

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DEL
ULTIMO AÑO DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, EN EL AÑO
2021”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Flor Yanett Aguirre Quiñones
Milagros Del Pilar Suarez Villon

Asesor:

Dr. Jorge Alberto Flores Morales
<http://orcid.org/0000-0002-3678-5511>

Lima - Perú

2023

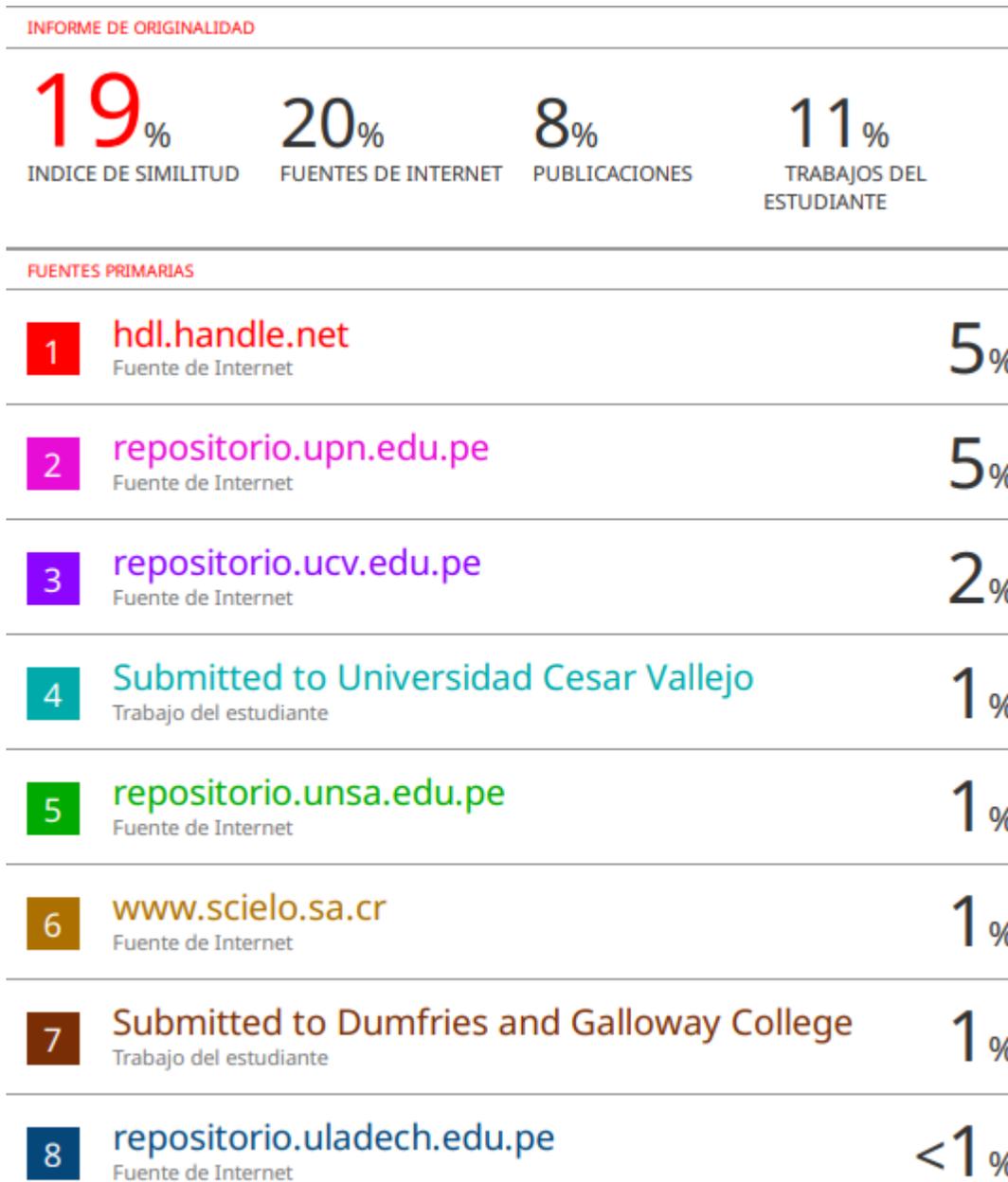
JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Tania Carmela Lip Marín De Salazar	08179761
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Mauro Ceron Salazar	09749588
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Gustavo Gonzales Ibañez	41849520
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD



DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mis padres que siempre me han apoyado y han estado presente en todos los episodios de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiar mi camino.

