



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**“RELACIÓN ENTRE NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO Y
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE 7MO Y
8VO CICLO DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE
BREÑA-LIMA”**

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Autoras:

Brenda Pieryna Cordero Andia

Danahitza Verannea Paola Garcia Monterrey

Asesor:

Lic. Carlos Fernando García Godos Salazar

<https://orcid.org/0000-0002-0338-1430>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1	Jonathan Orbegoso Villalba	47658123
Presidente(a)	Nombre y Apellidos	N.º DNI

Jurado 2	Tania Guadalupe Valdivia	40026059
	Nombre y Apellidos	N.º DNI

Jurado 3	Kenia Casiano Valdiviezo	25762317
	Nombre y Apellidos	N.º DNI

INFORME DE SIMILITUD

Relación entre niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 7mo y 8vo ciclo de psicología en una universidad privada de Breña-Lima

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	17%	9%	8%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	7%
2	repositorio.uade.edu.ar Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
4	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	3%
5	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	2%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 200 words

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

A nuestros padres y familiares por el apoyo brindado a lo largo de nuestra vida, por forjarnos a ser las personas y profesionales que actualmente somos. Por la paciencia, el amor, tiempo, motivación y creer en cada una de nosotras. Sobre todo, por acompañarnos a cumplir nuestras metas.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestra familia por su comprensión, apoyo emocional y económico para cumplir una de nuestras más grandes metas. Además, de su apoyo incondicional a lo largo de toda nuestra vida profesional.

A nosotras por el esfuerzo y motivación de culminar una de las etapas que más
anhelábamos.

Finalmente, a todas las personas que de alguna forma aportaron a la realización de esta
investigación.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE FIGURAS	8
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
Realidad problemática	9
Formulación del problema	19
Objetivo general:	19
Hipótesis	19
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	28
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	37
REFERENCIAS	42
ANEXOS	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	26
Tabla 2	28
Tabla 3	29
Tabla 4	32
Tabla 5	32
Tabla 6	33
Tabla 7	34

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	29
Figura 2	30
Figura 3	31

RESUMEN

El estrés es uno de los problemas más frecuentes que interfiere en la salud. Parte del resultado de la relación entre la persona y las situaciones que ocurren en su entorno. Dentro del ámbito académico el estrés domina, las exigencias y retos que demandan utilizar una serie de recursos físicos o psicológicos en base a actividades que aporten a enfrentar la problemática (Huguette, et al.2022). Los estudiantes que cursan alguna carrera de salud están particularmente expuestos a este factor de riesgo psicosocial que puede afectarles su calidad de vida. Por tal motivo nos planteamos como objetivo establecer la relación entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad privada de Breña-Lima, en este sentido se recurrió a realizar un estudio cuantitativo de tipo correlacional, no experimental. La muestra fue compuesta de manera intencional con 66 estudiantes de psicología que cursaban el 7mo y 8vo ciclo, los cuales fueron evaluados mediante dos instrumentos, siendo el primero de ellos el “Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico” (SISCO SV-21) de Arturo Barraza Macias validada en el año 2021 en Lima- Perú y el segundo fue el “Cuestionario de afrontamiento del estrés académico” (A-CEA) de Gabanach cuya validez fue comprobada en Perú – Lima en el año 2018 por Rojas. Como resultado, obtuvimos un coeficiente de correlación de 0,271 es decir, no existe una correlación significativa entre las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento. Se obtuvo que el 80% de la muestra presenta un nivel moderado de estrés académico, el 11% un nivel leve y el 9% un nivel severo. Mientras que, respecto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes utilizan regularmente la Reevaluación positiva y la Búsqueda de Apoyo Social.

PALABRAS CLAVES: Estrés Académico, Estrategias de afrontamiento, Estudiantes de Psicología, Revaluación positiva, Búsqueda de apoyo, Planificación.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Realidad problemática

Según la Organización Mundial de la Salud (2023); el estrés puede definirse como aquel estado de preocupación o tensión mental que se genera a raíz de una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, debido a que es una respuesta natural ante las amenazas y otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés determina el modo en que afectaría a nuestro bienestar. Zárate en el 2017, menciona que el estrés académico, consta de aquel estado, el cual se da cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno, cuando algunas situaciones pueden resultar angustiantes durante su proceso formativo y este pierde el control para conseguir afrontarlas, en algunas ocasiones pueden incluso presentarse algunos signos y síntomas tales como ansiedad, cansancio, insomnio y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción.

En una investigación realizada por Cassaretto, Vilela y Gamarra en 2021, en el país local, se obtuvo como resultado, que el 83% de estudiantes refiere haber experimentado estrés académico durante el periodo académico con mayor frecuencia en los niveles medio y medio alto.

Se define al estrés académico como una tensión física y emocional que guarda relación con la gran exigencia del área académica. Sus efectos repercuten dentro del rendimiento académico, autoconcepto, en las creencias de autoeficacia y en la salud en general. De acuerdo al sentir de cada estudiante, esta afección genera pensamientos y emociones negativas, problemas del sueño, dolor de cabeza, ansiedad, desconcentración, desorganización y problemas de adaptación (Gonzáles, 2020).

En una investigación realizada por Saavedra y Vilca (2018), indican que, de la población universitaria evaluada, el 84% .6 presentaron estrés fuera de los límites normales y el 15.4% presentaba estrés a un nivel moderado.

Por muchos años se mantiene la idea que las carreras de salud resultan ser altamente exigentes. Por lo tanto, durante el periodo académico e incluso en el trabajo de campo resulta ser un generador de estrés entre los estudiantes que se dedican a ellas. Esto puede presentarse de forma cotidiana por la exigencia de la propia formación (Silva, et.al, 2020). Sin embargo, para algunos puede ser tomado como un reto, y usarlo de motivación, mientras que otros pueden tomarlo como una amenaza que trae consigo sentimientos tales como la frustración, enojo, desánimo e incompetencia; afectando la salud física y sobre todo en la salud mental (Hernández; et.al., 2020). Según declaró Escobar en el año 2019, el aprendizaje puede además verse afectado. "La sobrecarga académica puede provenir de diversas causales como por ejemplo los planes curriculares demandantes y competitivos, exámenes consecutivos, docentes autoritarios, el reto de ser aprendices autónomos, el cambio en la rutina de estudios que representa la vida universitaria, no contar con apoyo económico o tecnológico, la preocupación que genera el conseguir aprobar todas las materias, el tener pocos episodios y/o actividades de ocio y momentos de recreación, la sensación de indefensión y de incertidumbre ante el futuro" (Rojas,2018).

En un estudio realizado por Legua en el 2020 dentro de la misma universidad en Breña-Lima resulta que el 75.3% de los estudiantes presentaban un nivel de estrés académico moderado, mientras que el 15.1% un nivel leve y el 9.6% nivel profundo. Sin embargo, aún hay pocos estudios cuantificables que determinen dicha observación y a pesar de los hallazgos, son pocos estudios que se dirigen a ambas variables en simultáneo, sobre todo a la población que nos hemos dirigido. Por consiguiente, esta investigación tuvo por objetivo determinar la relación

existente entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de los ciclos 7mo Y 8vo de la carrera de Psicología en una universidad Privada de Breña-Lima. Además, de contribuir teóricamente a la universidad con la investigación, podrán sobre todo tener como referencia los resultados de la presente investigación para la preparación necesaria e importante para sus estudiantes que están en preparaciones para las prácticas y para quienes están ingresando a esa etapa, tomando en cuenta la prevención de en base a su salud física y mental de los estudiantes, quienes serán y son los representantes de dicha universidad en el campo laboral. Finalmente, aportará en fomentar a la realización de posteriores estudios relacionados a la presente investigación y dirigida a la población.

