudiantes

universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021. Para ello se trabajó con valores propios los cuales fueron calculados por medio de cuartiles, indicando que se considera un nivel bajo si tiene un puntaje menor de 16, nivel medio si tiene un puntaje entre 17 y 22 y nivel alto si tiene un puntaje entre 23 y 30. Los resultados obtenidos se pueden apreciar en la siguiente tabla:

**Tabla 18**

*Tabla de frecuencia para los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico.*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Nivel bajo	48	24 %
Nivel medio	105	52.5 %
Nivel alto	47	23.5 %
<b>Total</b>	200	100 %

Como se aprecia en la Tabla 18, la mayoría de los estudiantes universitarios presentó niveles medios en las estrategias de afrontamiento que utilizan frente al estrés, lo cual representa un 53% del total, aproximadamente. Mientras que en los niveles alto y bajo se obtuvieron puntajes similares con el 24% respectivamente del total. Así mismo, se identificaron como principales estrategias de afrontamiento a la habilidad asertiva y a la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (Tabla 19).

**Tabla 19**

*Descriptivos de los ítems de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico.*

	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>

27. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	3,67	,902
28. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	3,58	,990
29. Elogios a sí mismo.	3,24	1,212
30. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	2,39	1,226
31. Búsqueda de información sobre la situación.	3,24	1,123
32. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	3,20	1,121

### 3.3. Resultados complementarios

Conocer las diferencias estadísticamente significativas de los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021, según sexo. Para ello, lo primero que se realizó fue calcular la normalidad, para elegir el estadístico T de Student para muestras independientes o U de Mann-Whitney.

**Tabla 20**

*Pruebas de normalidad para la variable nivel de estrés académico, según sexo.*

	Sexo	Kolmogórov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Niveles de estrés académico	Mujer	,134	144	,000	,965	144	,001
	Varón	,120	56	,042	,943	56	,010

<sup>a</sup>. Corrección de significación de Lilliefors, Sig.: Significancia

Como se observa en la Tabla 20, la distribución para el grupo de mujeres y hombres es no normal, debido a que la significancia es menor a ,05, eso quiere decir que, para comparar los niveles de estrés académico según género, se utilizó el estadístico no normal, en este caso correspondió hacer uso de la U de Mann-Whitney.



**Tabla 21**

*Rangos de los niveles de estrés según el sexo.*

	<b>Género</b>	<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Niveles de estrés académico	Mujer	144	110,13	15859,00
	Hombre	56	75,73	4241,00
	Total	200		

**Tabla 22**

*Estadísticos de la prueba variable de agrupación: Sexo.*

	<b>Niveles de estrés académico</b>
U de Mann-Whitney	2645,000
W de Wilcoxon	4241,000
Z	-3,776
<b>Significancia asintótica (bilateral)</b>	<b>,000</b>

Tal como se aprecia en la Tabla 21 y la Tabla 22, la significación fue menor a ,05, la cual indica que sí existen diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres con respecto a los niveles de estrés académico, siendo las mujeres universitarias más propensas a experimentar estrés académico que los hombres universitarios.

De igual manera, se calculó el D de Cohen o también llamado Tamaño del Efecto (Cohen, 1977; Sawilowsky, 2009), la cual busca conocer qué tanto hay de diferencias entre los grupos. En este caso, se buscó conocer si existían diferencias estadísticamente significativas según el género mujeres y hombres, con respecto a los niveles de estrés académico. A continuación, se muestran las medias y desviaciones estándares de los grupos (Tabla 23).

**Tabla 23**

*Descriptivos según sexo con respecto a los niveles de estrés académico.*

	Sexo		Estadístico	Error estándar
Niveles de estrés académico	Mujer	Media	135,37	1,396
		Desviación estándar	16,748	
	Hombre	Media	94,63	2,188
		Desviación estándar	16,374	

La fórmula con la que se procedió a calcular el D de Cohen es la siguiente:

$$d = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\bar{S}}$$

$$d = \frac{|104,37 - 94,63|}{16,561}$$

$$d = 0.6$$

Tal como se mencionó anteriormente, hay diferencias estadísticamente significativas según el género. Siendo las mujeres quienes tienen mayores niveles de estrés académico con respecto a los hombres, y esta diferencia es mediana (Cohen, 1977).