A mis padres, por apoyarme en todo.

A la Universidad Privada del Norte y sus docentes que han cumplido una misión académica en mi existencia.

A mis compañeros (as) de universidad que me han alentado siempre a seguir adelante.

A todos aquellos que han contribuido con la elaboración de este estudio.

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	20
CAPÍTULO III: RESULTADOS	26
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS	38

Índice de tablas

Tabla 1. Prueba de normalidad	26
Tabla 2. Correlaciones entre las variables del estudio de la Hipótesis general.....	26
Tabla 3. Correlación entre la dimensión estrés físico y la variable ansiedad	27
Tabla 4. Relación entre estrés psicológico y ansiedad.....	27
Tabla 5. Relación entre estrés conductual y ansiedad	28

RESUMEN

La presente investigación llevó por objetivo general determinar cuál es la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021. Para tal efecto, la metodología fue cuantitativa, no experimental, básica y de alcance correlacional. La población fue de 410 estudiantes, los cuales fueron elegidos en función de un muestro intencional quedando una cantidad de 201 participantes. Los resultados inferenciales, según Rho de Spearman mostró una correlación positiva media de 0.592 con significancia de 0.000. Asimismo, las relaciones entre estrés físico y psicológico con la ansiedad mostraron correlaciones positivas de 0.383 y 0.629 con significancia de 0.000; respectivamente. Si embargo, la relación entre estrés conductual fue muy débil de 0.052 con $p=0.462$; es decir no existió relación. Se concluyó que existe relación significativa entre estrés y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021.

PALABRAS CLAVES: Ansiedad, Estrés, Presión Académica

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la salud mental en las personas ha sido invadida por una serie de estímulos externos que han causado en él síntomas de estrés y consecuente ansiedad, tal es el caso que ambas afectaciones a la salud mental del ser humano son consideradas como la enfermedad del presente siglo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) estimaba antes de la pandemia que una de cada seis personas padecía de algún trastorno mental, por lo general, personas en edad de trabajar y que son sometidas permanente a presiones que no pueden soportar; asimismo, en pandemia este problema se agudizó incrementándose en 25% por encima de las cifras ya conocidas.

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) a través de su representante instó a los líderes de los países en América y aquellos que se encuentran en una posición para tomar decisiones importantes que deben priorizar en la agenda política la salud mental como aspecto prioritario, debido a que posteriormente a la pandemia la salud mental de las personas fue afectada de manera importante, asimismo, es preocupante que solo el 3% del presupuesto destinados a salud sean de aplicación al tema de la salud mental.

En México, se estima que el 20% de los estudiantes universitarios padecen de algún tipo de trastorno mental que perjudican su rendimiento académico en su centro de estudio, por lo general el más común es la ansiedad, en función a las tensiones ocasionadas por problemas personales, académicos, responsabilidades, obligaciones y limitaciones que suelen tener los estudiantes en su etapa de

preparación universitaria (Sánchez et al., 2023).

En Chile, de acuerdo al estudio de Montecinos & Leiva (2023) existe una gran preocupación por la situación de muchos jóvenes universitarios que presentan problemas mentales que se traduce en un deterioro del bienestar y un impacto negativo en el proceso de aprendizaje y su relación con el entorno social donde se desenvuelven, se considera que el 30% de los estudiantes universitarios son afectados en su salud mental por problemas de ansiedad y depresión, lo cual resulta un escenario preocupante en Chile por su prevalencia en la comunidad universitaria.