Estrés académico:

Ramos, et. al (2019). El estrés académico, es un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico que se presenta de manera descriptiva durante tres momentos: primero, el estudiante se encuentra subyugado a situaciones académicas, una serie de demandas que bajo estimación de éste son consideradas como estresores; segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se evidencia a través de síntomas y tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a ejecutar estrategias de afrontamiento para restablecer el equilibrio. Las reacciones de estrés se presentan según la teoría de Selyen, en tres bloques específicos: fisiológicas, emocionales y cognitivas.

Estrategias de afrontamiento

Caso contrario al estrés académico, las estrategias de afrontamiento, pueden considerarse como un término más actual, resulta lógico debido ya que para que puedan existir las estrategias de afrontamiento primero debería manifestarse la situación que lo requiera como, es el caso del estrés.

Este término surge inicialmente por Levin, Weinberg y Ursin (Sandín 2018) más no se le conocía como estrategias de afrontamiento aún, lo denominaron “coping”, estos autores consideraban que el coping era el que ayudaba a disminuir que un síntoma físico desencadenara en la respuesta del estrés.

Según Londoño (2018) las estrategias de afrontamiento han sido trabajadas a lo largo de muchos años en el campo de salud mental y guardan relación comúnmente con el estrés, las emociones o solución de conflictos. Las llamadas también “coping” son un conjunto de recursos y esfuerzos cognitivos y conductuales dedicados a resolver el problema, disminuir o desechar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación.

Duhachek y Oakley (2017) sienten la importancia de crear categorías generales de afrontamiento. Primero, con aquellas estrategias que tienden a modificar el factor estresor, este tipo de estrategias requiere que la persona realice esfuerzos con el objetivo de atenuar o modificar aspectos que sean percibidos como estresantes, así sean personales, del ambiente, o de la combinación de ambos. Este primer grupo, sería denominado afrontamiento orientado a la resolución de problemas. Por otro lado, el afrontamiento centrado en la emoción se basa en aquellas estrategias que intentan mantener el equilibrio, haciendo uso de las estrategias que estén orientadas a la búsqueda de apoyo social y a la disminución de la tensión a través de la regulación emocional. Finalmente, existe un conjunto de estrategias conductuales, emocionales o cognitivas caracterizadas por respuestas de huida frente a la situación problemática. (citado por Lorenzo,2017). Los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacerle frente a diversas situaciones y también son los que fijarán el uso de algunas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las situaciones que los provocan.

Existen distintos tipos de estrategias de afrontamiento, Lazarus es uno de los pioneros en cuanto al estudio del afrontamiento se refiere e indica que este resulta efectivo y aumenta la probabilidad de un resultado satisfactorio de manera que la persona logre adaptarse a la situación, por lo que, su presencia puede correlacionarse de manera positiva con la presencia de estresores y síntomas, ya que el uso de estrategias de afrontamiento ayudará a tolerarlos. Es decir, el afrontamiento y las estrategias que se emplean permitirán a minimizar, evitar, aceptar y tolerar las situaciones estresantes y emociones provoca (Aguirre, 2018).

Precisamente Lazarus y Folkman presentaron el modelo de Lazarus, el cual se centra en los procesos cognitivos que se desenvuelven frente a una situación estresante. La experiencia estresante es consecuencia de las transacciones entre el individuo y su entorno dependiendo del efecto del estresor ambiental. En primer lugar, debido a las evaluaciones que hace la persona al factor estresor. En segundo lugar, a los recursos individuales, sociales o culturales que utiliza la persona para enfrentar al estrés (Aguirre Et.al, 2018).

Antecedentes internacionales:

En el año 2017, Lorenzo realizó una tesis en Buenos Aires acerca del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios con el objetivo de determinar si existe asociación entre estas dos variables. La muestra utilizada fueron 401 estudiantes pertenecientes a distintas áreas disciplinarias, cuyas edades comprenden desde los 18 a 35 años. Se aplicaron un cuestionario sociodemográfico, el Inventario SISCO de estrés académico y la escala de estrés académico A-CEA. Según las correlaciones entre las dimensiones de estrés académico del inventario SISCO y los tres tipos de estrategias de afrontamiento de la escala de afrontamiento A-CEA; se observa que los “Síntomas” correlacionaron de forma significativa y negativa con la estrategia “Reevaluación positiva” ($r = -,104$; $p = ,046$), es decir que, a mayor nivel de síntomas, el uso de la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento disminuye. En

cuanto al “Afrontamiento”, se observan correlaciones significativas y positivas con las estrategias: “Reevaluación positiva” ($r = ,363$; $p = ,000$), “Apoyo social” ($r = ,428$; $p = ,000$), y “Planificación” ($r = ,452$; $p = ,000$). Es decir que a mayor nivel de afrontamiento obtenido en el inventario SISCO, mayor uso de las estrategias evaluadas por el cuestionario A- CEA.

En 2019 Montalvo y Simancas, realizaron un estudio el cual asocia la presencia entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que son utilizadas por los estudiantes matriculados en una institución de educación superior en Cartagena de Indias (Colombia). Corresponde a un estudio analítico de corte transversal, en el cual participaron 1947 estudiantes matriculados durante el primer periodo del año 2018. Para lograr este objetivo, utilizaron la encuesta sobre aspectos sociodemográficos, la escala de estrés académico (A-CEA) y la escala de estrés académico percibido (EEAP). Los autores obtuvieron como resultado que los estudiantes ante situaciones estresantes utilizan como estrategia de afrontamiento la reevaluación positiva, la planificación y el apoyo social ante la competencia por las calificaciones ($p=0.00$); debilidad de carácter ($p=0.00$) y la cantidad de trabajo ($p=0.02$). La estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes fue la reevaluación positiva ante los diferentes estresores académicos, el establecer los elementos a intervenir y las estrategias de afrontamiento para fortalecer las respuestas ante las situaciones de estrés.

En España León, Lucas, Tous y Espinoza (2020) realizaron una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario” cuyo objetivo fue identificar las situaciones del entorno universitario que generan estrés y cómo afrontan estas situaciones. Se hizo un análisis correlacional por pasos sucesivos para establecer un modelo de estrategias que utilicen. La muestra fue de 276 estudiantes de carreras de Educación Infantil y Educación Primaria, cuyas edades oscilaban entre los 17 a 32 años. Los instrumentos empleados fueron: El inventario de estrategias de afrontamiento CSI y el inventario de estrés académico en la

Universidad CEA. Los resultados de dicha investigación indicaron que los estudiantes consideran como las situaciones más estresantes son relacionadas con la carga, el ritmo y la organización de los trabajos y que las estrategias más empleadas para afrontar son el pensamiento desiderativo, la expresión emocional, la resolución de problemas y la retirada social.