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

El objetivo general es describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en el año 2021. Se concluye que existe un nivel alto de estrés académico en los estudiantes universitarios de la presente investigación con un 48.5% del total. Encontrando similitud con los hallazgos de Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría (2020) quienes hallaron que el 98% de su muestra ha presentado niveles moderados y altos de estrés académico. De igual manera, el estudio realizado por Díaz, Arrieta y González (2014), el 97,7% de los evaluados, estudiantes de odontología, marcó los valores más altos, indicando altos niveles de estrés académico. Así también, Venancio (2018), indica que el nivel de estrés académico fue moderado en estudiantes de Psicología. Los hallazgos obtenidos se pueden explicar debido a que el estudiante universitario se va a ver expuesto a diversas situaciones consideradas como estresores, los que van a desencadenar síntomas que perjudicaran su equilibrio, haciendo que el estudiante busque alternativas para evitar ello o sobrellevarlo, específicamente relacionado al contexto vivido en estos años. El Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe en el año 2020 indica que debido al confinamiento la forma en cómo se llevaba la educación se vio afectada y con ello los estudiantes tuvieron que realizar un proceso de adaptación para continuar con las actividades académicas (IELSAC, 2020). Ante ello, el alto nivel de estrés en los estudiantes son parte de las consecuencias psicológicas negativas por la presión que han percibido en el contexto actual (Ye, et al., 2020).

El primer objetivo específico buscaba determinar los niveles de la dimensión estresores. Luego de procesar los datos, se obtuvo que poseen un nivel alto de estresores, de igual manera, se halló que los principales estresores son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones incluyendo exámenes, ensayos, trabajos de investigación, el tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado para realizarlo. Encontrando similitud con la

investigación realizada por Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría (2020) quienes mencionan que los estresores más referidos son las evaluaciones y la sobrecarga de trabajos; así mismo, el estudio realizado por Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2014) denota que los estresores más comunes fueron la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones de los profesores; finalmente, Díaz, Arrieta y González (2014) encontraron que la evaluación por parte de los docentes es considerada como la situación más estresante. Los estresores o estímulos estresores son situaciones consideradas inquietantes que traen consigo reacciones en el individuo (Barraza, 2005), además, es importante mencionar que las situaciones son consideradas estresores como tal, dependiendo de la valoración cognitiva de cada persona (Polo, Hernández & Pozo, 1996).

El segundo, tercer y cuarto objetivo específico fue determinar los niveles de los síntomas (manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales). En las cuales se encontraron que los síntomas se han presentado en un nivel medio, es decir, que sí ha habido presencia de al menos uno de los síntomas presentados, dentro de los síntomas físicos que predominan se encuentran la fatiga crónica, cansancio constante y somnolencia; en cuanto a los síntomas psicológicos se encuentran la angustia o desesperación, la inquietud, la ansiedad, la incapacidad de relajarse y problemas de concentración, y finalmente, respecto a los síntomas comportamentales el de mayor relevancia es el desinterés para realizar actividades académicas. Los resultados tienen similitud con el estudio realizado por Chávez y Peralta (2019) encontrando que los niveles de la presencia de los síntomas se dieron en un nivel moderado, así mismo, en la investigación de Zárate-Depraect, Soto-Decuir, Martínez-Aguirre, Castro-Castro, García-Jau y López-Leyva (2018). De igual forma, Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría (2020) refirieron que los síntomas más predominantes fueron la somnolencia, problemas de concentración e inquietud, lo cual podría repercutir negativamente en el desempeño de los estudiantes (Ayala, Pérez & Obando, 2010). Por otro lado, presencia de los síntomas sobrepasa el 50% de su muestra. Los síntomas son considerados como indicadores o señales de un

desequilibrio en la persona dentro de la clasificación propuesta por Rossi se encuentran las manifestaciones físicas, es decir, aquellas que conllevan respuestas del cuerpo humano; las reacciones psicológicas, están relacionadas a la parte emocional y del pensamiento; mientras que, las reacciones comportamentales, tienen relación con la conducta de la persona (Rossi, 2001). Dentro de todo, esta clasificación ha sido utilizada por las investigaciones mencionadas anteriormente, donde se considera como aspecto relevante que no siempre se van a manifestar todos los síntomas en conjunto, ya que va a depender del organismo de cada persona (Barraza, 2006).

El quinto objetivo específico está relacionado con determinar los niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento, encontrando como principales estrategias a la habilidad asertiva y la organización de planes para ejecutar tareas, las cuales son puestas en práctica de manera moderada y alta (76%). Los resultados presentaron similitud con diversos estudios, ya que un 75.97% de estudiantes del área de salud emplean estrategias de afrontamiento frente a la presencia del estrés (Zárate-Depraect, et. al., 2018), así también en otro estudio se encontraron como principales estrategias a la elaboración de un plan, la habilidad asertiva y la búsqueda de información (Bedoya-Lau, Matos & Zelaya, 2014; Jerez-Mendoza & Oyarzo-Barría, 2020). Sin embargo, se encontraron diferencias, debido a que en otros estudios se encuentra como principal estrategia de afrontamiento la religiosidad (Díaz, Arrieta & González, 2014; Castillo, Barrios & Alvis, 2018). Por otro lado, se obtuvo como principales estrategias a la resolución del problemas, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva (La Rosa-Rojas, Chang-Grozo, Delgado-Flores, Oliveros-Lijap, Murillo- Pérez, Ortiz-Lozada, Vela-Ulloa & Yhuri, 2015). Las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos que son desarrollados y puestos en práctica frente a un estímulo o necesidad, así mismo, cada personas las emplea de acuerdo con su experiencia o aprendizaje de estas (Lazarus y Folkman,