En Perú, el Ministerio de Salud informó que los problemas de salud mental en 2022 se incrementaron en 20%, reportándose como problemas más recurrentes la depresión, ansiedad, estrés, síndrome de maltrato, entre otros relacionados, como cifra comparativa mostró que en 2021 se reportó un millón 368 mil 950 casos de pacientes atendidos por este problema, esta cifra se incrementó en 2022^a un millón 631 mil 940, registrando un incremento del 19.21%. Asimismo, en el primer trimestre de 2023 se alcanzó a atender a 434 mil 731 casos, lo cual es un problema social que es necesario atender como un aspecto prioritario (El Peruano, 2023).

En esas condiciones, es común que los estudiantes universitarios enfrenten desafíos relacionados a la vida cotidiana y desafíos académicos, esto hace que los estudiantes sean más propensos a experimentar ansiedad y estrés. Según estudios recientes, entre el 30% y 40% de jóvenes entre 19 a 26 años en Perú presentaron síntomas de ansiedad, estrés y depresión, estas tres enfermedades se encuentran relacionadas entre sí y es un padecimiento que ataca con frecuencia a las personas

sometidas a grandes presiones; sin embargo, el estudio manifiesta que un adecuado descanso y una alimentación saludable ayudan a afrontar estos embates que suelen presentar los jóvenes en ese rango de edad (Instituto Nacional de Salud [INS], 2022).

En una Universidad Privada de Lima se ha identificado que los estudiantes de la carrera de psicología del último año presentan dificultades en su rendimiento académico y relaciones sociales entre compañeros, pues manifiestan síntomas de estrés y ansiedad como efecto de ello sienten desmotivación a causa de las obligaciones académicas que tienen en el último ciclo de su formación universitaria (Quispe & Velásquez, 2022). Otro de los aspectos que influye son las evaluaciones de los diferentes cursos y la elaboración de su trabajo de investigación en tesis les produce mucha tensión porque deben pasar largas horas investigando y buscando información sobre los temas que deben desarrollar (Navarro, 2022). Es así que, si no cuentan con una técnica que les ayude a canalizar sus energías y estímulos externos, no podrán en algún momento controlar sus respuestas y terminarán con su salud mental deteriorada (Naveros, 2022).

El presente estudio se justifica porque el estrés es un problema que experimentan a diario los estudiantes del último año de psicología de una Universidad Privada de Lima y no saben cómo abordar esta amenaza latente que lleva a la ansiedad y al descontrol de las emociones y en algunos casos lleva a la muerte. Para la universidad es importante porque en la misma intensidad que se exige rendimiento académico, también debería proporcionar a los estudiantes las herramientas para el control de emociones ante las amenazas de estrés y ansiedad.

En cuanto a los estudios realizados a nivel internacional, Arntz et al. (2022) elaboraron un artículo científico en Chile con el objetivo de vincular los niveles de depresión, ansiedad y estrés según variables sociodemográficas en una universidad de ese país. Se elaboró un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional. Los resultados informaron que más de la mitad de los estudiantes registraron altos niveles de estrés y ansiedad, encontrándose correlación entre estos elementos. Se concluyó que las estudiantes presentan mayores niveles de estrés y las que se encuentran estudiando las carreras de enfermería, nutrición y dietética son las que están asociados a mayores niveles.

Sánchez et al. (2022) en México elaboraron un estudio con el objetivo de correlacional el estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. Por ello se propusieron una metodología de enfoque cuantitativo, no experimental y de alcance correlacional. Los resultados demostraron altos niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes, determinando una vinculación estadística entre ellas. Concluyeron que el estrés es el preámbulo del inicio de la ansiedad en los estudiantes.

Izurieta et al. (2022) presentaron un estudio en Ecuador con la finalidad de vincular los trastornos de ansiedad con el estrés académico de estudiantes universitarios en Ecuador. Presentando como metodología una de enfoque cuantitativo, no experimental, de alcance descriptivo-correlacional. Se reportó como resultado que la mayoría de los estudiantes que reportaron altos niveles de estrés y

ansiedad son las mujeres, quienes registraron mayor proporción que los varones. Se concluyeron que existe una alta correlación entre las variables, donde la mayor prevalencia se da en las mujeres.