Una investigación en Chile realizada por Rodríguez, Maury, Troncoso, Morales y Parra (2020) titulado “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile” tuvo como objetivo determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera de salud, este estudio fue de tipo transversal – analítico cuyos instrumentos fueron: La escala de afrontamiento de estrés académico y la escala de estrés académico. Los resultados obtenidos indicaron que el 70% de la muestra la situación que genera mayor estrés es la sobrecarga de trabajo. En los estudiantes de enfermería son quienes presentaron más reacciones físicas, los de la carrera de Terapia Ocupacional mayores reacciones psicológicas y una de las estrategias más utilizadas por aquellos, la reevaluación positiva mientras que el resto de las carreras evaluadas optaron por la búsqueda de apoyo.

Antecedentes nacionales:

En el país local, en el departamento de Tacna se realizó una investigación por Ayca, M. En el año 2016, la cual tuvo como objetivo principal describir e identificar la relación entre el estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en un grupo de 372 estudiantes de la Universidad Privada De Tacna. El tipo de investigación fue básica o teórica y de tipo correlacional. El diseño utilizado fue no experimental, transeccional descriptivo-correlacional. Se utilizó el inventario SISCO del estrés académico (Barraza,2007) y el Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE (forma disposicional) (Carver et al.,1989). Se encontró un valor de Chi-cuadrado de 66.36 ($p < 0.05$), evidenciando la existencia de una relación

estadísticamente significativa entre las variables, lo que puede significar que, los estudiantes presentan niveles de estrés académico percibido bajo y medio bajo debido a que utilizan de forma frecuente el afrontamiento activo, mientras que los estudiantes que presentan niveles de estrés académico percibido medio, medio alto y alto se da debido a que emplean el afrontamiento activo con menor frecuencia.

Chuquista (2018) realizó una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Ambiental de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2018”, cuyo objetivo fue determinar si existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de dicha institución. Se tuvo una muestra de 224 estudiantes de la carrera de ingeniería ambiental. Los instrumentos empleados fueron: La escala de estrategias de afrontamiento del estrés académico A-CEA, y el cuestionario de ansiedad. Los resultados obtenidos indicaron que si existía una relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes ($r = 0.155$, $p = 0.02$). Así mismo, entre las dimensiones búsqueda de apoyo y ansiedad ante los exámenes ($r = 0.141$, $p = 0.05$) y por último se halló una correlación directa pero altamente significativa entre la dimensión de planificación y la ansiedad ante los exámenes ($r = 0.200$, $p = 0.03$). Lo que permite concluir que las estrategias de afrontamiento al estrés académico se relacionan significativamente (p value = 0.02) con la ansiedad ante los exámenes en los estudiantes.

Maldonado y Muñoz, en 2019 realizaron una investigación que tuvo como objetivo determinar si existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una privada de Lima- Este. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal y de enfoque cuantitativo. La

recolección de datos se realizó a través del Inventario del Estrés Académico SISCO, y el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE; la muestra estuvo conformada por 292, y los resultados obtenidos dieron a conocer que el estrés académico no tiene relación significativa con la dimensión de afrontamiento enfocado en la evitación de los modos de afrontamiento del estrés. Sin embargo se encontró que si hubo relación significativa con la dimensión de afrontamiento enfocado en la evitación de los modos de afrontamiento al estrés ($\rho = -0.189$, $p < .001$); es decir cuanto más estresante perciba el estudiante las situaciones que se dan en un ambiente académico, su forma de frente será la evitación, ya que será difícil encontrar una solución. Cabe destacar que los factores que influyen mayormente para el uso de la estrategia son la intensidad y la cronicidad del estrés académico. Se concluyó que no existe relación entre estrés académico y modos de afrontamiento enfocado en el problema y la emoción, ya que para que la utilización de estrategias sea un éxito y minimice los niveles de estrés dependen de factores individuales y sociales. Sin embargo, sí se encontró relación con los modos de afrontamiento enfocado en la evitación.

Alva (2020) realizó una tesis, que buscaba describir el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento más usadas en los estudiantes de la carrera profesional de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada de Lima- Norte. El estudio es de tipo descriptivo, es de nivel básico y tiene un diseño no experimental y transversal. Se utilizó como instrumentos: El inventario SISCO de Estrés académico adaptado a la población peruana por Puentes en el 2010, a 401 estudiantes entre Psicología y Nutrición de los primeros cuatro ciclos. Donde se encontró que el 52.8% de los estudiantes presenta un nivel bajo de estrés académico. el 8.2% un nivel medio y el 39% niveles altos; así también se halló que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes por los estudiantes de esta carrera es “la habilidad asertiva”.

Otra tesis realizada en el año 2022 por Aservi, tuvo como propósito analizar la relación existente entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, en tiempos de pandemia. Para ello fueron utilizados 10 artículos, siguiendo los criterios PRISMA 2020, se obtuvo que el estrés académico y las estrategias de afrontamiento manifiestan una relación negativa estadísticamente significativa. Las estrategias más empleadas por los alumnos para enfrentarse a este contexto son: humor, aceptación, afrontamiento activo, religión y planificación. Mientras que las estrategias más empleadas en menor medida son: negación, desahogo y uso de sustancias.

Formulación del problema

Para poder llevar a cabo esta investigación se plantea la siguiente pregunta:

Objetivo general:

Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad privada ubicada en el distrito de Breña-Lima

Objetivos específicos:

-Establecer la relación entre el factor de las situaciones valoradas como estresantes en el ámbito académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad privada ubicada en el distrito de Breña-Lima

-Establecer la relación entre el factor síntomas presentes frente a los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad privada ubicada en el distrito de Breña- Lima.

-Establecer el nivel de estrés académico en estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología en una universidad privada ubicada en el distrito de Breña- Lima.

Hipótesis

Existe una relación significativa entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad privada ubicada en el distrito de Breña.

Hipótesis específicas:

- Existe una relación significativa entre el factor de las situaciones valoradas como estresantes en el ámbito académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad de Breña.

-Existe una relación significativa entre el factor síntomas presentes frente a los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad de Breña.

- Existe un nivel de estrés moderado, en los estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad de Breña-Lima.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Tipo de investigación:

Para tener en consideración a lo que se refiere una investigación cuantitativa de tipo correlacional se declara lo siguiente:

“La investigación cuantitativa manifiesta que el conocimiento necesita ser objetivo, y que se genera a partir de un proceso deductivo en el que, a través de la medicación numérica y el análisis estadístico inferencial, se prueban hipótesis previamente formuladas. Este enfoque, comúnmente se asocia con prácticas y normas de las ciencias naturales y del positivismo. Este enfoque basa su investigación en casos “tipo”, con la intención de obtener resultados que permitan hacer generalizaciones” (Bryman, 2004, p.19).

La presente investigación es de tipo cuantitativa ya que el resultado fue objetivo, tuvo una respuesta numérica que aportó a identificar lo obtenido. Además de aprobar si los resultados que se obtuvieron de la investigación concuerdan o no con la hipótesis planteada identificando si es rechazada o afirmada. Hernández, Fernández y Baptista clasifican los diseños en experimental y no experimental. Rubio (2014). En este caso el estudio realizado es no experimental de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, tal como menciona Ibarra (2011) debido a que tiene como finalidad establecer el grado de relación o asociación no causal existente entre ambas variables. Este tipo de diseño se caracteriza porque primero se miden las variables y luego, a través de pruebas de hipótesis correlacionales y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima si la correlación viene a ser no experimental ya que, se medirán dos variables y que no se van a manipular para poder ver los efectos que se producen, viene a ser transversal ya que se realizará una sola medición de estas dos variables en un solo momento dado. Rodríguez (2011). Es por ello, que nuestra investigación buscó el grado de relación existente entre las variables niveles estrés académico y estrategias de afrontamiento.