1986). Se puede observar que las estrategias de afrontamiento que se utilizan son distintas en su gran mayoría, la idea es poder identificarlas y seguir reforzándolas.

El haber estudiado y analizado la variable estrés académico y las dimensiones que la componen permiten tener un panorama más amplio sobre la importancia de prestar atención a las situaciones estresantes del entorno y poder buscar una adecuada estrategia de afrontamiento, así mismo, tener en cuenta los síntomas característicos de su presencia. Por otro lado, se considera importante prever el instrumento de recolección de datos antes de iniciar y que este cuente con los criterios necesarios.

Resulta importante buscar nuevas formas de promoción para cuidar la salud mental en las universidades, que es el lugar que alberga durante cinco largos años a los estudiantes universitarios. De igual manera, implementar estrategias dentro de cada una de las facultades para seguir velando por el desarrollo integral de los estudiantes.

Se recomienda para futuras investigaciones obtener una muestra más homogénea para obtener diferencias significativas entre los grupos que se deseen comparar, así también, correlacionar la variable estrés académico con otras variables como hábitos de estudio, rendimiento académico, depresión, autoestima, entre otras relacionadas con el desarrollo personal de un estudiante universitario. Así mismo, realizar estudios con metodologías más complejas que permitan plantear alternativas de solución.

Dentro de las limitaciones encontradas se puede hacer referencia a la limitación para llegar a la población y la muestra esperada debido a la virtualidad, es decir, encontrar una homogeneidad entre la cantidad de estudiantes en cuanto al sexo y también la aplicación virtual del instrumento, por otro lado, buscar a la autora principal de la adaptación de la prueba a la realidad peruana y obtener el permiso para usarlo fue un reto. Además, al ser una prueba de autorreporte hay cierta desventaja relacionados a la objetividad, ya que el tipo de muestreo no permite generalizar los resultados.

## CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

- Se encontró que el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes universitarios es alto, es decir se aceptó  $H_1$  y se rechazó  $H_0$ .
- Se encontró que los estudiantes universitarios poseen un nivel alto de situaciones consideradas como estresores, de igual manera, se halló que los principales estresores son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores las cuales incluyen exámenes, ensayos, trabajos de investigación, el tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo.
- Se encontró que los estudiantes universitarios presentaron reacciones físicas en un nivel medio, de igual manera, se halló que para los estudiantes universitarios las principales reacciones físicas son la fatiga crónica, cansancio permanente y la somnolencia mayor necesidad de dormir.
- Se encontró que los estudiantes universitarios presentaron reacciones psicológicas en un nivel medio, de igual manera, se halló que para los estudiantes universitarios las principales reacciones psicológicas son la inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración.
- Se encontró que los estudiantes universitarios presentaron reacciones comportamentales en un nivel medio, de igual manera, se halló que para los estudiantes universitarios la principal reacción comportamental es el desgano para realizar las labores escolares.
- Se encontró que los estudiantes universitarios poseen un nivel medio en las estrategias de afrontamiento que utilizan frente al estrés académico, de igual manera, se halló que las principales estrategias de afrontamiento son la habilidad asertiva y a la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.

## CAPÍTULO VI. RECOMENDACIONES

- Como parte del objetivo general de la presente investigación se encontró que el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes universitarios es alto, lo cual da un indicador que los estudiantes atraviesan por diferentes situaciones académicas a lo largo del ciclo que puedan generarlas. Por tal motivo, se recomienda que el departamento de psicología de la universidad implemente en sus actividades un programa acompañante denominado “Pienso en mí, me preocupo”, donde se pueda conocer a profundidad cómo sobrellevar el estrés académico, ya que estos seminarios Es muy importante. parte del desarrollo personal y el logro de buenos resultados académicos en la universidad, puede realizarse al inicio, durante y al final de cada ciclo académico y está abierto a todos los estudiantes universitarios. Así también, se encontró que los estudiantes universitarios poseen un nivel alto de situaciones consideradas como estresores, hallando como principales estresores son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores las cuales incluyen exámenes, ensayos, trabajos de investigación, el tipo de trabajo que piden los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo. A partir de ello, dentro del Programa Pienso en mí, me cuido se puede hacer énfasis en las situaciones que se consideran como estresores, con el fin de poder encontrar una estrategia de afrontamiento oportuno y que deje de ser considerado como tal. Así también, brindar capacitaciones a los docentes con el fin de que en conjunto se vele por el bienestar integral de los estudiantes.
- Seguidamente, se encontró que los estudiantes universitarios presentaron reacciones físicas en un nivel medio, de igual manera, se halló que para los estudiantes universitarios las principales reacciones físicas son la fatiga crónica, cansancio permanente y la somnolencia mayor necesidad de dormir, en cuanto a las reacciones psicológicas en un nivel medio, de igual manera, se halló que para los estudiantes universitarios las