Población y muestra:

Según Arias (2006) define población o población objetivo a: “Un conjunto finito o infinito de elementos con características con factores en común, para los cuales serán extensivas conclusiones de la investigación. Esta queda determinada por el problema y por los objetivos del estudio” (p. 81).

Otro autor que define qué es la población dentro de una investigación es Tamayo, (2012) quien señala que la población es la totalidad de un fenómeno de estudio, incluye la totalidad de unidades de análisis que integran dicho fenómeno y que debe cuantificarse para un determinado estudio. Es el conjunto total de individuos, objetos o medidas que poseen algunas características comunes observables en un lugar y en un momento determinado, donde se desarrollará la investigación.

Nuestra población estimada fueron los estudiantes de 7mo y 8vo ciclo de la carrera de psicología de las universidades privadas de Lima Metropolitana.

Por otro lado, una muestra se define según Tamayo (2006), como: "El conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada" (p.176). El tipo de muestreo utilizado para esta investigación fue no probabilístico, aleatorio simple, esto quiere decir que se le da, a cada elemento de la población objetivo y a cada posible muestra de un tamaño determinado la misma probabilidad de ser seleccionado. La muestra fue de tipo no probabilístico de manera intencional, conformada por 66 estudiantes de los ciclos 7mo y 8vo de una Universidad Privada de Breña-Lima.

Criterios de inclusión y exclusión:

Se consideró para la muestra del presente estudio a los estudiantes de psicología, que estuvieran

cursando únicamente el 7mo u 8vo ciclo de la carrera al momento de ser evaluados, deben también tener la misma carga académica según el ciclo al que pertenezcan; es decir que tengan la misma cantidad de cursos y/o créditos inscritos dentro del ciclo, para tener en cuenta este criterio se validaron las fichas de matrícula de los estudiantes en mención; además dichos estudiantes debían comprender el rango de edad entre 19 a 30 años de edad. Asimismo, declarar haber presentado durante el transcurso del semestre algún momento de preocupación o nerviosismo (estrés).

Por el contrario, se excluyó a todos aquellos estudiantes que cursan ciclos distintos al séptimo u octavo ciclo de psicología, que además no contaran con la misma cantidad de créditos inscritos, en otras palabras, que estuvieran llevando menor cantidad de cursos que los estudiantes seleccionados. Así como también no pudieron ser parte de la investigación aquellos estudiantes que comprendan edades menores a los 19 y/o mayores a 30 años. Y todos los que expresaron no haber presentado algún momento de estrés durante el transcurso del semestre/ciclo.

Técnicas e Instrumentos para la recolección de datos:

En la investigación se emplearon: la técnica de encuesta, vía online haciendo uso de Google Forms. La encuesta es una técnica de investigación social debido a su utilidad, versatilidad, sencillez y objetividad de los datos. Los datos se obtienen a partir de realizar una serie de preguntas dirigidas a una muestra representativa formada por un conjunto de personas, con el fin de conocer estados de opinión, características o hechos específicos. Las preguntas se confeccionan teniendo en cuenta los indicadores encontrados en el cuadro de las variables (Paniora, 2016).

Inventario Sistémico Cognoscitivista Para el Estudio del Estrés Académico (SISCO SV-21) de Arturo Barraza Macias:

El inventario SISCO fue creado inicialmente en el año 2007 para estudiar el nivel de estrés académico. Este instrumento cuenta con un total de 37 ítems que están repartidos en 3 dimensiones: La primera dimensión es estresores, la segunda síntomas (reacciones) que cuenta además con tres subdimensiones (síntoma o reacciones físicas, síntomas o reacciones psicológicas, síntomas o reacciones comportamentales), y la tercera estrategia de afrontamiento. Sin embargo, se realizó una segunda versión del instrumento para que fuera más confiable en el año 2018 y él es que se usó para la presente investigación, el cual tiene un total de 22 ítems, que al igual que en la primera versión, cuenta con tres dimensiones (estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento). Además, el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La primera dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y las estrategias de afrontamiento una de .85. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo con la escala de valores propuesta por DeVellis (2011) y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra.

Análisis de consistencia interna: Los resultados demuestran que todos los ítems correlacionan positivamente entre ellos ($p < .01$) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, siendo el menor valor de Pearson .280 y el mayor .671.

En cuanto a la validez y confiabilidad del presente instrumento, se pudo obtener lo siguiente: La validez del inventario sistémico cognoscitivo para el estudio del estrés académico da versión (SISCO SV – 21) se obtuvo a través de la aplicación del estadístico KMO y Bartlett a los datos recolectados, se obtuvo una validez de ,653 lo cual indica que el instrumento tiene validez.

La confiabilidad del inventario sistémico cognoscitivo para el estudio del estrés académico de la versión (SISCO SV – 21) se obtuvo mediante la aplicación del estadístico alfa de Cronbach

a los datos recolectados. Lo cual dio por resultado, una confiabilidad de ,853 lo cual indica que el instrumento utilizado es altamente confiable.

Calificación:

La forma de corrección de la prueba es comprendida entre los valores correspondientes:(0) Nunca, (1) Casi nunca, (2) Rara vez, (3) Algunas veces, (4) Casi Siempre (5) Siempre

A continuación, se realizó la suma de los valores brindados por los encuestados, el total de la prueba se clasificó en niveles para su interpretación. Dado a que el instrumento cuenta con su baremación de la siguiente forma: Nivel bajo (0 a 33%), Nivel moderado (34% a 66%) y Nivel severo (67% a 100%).

Cuestionario De Afrontamiento Del Estrés (A-CEA) de Gabanach R., Valle A., Rodríguez S., Piñero I. y Freire validada en Perú por Rojas en 2018

El instrumento, permite medir en que grado el estudiante emplea determinadas estrategias de afrontamiento tanto cognitivas como conductuales para dar respuesta al estrés académico. En su estructura presenta 23 ítems que evalúan formas cognitivas y conductuales de afrontamiento activo. A su vez, este instrumento se encuentra dividido en 3 factores:

“Reevaluación Positiva”, “Búsqueda de Apoyo Social” y “Planificación”. El primer factor: “Reevaluación Positiva” presenta un total de 10 ítems (1, 3, 4, 5, 6, 14, 17, 18 y 19) que indican a un modo de afrontamiento, mediante el cual se reinterpreta la situación problemática, extrayendo lo positivo de la misma. Su naturaleza es cognitiva y activa. El segundo factor “Búsqueda de Apoyo Social” integra 7 ítems (2, 8, 10, 13, 20, 21 y 23) que evalúan la capacidad del estudiante para encontrar información y consejo en otras personas para así resolver el problema (apoyo social al problema), o bien buscando comprensión y apoyo hacia las emociones que está experimentando (apoyo emocional). Este se trata de un afrontamiento activo y conductual. El tercero es “Planificación”, agrupa 7 ítems (7, 9, 11, 12, 15, 16 y 22)

mide la decisión del estudiante por llevar a cabos diferentes medidas que lleven la modificación del problema, partiendo de su análisis, posterior desarrollo y la supervisión de un plan de acción.