principales reacciones psicológicas son la inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración, y respecto a las reacciones comportamentales en un nivel medio, de igual manera, se halló que para los estudiantes universitarios la principal reacción comportamental es el desgano para realizar las labores escolares. En base a lo hallado, se recomienda que a partir de la puesta en práctica del Programa Pienso en mí, me cuido, el estudiante sea capaz de identificar los síntomas que se van desencadenando a través de un registro emocional, ello con el fin de dosificar las actividades que se tienen pendientes.

- Por otro lado, se encontró que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios para lidiar con el estrés académico fueron moderadas, y también encontramos que las estrategias de afrontamiento más importantes fueron la asertividad y la realización de planes y tareas. Se recomienda continuar reforzando las estrategias que los estudiantes ya están usando y sugerir nuevos enfoques para que los usen en función de sus intereses y preferencias.

## REFERENCIAS

- Alfonso, B; Calcines, M; Monteagudo, R & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163 – 178. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es).
- American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Executive Summary Spring 2021. Silver Spring, MD: American College Health Association; 2021.
- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Ayala, R., Pérez, M. & Obando, I. (2010). Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Enfermería Global*, 9 (1). <https://doi.org/10.6018/eglobal.9.1.93671>
- Barraza, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. Guadalajara. En *Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa*.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 2. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica*, 8(17). Recuperado de: <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>

- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(10). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Barraza, A., González, L. A., Garza, A., & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26.
- Barraza, A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana. *Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica SC*, 1-53.
- Barreros, N., Lalupú, L. & Martínez, G. (2020). Nivel de Estrés Académico y Nivel de Actividad Física en Estudiantes Universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben Educación a Distancia durante el segundo periodo académico-2020. *Facultad de Medicina*, 203686-203686.
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972014000400009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972014000400009&lng=es&tlng=es)
- Beltrán, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María). Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/9691>
- Bertalanfy, Ludwig Von. (1991). *Teoría General de Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.

- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
- Bolaños-Medina, A. & González-Ruiz, V. (2012). Deconstructing the Translation of Psychological Tests. *Meta*, 57(3), 715–739. <https://doi.org/10.7202/1017088ar>
- Caldera, J.F., Pulido, B. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Recuperado de: [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
- Campo-Arias, A. & Oviedo, H. (2008). Propiedades Psicométricas de una Escala: La consistencia Interna. *Revista Salud Pública*, 10(5), 831 – 839. Recuperado de: <https://www.scielo.org/pdf/rsap/2008.v10n5/831-839/es>
- Castillo, I., Barrios, A., & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
- Chávez, J., & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral science*. New York: Academic Press.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano del Colegio de Psicólogos del Perú*. Lima.

Colle, R. (2002). *¿Qué es la teoría cognitiva sistémica de la comunicación?* Santiago de Chile: Universidad Diego Portales.

Consortio de universidades (2013). *Guía para Universidades Saludables*. Lima, Perú. Recuperado de: <http://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2014/04/Guia-Universidades-Saludable-2013.pdf>

Dávila, A., Ruiz, R., Moncada, L. & Gallardo, I. (2011). Niveles de ansiedad, depresión y percepción de apoyo social en estudiantes de odontología de la Universidad de Chile. *Revista de Psicología*, 20(2): 147-172.

Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1) Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext)

Díaz, S., Arrieta, K. & González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Revista Científica Salud Uninorte*, 30(2), 121 – 132. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v30n2/v30n2a04.pdf>

Domínguez-Lara, S. (2016). Importancia de reportar la validez y confiabilidad en las investigaciones empíricas. *Revista Cubana de Enfermería*, 32(3) Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192016000300001&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192016000300001&lng=es&tlng=es)

Elani, HW., Bedos, C. & Allison, PJ. (2013). Sources of stress in canadian dental students: a prospective mixed methods study. *J Dent Educ*. 77(11):1488-97.

García, S. (2002). La Validez y la Confiabilidad en la Evaluación del Aprendizaje desde la Perspectiva Hermenéutica. *Revista de Pedagogía*, 23(67), 297-318. Recuperado de:

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-97922002000200006&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000200006&lng=es&tlng=es)

García, C. (2006). La medición en ciencias sociales y en la psicología. En: Landeros, René y González, Mónica. *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. México: Trillas.

González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25).  
<https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*, México D.F., México: McGraw Hill.

Hogan, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.

IELSAC. (2020). COVID-19 y educación superior : De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. Unesco, 1, 44–78.

Instituto de análisis y comunicaciones. (2015). El porqué del estrés. Recuperado de:  
<http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). Educación Universitaria: Número de alumnos/as matriculados en universidades públicas y privadas, 2008 - 2017. Recuperado de: <http://m.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). Perú: Indicadores de Educación por Departamentos, 2008 – 2018. Recuperado de:  
[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1680/cap07.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1680/cap07.pdf)

- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- La Rosa- Rojas, G., Chang-Gozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L., Murillo-Pérez, D., Ortiz-Lozada, R., ... & Carreazo, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta médica de México*, 151(4), 443-449. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5270342>
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25, 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10 (2), 11-22. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v10n2/v10n2a02.pdf>
- National Institute of Mental Health. (2019). 5 Things You Should Know About Stress (NIH Publication No. 19-MH-8109). Recuperado de: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>
- Papalia, D., Duskin, R. & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. (12va Ed). México: McGraw Hill Education.
- Pereyra, M. (2010). Estrés y salud. En L. Oblitas, *Psicología de la salud y calidad de vida*. (2a. Ed.), 213-248. México: Cengage Learning.

Polo, A., Hernández, J. y Pozo, C. (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2 (2/3),159-172.

Raile, M. & Marriner, A. (2011). *Modelos y teorías en enfermería*, Barcelona, España: Elsevier España.

Reidl-Martínez, L. (2013). Confiabilidad en la medición. *Investigación en educación médica*, 2(6), 107-111. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000200007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000200007&lng=es&tlng=es)

RPP Noticias. (20 de setiembre de 2018). Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. RPP Noticias. Recuperado de: <https://amp.rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8. Recuperado de: <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>

Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona: Editorial De Cecchi.

Salazar, M. J. (09 de abril de 2018). ¿Estrés universitario? El tiempo. Recuperado de: <https://eltiempo.pe/estres-universitario/>

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Editorial Visión Universitaria

Sawilowsky, S. (2009). New effect size rules of thumb. *Journal of Modern Applied Statistical Method*, 8 (2), 26. DOI: [10.22237/jmasm/1257035100](https://doi.org/10.22237/jmasm/1257035100)




- Serra-Mayoral, A. & Peña-Casanova, J. (2006). Test-retest and interrater reliability of Barcelona Test. *Neurología*, 21(6), 277 – 281.  
<https://www.researchgate.net/publication/6984434>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividad*, 3(1), 10-59.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es)
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (2020). Universidades Licenciadas. Recuperado de <https://www.sunedu.gob.pe/lista-de-universidades-licenciadas/>
- Ticona, B., Paucar, G. & Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería–UNSA Arequipa. 2006. *Enfermería global*, 9(2). <https://doi.org/10.6018/eglobal.9.2.107181>
- The Jamovi Project (2021). *Jamovi*. (Version 1.8) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>
- Universidad Privada del Norte. (2016). *Código de Ética del Investigador Científico UPN*.
- Vargas, D. (2020). *Estrés académico en estudiantes del 3er ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la UNW, 2020*. (Tesis de licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener). Repositorio Institucional de la Universidad Privada Norbert Wiener.  
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/4746>

- Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad nacional de Lima metropolitana* (Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal). Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Federico Villareal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ventura-León, J. L. (2017). La importancia de reportar la validez y confiabilidad en los instrumentos de medición: Comentarios a Arancibia et al. *Revista médica de Chile*, 145(7), 955-956. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000700955>
- Wrijters, B., Geuens, M. & Schillewaert, N. (2010). The Individual Consistency of Acquiescence and Extreme Response Style in Self-Report Questionnaires. *Applied Psychological Measurement*, 34(2), 105-121. <https://doi.org/10.1177%2F0146621609338593>
- Winerman, L. (2017). By the numbers: Stress on campus. *Monitor on Psychology*, 48(8). Recuperado de: <http://www.apa.org/monitor/2017/09/numbers>
- Ye, B., Wu, D., Im, H., Liu, M., Wang, X. & Yang, Q. (2020). Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children and Youth Services Review*, 118, 105466. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105466>
- Zárate-Depraect, N.E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>

Zimmerman, DW & Zumbo, BD. (2015). Resolving the Issue of How Reliability Is Related to  
Statistical Power: Adhering to Mathematical Definitions. *Journal of Modern Applied  
Statistical Methods*, 14 (2), 9-26. <http://dx.doi.org/10.22237/jmasm/1446350640>

## ANEXO 01: AUTORIZACIÓN PARA UTILIZAR EL INSTRUMENTO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO ADAPTADO EN PERÚ

Apoyo en instrumento para tesis 📎 2

 Marilyn Jhomara Cuellar Llata 👍 ↶ ↷ → ...  
Jue 22/10/2020 14:53  
Para: denissemanriquemillones@gmail.com

Estimada Dra. Denisse Manrique Millones.