Este afrontamiento se caracterizó por ser un estilo cognitivo-conductual y activo (Rojas,2018).

En cuanto a la validez y confiabilidad del segundo instrumento utilizado para la presente investigación se obtuvo lo siguiente:

En estudios precedentes por Rojas en 2018 esta escala mostró poseer una buena consistencia interna, con un valor de Cronbach para el total de la escala de 0,889, con valores comprendidos entre 0,664 y 0,869 para los tres factores, de manera que todos los ítems contribuyen a la escala de forma significativa. La forma de corrección de la prueba es la siguiente:

(1) Nunca

(2) Alguna vez

(3) Bastante Veces

(4) Muchas veces

(5) Siempre

A continuación, se realiza la suma de los valores brindados por los encuestados, el total de las sumas se dan según la suma de los ítems por dimensión. Al obtener el total de las dimensiones y posteriormente se clasifica en niveles para su interpretación, según el baremo indicativo:

Tabla 1:

Baremos del instrumento: (A-CEA)

Nivel variable o dimensión	Bajo	Medio	Alto
Estrategias de afrontamiento	0-31	32-62	63-92

Reevaluación positiva	0-12	13-24	25-36
Búsqueda de apoyo	0-9	10-18	19-28
Planificación y gestión	0-9	10-18	19-28

Fuente: Rojas, 2018.

Aspectos éticos de la investigación:

Según los principios establecidos en la Declaración de Helsinki; y ya que nuestra investigación evaluó a personas, y cumpliendo con los principios detallados, para el presente estudio se tomaron en cuenta los siguientes criterios:

Se ajustaron y desarrollaron de manera breve aquellos principios éticos que justificaron la investigación según la normatividad a nivel nacional e internacional.

Se realizó la investigación en personas, debido a que es el único medio idóneo de estudiar la manifestación de las variables de estudio; ya que está prohibido realizar estudios tomando otras especies para la experimentación.

Se detalló que los que los participantes no van a ser expuestos a ningún riesgo, se les darán las garantías de seguridad a cada participante.

Se contó también con el consentimiento informado de manera escrita de todas las personas que participen en la investigación o algún representante legal.

Toda la información que se obtenga con esta investigación será totalmente reservada y de manera anónima.

Procedimiento de análisis de datos:

Para poder llevar a cabo la aplicación de la investigación, primero se envió el formulario de Google a los delegados encargado de ambos ciclos, tanto de 7mo como de 8vo ciclo de la carrera

de psicología para que ellos puedan compartir, a través de los grupos que comparten con los estudiantes de los ciclos mencionados, el formulario elaborado. Acto seguido, se contactó a la página de Facebook de psicología de la universidad sede Lima- Centro, en donde de igual forma se compartió el formulario de Google para que este pueda ser publicado en dicha página y llegue a más estudiantes de los ciclos destinados que no pueden tener acceso a WhatsApp o no llegaron a ver el mensaje de sus delegados, a modo de recordatorio, para que de esta manera puedan participar en la investigación.

Para el análisis de datos, se usó el software estadístico IBM SPSS 2. De acuerdo con ello, se correlacionaron las hipótesis generales y específicas con el estadístico Rho de Spearman.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

La hipótesis general de nuestro estudio fue determinar si existe una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad de Breña. Es así como, en el presente capítulo se desarrollaron los resultados, de forma descriptiva seguidos de resultados inferenciales, que ayudaron a aceptar y/o rechazar las hipótesis que fueron establecidas para esta investigación.

Tabla 2

Descripción de la muestra según sexo

Sexo	<i>f</i>	%
Femenino	50	76%
Masculino	16	24%

N= 66

Tabla 3

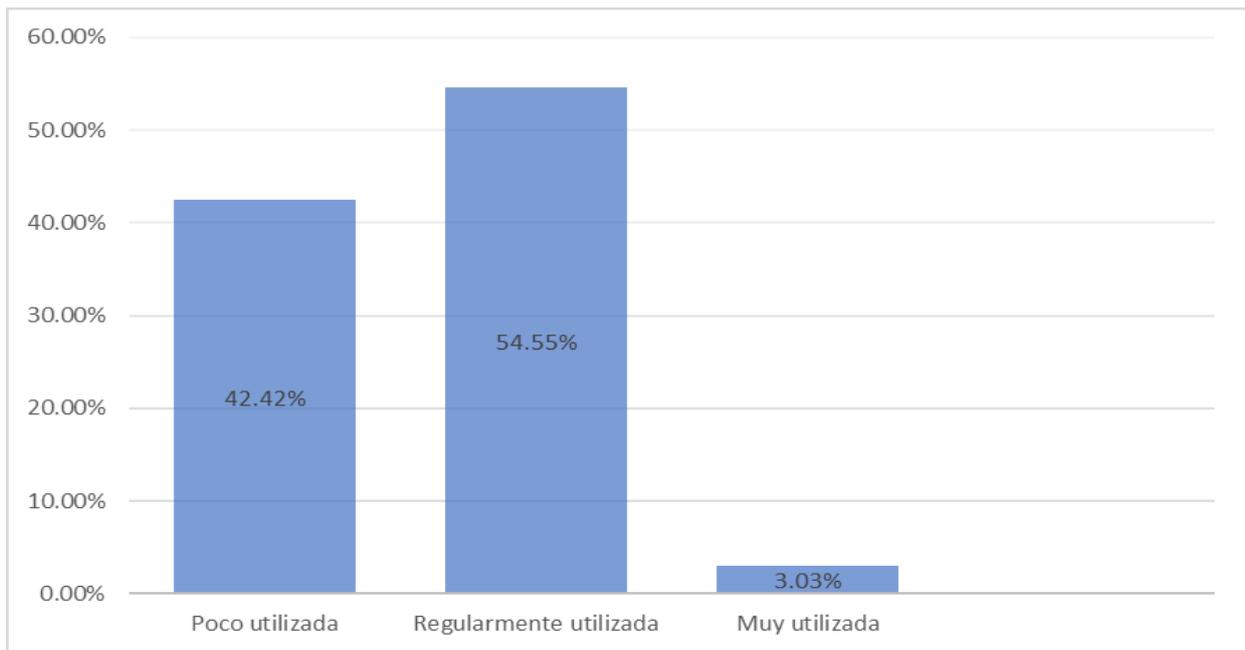
Descripción de la muestra según ciclo

Ciclo	<i>f</i>	%
7mo	33	50%
8vo	33	50%

N= 66

Figura 1

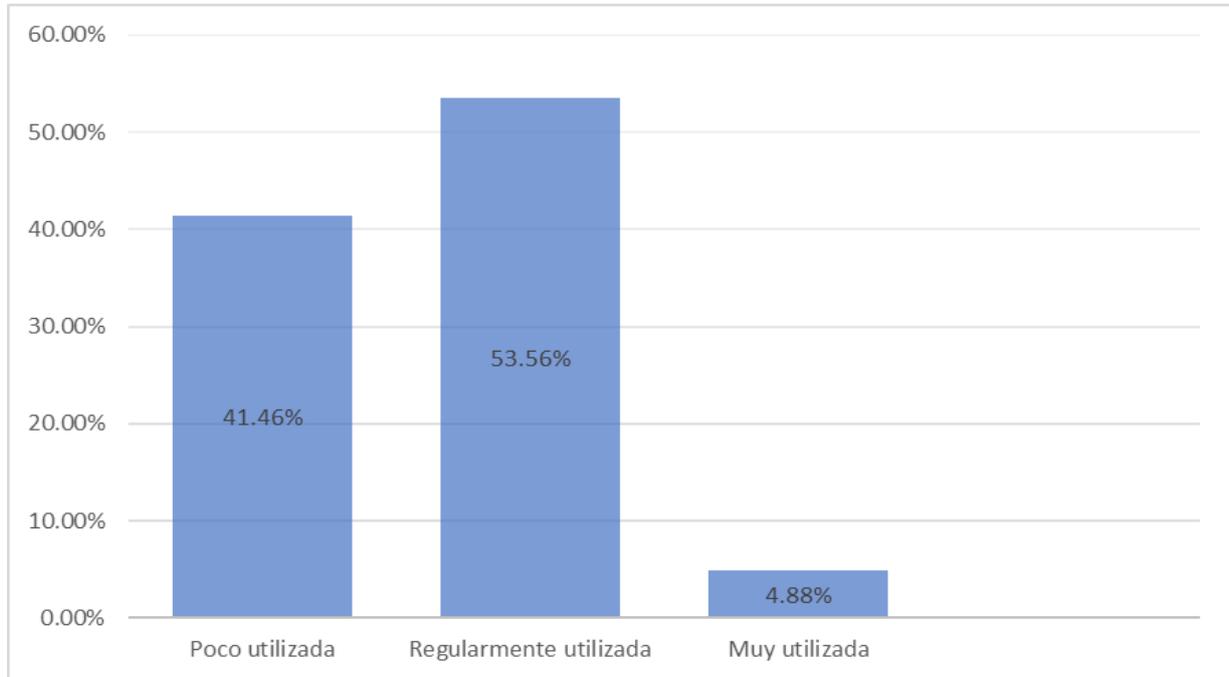
Afrontamiento mediante Revaluación positiva en los estudiantes de Psicología de 7mo y 8vo ciclo de una universidad de Breña.



En la figura 1 se identificó que la mayoría de los estudiantes, el 54.55% utiliza de manera regular la revaluación positiva como afrontamiento, esto quiere decir que obtuvieron un puntaje en la prueba entre 32-62.

Figura 2

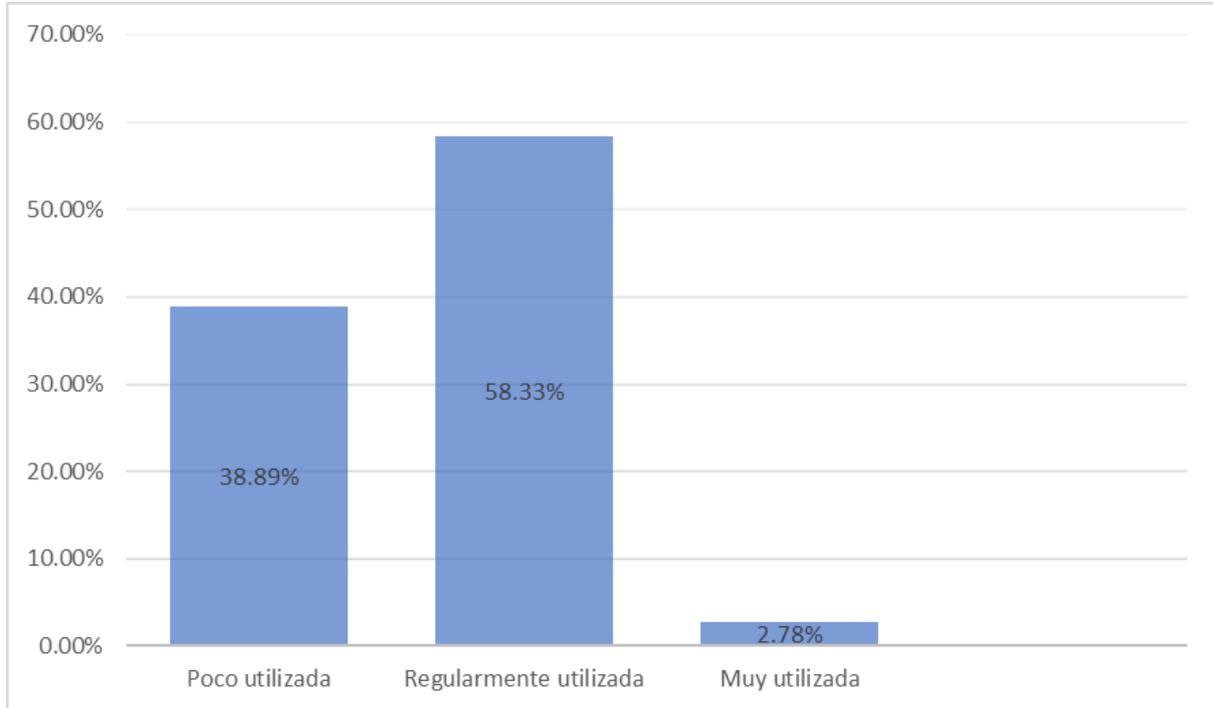
Afrontamiento mediante búsqueda de apoyo en los estudiantes de Psicología de 7mo y 8vo ciclo de una universidad de Breña.



En la figura 2 se observa que la mayoría de los estudiantes obtuvo como resultado en la prueba un puntaje entre, 10-18 siendo así un 53.56% de estudiantes los que refieren utilizar la búsqueda de apoyo como estrategia de afrontamiento.

Figura 3

Afrontamiento mediante Planificación en los estudiantes de Psicología de 7mo y 8vo ciclo de una universidad de Breña.



En la figura 3 se observa que la mayoría de los estudiantes, 58.33% utiliza regularmente la planificación como estrategia de afrontamiento, lo cual significa que obtuvo una puntuación entre 10 y 18 en la prueba seleccionada.

Siguiendo los datos de la tabla que se presenta a continuación, se puede determinar el nivel de significancia, siendo así que en caso el p valor resulta ser menor a 0.05 entonces la distribución no es normal, es decir no paramétrica, caso contrario si el valor de p resulta mayor a 0.05 entonces la distribución es normal (paramétrica).

Tabla 4
Prueba de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Niveles de estrés académico	,146	53	,007
Estrategias de afrontamiento	,085	53	,200*

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Tabla 5

Correlación de la hipótesis general, entre el nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad de Breña.

		Niveles de estrés académico	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Niveles de estrés académico	1,000	,271
	Coefficiente de correlación	.	,050
	Sig. (bilateral)		
	N	53	53

Según se puede visualizar en la tabla 4, la correlación es de ($r = ,271$), lo cual demuestra que no existe correlación entre las variables de estudio, existe una relación positiva sin embargo no es significativa. Además, el valor ($p = ,05$) se encuentra por encima del nivel de significancia del error permitido, entonces se rechaza la hipótesis de trabajo y se acepta la hipótesis nula, la cual indica que no existe correlación significativa entre las variables de estudio.

Tabla 6

Correlaciones entre el factor de las situaciones valoradas como estresantes y las estrategias de afrontamiento estudiantes de psicología de 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad de Breña.

		Situaciones estresantes	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Situaciones estresantes	1,000	,152
		Sig. (bilateral)	,278
		N	53

El nivel de correlación entre el factor de las situaciones valoradas como estresantes y las estrategias de afrontamiento es ($r=,152$), lo cual significa que no hay una correlación entre estas dos variables. Se pudo identificar además el valor ($p=,278$), entonces se rechaza la hipótesis de trabajo, y se acepta la hipótesis nula la cual indica que no se da una relación significativa.