Le saluda Marilyn Cuellar Llata, tesista de noveno ciclo de la Universidad Privada del Norte - sede Lima Centro, asesorada por la Dra. Claudia Guevara Cordero.


Actualmente me encuentro realizando mi tesis de grado para la Licenciatura en Psicología, la cual está basada en el estrés académico en estudiantes universitarios. Dentro de la investigación que estoy realizando, observé en diversas referencias el trabajo de investigación realizado por su persona el año pasado titulada *The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample*, donde han adaptado el Inventario SISCO de estrés académico a nuestra realidad peruana.



A partir de ello, me gustaría saber si podría brindarme el permiso para poder usar el presente instrumento adaptado en mi tesis con la debida referencia, mención y agradecimiento hacia su persona y su equipo.

Agradezco de antemano su gentil apoyo.

Marilyn Cuellar Llata

Apoyo en instrumento para tesis 📎 2

 Denisse Manrique <denissemanriquemillones@gmail.com> 👍 ↶ ↷ → ...  
Jue 22/10/2020 15:09  
Para: Marilyn Jhomara Cuellar Llata

 SISCO\_manrique-millone... 372 KB ▾  Instrumento SISCO\_2019.... 135 KB ▾

2 archivos adjuntos (507 KB) Descargar todo Guardar todo en OneDrive - Universidad Privada del Norte

Estimada Marilyn,

Es un gusto recibir tu correo, te agradezco tus palabras y claro que puedes usar el SISCO, para eso está validado, para que lo puedan usar!

En el archivo adjunto encontrarás el artículo que escribí y el instrumento en mención.

Te deseo mucha suerte con tu trabajo de tesis.

Saludos,  
Denisse

...

### ANEXO 02: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE E INDICADORES				
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable: Estrés académico				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles de rango
¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021?	Describir el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021.	Existe un nivel de estrés académico alto en los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021.	Estresores	Son aquellas situaciones inquietantes que desencadenan reacciones generales y no específicas en el individuo	Ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.	Likert del 1 (nunca) al 5 (siempre)	Bajo  Promedio  Alto
Problema de investigación	Objetivos específicos	Hipótesis específicas					
PE1 ¿Cuáles son los principales estresores que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021?	OE1 Determinar los principales estresores que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021.	No se contarán con hipótesis específicas, por ser una tesis descriptiva.	Síntomas	Indicadores físicos, los cuales incluyen las reacciones propias del cuerpo como morderse las uñas, temblor muscular, migraña, insomnio, entre otros.	Ítems 10, 11, 12, 13, 14, 15.		
PE2 ¿Cuáles son las principales reacciones físicas que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021?	OE2 Determinar las principales reacciones físicas que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021.			Indicadores psicológicos son aquellos relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales de un individuo como inquietud, falta de atención, trastornos mentales, depresión	Ítems 16, 17, 18, 19, 20.		
PE3 ¿Cuáles son las principales reacciones psicológicas que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021?	OE3 Determinar las principales reacciones psicológicas que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021.			Indicadores comportamentales incluyen el comportamiento de las personas como las discusiones, el aislamiento de los demás, el aumento o la reducción del consumo de alimentos, entre otras.	Ítems 21, 22, 23, 24		

PE4 ¿Cuáles son las principales reacciones comportamentales que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021?	OE4 Determinar las principales reacciones comportamentales que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021.						
PE5 ¿Cuáles son las principales estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021?	OE5 Determinar las principales estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana durante el año 2021		Estrategias de afrontamiento	Son procesos que son puestos en práctica como estrategias defensivas o como estrategias para resolver alguna dificultad, todo ello en relación con los cambios que se presentan en su medio.	Ítems 26, 27, 28, 29, 30, 31.		
<b>Diseño y tipo investigación</b>	<b>Población y muestra</b>	<b>Técnicas e instrucciones</b>				<b>Estadísticos para utilizar</b>	
<b>Tipo</b>	<b>Población</b>	<b>Variable:</b> Estrés académico <b>Técnicas:</b> Cuestionario <b>Instrumento:</b> Inventario SISCO de estrés académico <b>Autor:</b> Barraza, A. <b>Año:</b> 2006 <b>Autor de adaptación:</b> Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. <b>Año de adaptación:</b> 2019 <b>Duración de aplicación:</b> 10 minutos aproximadamente				<b>Psicométrica</b>	
Cuantitativa/ Sustantiva	<b>Tipo de muestra</b>					Validez <ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis factorial exploratorio.</li> </ul>	
	No probabilístico					Confiabilidad <ul style="list-style-type: none"> <li>Alfa de Cronbach</li> <li>Omega de McDonald</li> </ul>	
<b>Nivel</b>	<b>Tamaño de muestra</b>						
Descriptiva	200 estudiantes universitarios						
	<b>Tipo de muestreo</b>					<b>Descriptiva</b>	
	Muestreo por conveniencia					<ul style="list-style-type: none"> <li>Media aritmética</li> <li>Desviación estándar</li> <li>Asimetría</li> </ul>	

Diseño	Criterios de inclusión		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Curtosis</li> <li>• Frecuencia</li> <li>• Porcentajes</li> <li>• Gráfico de barras</li> <li>• Gráfico de pie</li> </ul>
Transversal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiantes universitarios.</li> <li>• Estudiantes que marcaron “Sí” en la primera pregunta dicotómica del Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, lo cual indica que pueden seguir con el llenado de la prueba.</li> <li>• Encontrarse dentro del rango de edad establecido.</li> </ul>		
	<b>Criterios de exclusión</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiantes que marcaron “No” en la primera pregunta dicotómica del Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico.</li> <li>• No encontrarse dentro del rango de edad establecido.</li> <li>• Tener dos o más ítems omitidos, también dos respuestas marcadas por cada ítem.</li> </ul>		

## **ANEXO 03: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado estudiante, a usted se le está invitando a participar de la siguiente investigación la cual tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios durante sus estudios.

El procedimiento consta de una encuesta evaluada en secciones. El tiempo estimado para contestar el cuestionario será de 10 minutos. Su participación contribuirá para el conocimiento en relación con el tema antes mencionado.

Es un proceso estrictamente confidencial y no se usarán sus datos personales en ningún informe cuando se publiquen los resultados. Así mismo, recordar que la sinceridad con que responda será de gran utilidad para la investigación.

Los participantes tendrán el derecho de retirarse de la investigación si lo creen conveniente en cualquier momento. No tendrán ningún tipo de sanción o castigo.

En caso usted tenga algún tipo de consulta o duda sobre la presente investigación puede escribirnos al siguiente correo: N00072508@upn.pe

**¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?**

- Si acepto**
- No acepto**



**INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO**  
(Manrique-Millones, Millones-Rivalles & Manrique-Pino, 2019)

**DATOS INFORMATIVOS:**

**Edad** : \_\_\_\_\_  
**Género** : \_\_\_\_\_  
**Ciclo académico** : \_\_\_\_\_  
**Facultad** : \_\_\_\_\_

**Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación nerviosismo?**

- Si**  
 **No**

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a las siguientes preguntas.

**Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 nunca y 5 es siempre. Marque con una x el casillero correspondiente.**

1	2	3	4	5
<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Siempre</b>

1. Señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

<b>Situaciones</b>	Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo.					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3. La personalidad y el carácter del profesor.					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
6. No entender los temas que se abordan en la clase.					
7. Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.).					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
9. Otra (especifique) _____					

2. Señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estaba preocupado (a) o nervioso (a):

<b>Reacciones físicas</b>	Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre
10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
11. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12. Dolores de cabeza o migrañas.					
13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse las manos, etc.					
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
<b>Reacciones psicológicas</b>	Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
18. Ansiedad, angustia o desesperación.					
19. Problemas de concentración.					
20. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
<b>Reacciones comportamentales</b>	Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre
21. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
22. Aislamiento de los demás.					
23. Desgano para realizar las labores escolares.					
24. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
25. Otra (Especifique)_____					

3. Señale con qué frecuencia utilizó las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o el nerviosismo:

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Nunca	Rara vez	Algunas Veces	Casi siempre	Siempre
26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
27. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
28. Elogios a sí mismo.					
29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
30. Búsqueda de información sobre la situación.					
31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
32. Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.).					
33. Otra (especifique) _____					

## ANEXO 04: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO VIRTUAL

### INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Estimado estudiante, a usted se le está invitando a participar de la siguiente investigación la cual tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes universitarios durante sus estudios.

El procedimiento consta de una encuesta evaluada en secciones. El tiempo estimado para contestar el cuestionario será de 10 minutos. Su participación contribuirá para el conocimiento en relación al tema antes mencionado.