Tabla 7

Correlaciones entre el factor síntomas presente frente a los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad de Breña.

		Síntomas frente al estrés	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	de Síntomas frente al estrés	1,000	-,040
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	.	,774
	N	53	53

El nivel de correlación entre el factor síntomas presentes frente a los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento es ($r = -,040$), lo cual significa que hay una correlación inversa significativa entre estas dos variables. Se puede identificar además el valor ($p = ,774$), entonces rechaza la hipótesis de trabajo, y se acepta la hipótesis nula la cual indica que no se da una relación significativa.

Tabla 8

Niveles de estrés académico en estudiantes de 7mo y 8vo ciclo de la carrera de Psicología

Niveles	Baremo	F	Porcentaje
Nivel leve de estrés	0-33	4	11%
Nivel moderado de estrés	34-66	57	80%
Nivel severo de estrés	66-100	5	9%
Total		66	100%

En la tabla 8 se pudo identificar que 57 estudiantes de la muestra valorada, puntuó entre 34 a 66, lo cual refiere que presentaron un nivel moderado de estrés, siendo este el 80% de los participantes.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes que cursan el 7mo y 8vo ciclo de psicología de una universidad privada ubicada en el distrito de Breña.

Se estableció como objetivo general estimar la correlación entre las variables; obteniendo como resultado que no existe correlación significativa entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento ($r=,271$), sin embargo, hay relación entre ellas, aunque esta no llega a ser significativa, ($p=05$), lo cual quiere decir que las estrategias que utilicen los estudiantes no van a determinar un mayor o menor nivel de estrés. Esto difiere con el estudio realizado en nuestro país por Ayca M, en el año 2016, en el cual se encontró un valor de ($\chi^2=66.36$) ;($p<0.05$), evidenciando la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables, lo que puede significar que, los estudiantes presentan niveles de estrés académico percibido bajo y medio bajo debido a que utilizan de forma frecuente el afrontamiento activo.

El primer objetivo específico que tuvimos para la investigación estimó el nivel de correlación entre el factor de las situaciones valoradas como estresantes y las estrategias de afrontamiento el cual corresponde a ($r=,152$), con esto se interpreta que no existe una relación entre los factores de las situaciones valoradas como estresantes en el ámbito académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes evaluados, lo cual demuestra que las diversas situaciones que los estudiantes perciban o consideren como estresantes no van a definir qué estrategia de afrontamiento utilizarán. Este resultado es contrario al realizado por Maldonado y Muñoz, en 2019 el cual refiere que cuanto más estresante perciba el estudiante las situaciones que se dan en un ambiente académico, su forma de afronte será la evitación, ya que será más difícil para ellos encontrar una solución.

Para el segundo objetivo específico se determinó que, el factor de síntomas presentes frente a los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento nos brinda un valor de ($r = -.040$), con lo cual se detalla que no hay una correlación inversa significativa entre estas dos variables. Se puede identificar además el valor de ($p = .774$), con lo cual se reconoce que independientemente de los síntomas que presenten los estudiantes según el nivel de estrés académico en el que se encuentren, no delimita qué estrategia puedan considerar como aplicable. Caso contrario a la investigación realizada por Lorenzo en el año 2017, en la cual observó que los síntomas correlacionaron de forma significativa y negativa con la estrategia reevaluación positiva ($r = -.104$; $p = .046$), es decir que, a mayor nivel de síntomas, el uso de la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento disminuye.

El tercer y último objetivo específico trazado fue definir el nivel de estrés en el que se ubicaban los evaluados, con lo cual se reflejó una inclinación mayor por un nivel moderado de estrés en los estudiantes de psicología siendo así un total de 80% de los encuestados. Mientras que el 11% presenta un nivel leve de estrés, y solo el 9% de ellos se encontraban en un nivel severo de estrés en la actualidad. Es decir que, los estudiantes de psicología de los ciclos 7mo y 8vo tienen tendencia a padecer un nivel moderado de estrés académico. Lo cual fue distinto al resultado obtenido por Alva, en el 2020 quien encontró que el 52.8% de los estudiantes presenta un nivel bajo de estrés académico. el 8.2% un nivel medio y el 39% niveles altos.

En referencia a la discusión de nuestros resultados, nuestra investigación demostró que no existe una correlación significativa ($r = .271$) entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. De igual forma no hay correlación entre las situaciones valoradas como estresantes y las estrategias de afrontamiento ($r = .152$), en los estudiantes de psicología. Entre el factor síntomas presentes frente al estrés académico y las

estrategias de afrontamiento de igual manera, no hay correlación inversa significativa ($r = -0,040$).

Limitaciones

La presente investigación tuvo como principal limitación la coyuntura de salud actual, debido al escaso contacto con la población dirigida. En base a ello la virtualidad se volvió un aliado, pero al mismo tiempo ocasionó que la población esté dispersa. Ocasionando que no logremos alcanzar a una muestra mayor, pese a que se hizo uso de difusión por los grupos de WhatsApp y Facebook de la comunidad universitaria dirigida, de igual forma podría considerarse establecer menos criterios de exclusión para que más estudiantes puedan ser considerados en investigaciones futuras.

Finalmente, conseguir la autorización del autor del instrumento consistió en una persistencia continua por uso de correo y redes sociales.

Implicancias:

Los presentes resultados obtenidos según la aplicación de los instrumentos ya mencionados, ayudarán dentro del centro universitario en el cual se realizó el estudio acerca del nivel de estrés académico, de manera precisa a los estudiantes y docentes que pertenecen y/o dictan la carrera de psicología, en especial a los estudiantes que se encuentran en el internado, tanto en su momento de preparación para la práctica, como el desarrollo o inicio de la práctica en sí. Se confirmó además que las estrategias de afrontamiento que los estudiantes de psicología utilicen frente al nivel de estrés que puedan presentar por diversas circunstancias dentro del contexto académico, es decir por la exigencia de sus docentes, la sobrecarga de actividades, entre otras, no será significativa o relevante, siendo así que no influirá en nivel de estrés que presenten.

Aunque no se obtuvieron los resultados esperados de la investigación, partiendo desde el punto que no se pudo llegar a cumplir con la muestra estimada de estudiantes. Se pudo encontrar algunas investigaciones que respaldan el resultado obtenido, y de alguna forma soportan el resultado al cual se llegó.

Conclusiones:

Las estrategias que utilicen los estudiantes no van a determinar un mayor o menor nivel de estrés, ya que a pesar de que la muestra sujeta a esta investigación cumpla con la misma carga académica y lleven los mismos cursos dentro del ciclo no los condiciona a usar una misma estrategia para el nivel de estrés en el que ubiquen, sino que dependerá tal como indica Aguirre (2018) a los recursos individuales, sociales o culturales que considere utilizar la persona para enfrentar al estrés.

Las diversas situaciones que los estudiantes perciban o puedan considerar como estresantes no definirá qué estrategia de afrontamiento es la que utilizarán, esto se puede dar ya que no existe una estrategia determinada para cada escenario específico por el que esté atravesando el individuo, y tal como menciona Lorenzo, estas pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones por las cuales desencadenaron.