Es un proceso estrictamente confidencial y no se usarán sus datos personales en ningún informe cuando se publiquen los resultados. Así mismo, recordar que la sinceridad con que responda será de gran utilidad para la investigación.

Los participantes tendrán el derecho de retirarse de la investigación si lo creen conveniente en cualquier momento. No tendrán ningún tipo de sanción o castigo.

En caso usted tenga algún tipo de consulta o duda sobre la presente investigación puede escribirnos al siguiente correo: [N00072508@upn.pe](mailto:N00072508@upn.pe)

**\*Obligatorio**

¿Desea participar voluntariamente de esta investigación? \*

- Sí, acepto.
- No, acepto.

Siguiente

**ENLACE:** <https://forms.gle/h9AnVXpxCiEBnQJH7>

**ANEXO 05: BAREMOS DEL INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO**

Para la presente investigación se realizó la creación de los baremos en función a la base de datos, para el Inventario SISCO de estrés académico y cada una de sus tres dimensiones: Estresores, Síntomas (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) y Estrategias de afrontamiento.

**Tabla**

*Baremos del Inventario SISCO estrés académico en Percentiles*

<b>Percentiles</b>	<b>Puntuación</b>
25	89
50	98
75	108

En la Tabla se puede observar que los baremos para el Inventario SISCO de estrés académico son los siguientes: Nivel bajo, aquellos que obtienen una puntuación de 0 a 89, Nivel Medio, aquellos que obtienen una puntuación de 90 a 107 y Nivel Alto, aquellos que obtienen una puntuación de 108 a más.

**Tabla**

*Baremos de la dimensión Estresores en Percentiles*

<b>Percentiles</b>	<b>Puntuación</b>
25	24
50	28

---

 75
 

---



---

 31
 

---

En la Tabla se puede observar que los baremos para la dimensión Estresores del Inventario SISCO de estrés académico son los siguientes: Nivel bajo, aquellos que obtienen una puntuación de 0 a 24, Nivel Medio, aquellos que obtienen una puntuación de 25 a 30 y Nivel Alto, aquellos que obtienen una puntuación de 31 a más.

### Tabla

#### *Baremos de la dimensión Síntomas en Percentiles*

Percentiles	Puntuación
25	39
50	49
75	57

En la Tabla se puede observar que los baremos para la dimensión Síntomas del Inventario SISCO de estrés académico son los siguientes: Nivel bajo, aquellos que obtienen una puntuación de 0 a 39, Nivel Medio, aquellos que obtienen una puntuación de 40 a 56 y Nivel Alto, aquellos que obtienen una puntuación de 57 a más.

### Tabla

#### *Baremos de la subdimensión Reacciones físicas en Percentiles*

Percentiles	Puntuación
25	15

---

50	19
75	23

---

En la Tabla se puede observar que los baremos para la subdimensión Reacciones físicas del Inventario SISCO de estrés académico son los siguientes: Nivel bajo, aquellos que obtienen una puntuación de 0 a 15, Nivel Medio, aquellos que obtienen una puntuación de 16 a 22 y Nivel Alto, aquellos que obtienen una puntuación de 23 a más.

**Tabla**

*Baremos de la subdimensión Reacciones psicológicas en Percentiles*

---

<b>Percentiles</b>	<b>Puntuación</b>
25	13
50	17
75	20

---

En la Tabla se puede observar que los baremos para la subdimensión Reacciones psicológicas del Inventario SISCO de estrés académico son los siguientes: Nivel bajo, aquellos que obtienen una puntuación de 0 a 13, Nivel Medio, aquellos que obtienen una puntuación de 14 a 19 y Nivel Alto, aquellos que obtienen una puntuación de 20 a más.

**Tabla***Baremos de la subdimensión Reacciones comportamentales en Percentiles*

---

<b>Percentiles</b>	<b>Puntuación</b>
25	10
50	13
75	16

---

En la Tabla se puede observar que los baremos para la subdimensión Reacciones comportamentales del Inventario SISCO de estrés académico son los siguientes: Nivel bajo, aquellos que obtienen una puntuación de 0 a 10, Nivel Medio, aquellos que obtienen una puntuación de 11 a 15 y Nivel Alto, aquellos que obtienen una puntuación de 16 a más.

**Tabla***Baremos de la dimensión Estrategias de afrontamiento en Percentiles*

---

<b>Percentiles</b>	<b>Puntuación</b>
25	16
50	20
75	23

---

En la Tabla se puede observar que los baremos para la dimensión Estrategias de afrontamiento del Inventario SISCO de estrés académico son los siguientes: Nivel bajo,



aque­llos que obtienen una puntuación de 0 a 16, Nivel Medio, aque­llos que obtienen una puntuación de 17 a 22 y Nivel Alto, aque­llos que obtienen una puntuación de 23 a más.