Se reconoce que independientemente de los síntomas que presenten los estudiantes según el nivel de estrés académico en el que se encuentren, no delimita qué estrategia puedan considerar como aplicable, debido a que los síntomas no se van a manifestar de la misma forma para todos los estudiantes, mientras que para algunos puedan ser incluso poco identificables en comparación de los demás. Las reacciones de estrés se presentan según la teoría de Selyen, en tres bloques específicos: fisiológicas, emocionales y cognitivas. Sin embargo, no aseguran que estas se muestren con la misma intensidad o de la misma manera para todos y sea por esta razón que deba aplicarse alguna estrategia de afrontamiento en específico.

Se reflejó una inclinación mayor por un nivel moderado de estrés en los estudiantes de psicología siendo así un total de 80% de los encuestados. Mientras que el 11% presenta un nivel leve de estrés, y solo el 9% de ellos se encontraban en un nivel severo de estrés en la actualidad, esto puede darse ya que, al estar aún en periodo de aislamiento, ellos están aún por adaptarse a esta nueva forma de vida, además de tener también la carga académica de la cual deben hacerse responsables.

REFERENCIAS

- Aguirre J., Álvarez M. y Álvarez D. (2018) *Estrategias de afrontamiento según los niveles de estrés en colaboradores de una empresa*. Bogotá DC. Recuperado de:
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/6425/TP_AguirreFloridoKatherineJulieth_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. Recuperado de:
http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf.
- Boullosa, G., (2013) *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Recuperado de:
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Cassaretto, M., Vilela, P., Gamarra, L. (2019). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Recuperado de:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005.
- Escobar, B., Soria, B., López, G., Peñafiel, D. (2018). Manejo de estrés académico; revisión crítica, Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo. Recuperado:
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6^a ed.). Recuperado de: <https://recursos.ucol.mx/tesis/investigacion.php>.

Lasluisa, M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>

Maldonado, S., Muñoz, M., (2019). *Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este*. Recuperado de: http://200.121.226.32:8080/bitstream/handle/20.500.12840/1723/Sheyla_Tesis_Li_cenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Psicología Ambiental Elementos básicos (2020). *Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus*. Universidad de Barcelona. España. Recuperado de: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2.

Rivera, (2008). *Origen del término estrés y primeros modelos del abordaje*. Recuperado de: <https://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/7229/3/158.7-R643e-Capitulo%20II.pdf>

Rodríguez A., Maury E., Troncoso C., Morales M., Parra J., (2020). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile*. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001

Revisado el 16 de mayo del 2021.

Rojas, J., (2022). *Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. Recuperado de:

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/16015/Aservi-Rodrigo_Relacion-Estres-Academico.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Silva, M., López, J., Sánchez, O., y Gonzales, P., (2019). *Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería*. Recuperado de:

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100448/1/RECIEN_18_03.pdf

Silva, M. F., López, J., & Meza, M. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Valdivieso L., Lucas S., Tous J., y Espinoza M. (2020). *Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario*. *España*. Recuperado de:

<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/25651/21458>.

Vázquez C., Crespo M. y Ring J. (2013). *Estrategias de Afrontamiento*. Recuperado de:

http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

ANEXOS

Anexo 1: Inventario Sistémico Cognoscitivista Para el Estudio del Estrés Académico (SISCO SV-21) de Arturo Barraza Macias:

INSTRUMENTO SISCO SV-21

SEXO:

EDAD:

CICLO:

1. Durante el transcurso de ese semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

SÍ

No

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

1. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 seña tu nivel de estrés donde (1) es poco y (5) es mucho

1	2	3	4	5

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de estos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores

Nunca	Casi Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?		N	V	V	S	
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/las profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)						

El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						
¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:						
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						
¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:						
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.,						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 2

**INSTRUMENTO A-CEA Cuestionario de afrontamiento del estrés (A-CEA) de Gabanach R.,
 Valle A., Rodríguez S., Piñero I. y Freire 2009**

A continuación, se presentan algunas de las cosas que hacemos y pensamos los individuos cuando nos enfrentamos a una situación problemática que nos provoca ansiedad o estrés. Lea detenidamente cada afirmación e indique en qué medida usted se comporta así cuando se enfrenta a una situación problemática. Después de haber leído cada uno de los ítems o frases siguientes, contéstelos basándose en cómo maneja su situación. Por favor, lea cada ítem y determine la respuesta que mejor represente su manera de afrontar el acontecimiento en cuestión.

Utilice la hoja de respuesta según la siguiente escala:

(1) Nunca (2) Alguna Vez (3) Bastantes Veces (4) Muchas Veces (5) Siempre

SEXO:		EDAD:					CICLO
1	Cuando me enfrento a una situación problemática, olvido los aspectos desagradables y resalto los positivo	1	2	3	4	5	
2	Cuando me enfrento a una situación problemática, expreso mis opiniones y busco apoyo	1	2	3	4	5	
3	Cuando me enfrento a una situación problemática, priorizo las tareas y organizo el tiempo	1	2	3	4	5	
4	Cuando me enfrento a una situación problemática durante los exámenes, procuro pensar que soy capaz de hacer las cosas bien por mi mismo	1	2	3	4	5	
5	Cuando me enfrento a una situación problemática, pido consejo a un familiar o a un amigo a quien aprecio	1	2	3	4	5	
6	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, planifico detalladamente cómo estudiar el examen	1	2	3	4	5	

7	Cuando me enfrento a una dificultad mientras estoy preparando los exámenes, procuro pensar en positivo	1	2	3	4	5
8	Cuando me enfrento a una situación difícil, hablo de los problemas con otros	1	2	3	4	5
9	Cuando me enfrento a una situación problemática, elaboro un plan de acción y lo sigo	1	2	3	4	5
10	Cuando me enfrento a una situación problemática, no permito que el problema me supere; procuro darme un plazo para solucionarlo	1	2	3	4	5
11	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo sobre las situaciones estresantes con mi pareja, mi familia o amigos	1	2	3	4	5
12	Cuando me enfrento a una situación problemática mientras estoy preparando los exámenes, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados	1	2	3	4	5
13	Cuando me enfrento a una situación problemática, pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control	1	2	3	4	5
14	Cuando me enfrento a una situación problemática, busco consejo y solicito ayuda a otras personas	1	2	3	4	5
15	Cuando me enfrento a una situación problemática, organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación	1	2	3	4	5
16	Cuando me enfrento a una situación complicada, en general procuro no darles importancia a los problemas	1	2	3	4	5
17	Cuando me enfrento a una situación problemática, manifiesto mis sentimientos y opiniones	1	2	3	4	5
18	Cuando me enfrento a una situación problemática, como en los exámenes, suelo pensar que me saldrán bien	1	2	3	4	5
19	Cuando me enfrento a una situación difícil, hago una lista de las tareas que tengo que hacer, las hago una a una y no paso a la siguiente hasta que no he finalizado la anterior	1	2	3	4	5
20	Cuando me enfrento a una situación problemática la noche antes del examen, trato de pensar que estoy preparado para realizarlo bien	1	2	3	4	5

21	Cuando me enfrento a una situación problemática, hablo con alguien para saber más de la situación	1	2	3	4	5
22	Cuando me enfrento a un problema, como sentir ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo lógico y normal de la situación	1	2	3	4	5
23	Cuando me enfrento a una situación problemática, cambio algunas cosas para obtener buenos resultados	1	2	3	4	5