Trunce et al. (2020), en Chile presentaron una investigación con el objetivo de determinar los niveles de estrés, depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de primer año de las áreas de salud, relacionándolos con el rendimiento académico. Se realizó un estudio no probabilístico, cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Presentó como resultado que de los estudiantes que participaron en la investigación tuvieron algún nivel de estrés y ansiedad en mayor proporción y en menor cantidad trastorno asociado a la depresión. Se concluyó que existe asociación entre la ansiedad y el rendimiento académico, pero no sucede lo mismo con el estrés y la depresión.

Tijerina et al. (2018) en México se plantearon como objetivo general determinar frecuencia de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de primer grado de una licenciatura en una universidad pública. Se realizó un estudio de corte transversal y de enfoque cuantitativo en una población de tipo censal de 520 estudiantes. Se observó en los resultados fueron similares entre hombres y mujeres en lo que se refiere a ansiedad y estrés, donde el nivel promedio fue moderado. Se concluyó que la prueba paramétrica demuestra asociación entre depresión y estrés en ambos sexos.

Asimismo, los antecedentes nacionales; Méndez & Arévalo (2022) en Lima presentaron un artículo científico para relacionar las variables estrés y ansiedad en

estudiantes de enfermería en una universidad del Perú. La metodología fue de enfoque cuantitativo, no experimental y de alcance descriptivo-correlacional. Los resultados indicaron que la mayoría de los participantes presentaron estrés moderado y un nivel alto de ansiedad; asimismo, se registró asociación estadística entre las variables. Concluyeron que las variables se correlacionaron entre ellas, demostrando que ambas van juntas siempre que afectan la salud de la persona.

Por su parte, Cassaretto et al. (2021) cuyo objetivo fue analizar las conductas sociodemográficas, académicas y conductuales de las dimensiones del estrés. La metodología fue cuantitativa, no experimental y correlacional. Los autores manifestaron que la etapa universitaria está llena de retos y situaciones diversas para los estudiantes, situación que hacen que el estudiante universitario se preocupe en demasía sobre situaciones que tal vez no ocurra. Entre sus hallazgos pudo determinar que los efectos físicos, psicológicos y comportamentales asociados al estrés debe ser tomados en consideración por el efecto que tienen tanto a mediano plazo como en un futuro lejano, sí la experiencia es frecuente en los estudiantes. Concluyeron que las diversas situaciones que el estudiante debe afrontar en su etapa universitaria le ocasionan estrés y ansiedad que perjudica su desempeño académico y su salud mental.

Chuquista (2019) en Tarapoto presentó una tesis cuyo objetivo general fue determinar si existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad ante los exámenes en los estudiantes de una universidad. El estudio fue no experimental, cuantitativo y de alcance correlacional. Entre los

resultados se encontró que existe una relación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento y ansiedad ante los exámenes. Por tanto, se concluyó que existe relación entre variables y que los estudiantes emplean estrategias de afrontamiento que disminuyen los niveles de estrés y ansiedad académicas.

Limay (2018) en el departamento de Amazonas presentó una tesis cuya finalidad fue relacionar la ansiedad y estrés académico en estudiantes de enfermería. Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo; de nivel relacional y de tipo básica. Los resultados evidenciaron que la mayoría de estudiantes presentan ansiedad leve, funcionando en este nivel solo las capacidades de percepción; asimismo, presentaron nivel moderado de estrés académico. Por tanto, se concluyó que no existe relación entre las variables, demostrando que ambas son independientes.

En lo que respecta al desarrollo de la variable estrés, el primer indicio que se encontró en el aporte de Hans Selye, considerado “padre del estrés”, quien en la década de 1940 lo definió como una respuesta no específica del cuerpo a cualquier necesidad que aparezca y que la persona tenga que afrontar, éste investigador lo denominó Síndrome de Adaptación General – SGA y entendía el estrés como una respuesta inespecífica y holística del organismo; es así, que estableció su propia teoría para explicar el estrés, la cual es una reacción biológica que se manifiesta de igual forma en todos los seres vivos, esta se puede medir e involucra una serie de hormonas que son responsables de nuestra respuesta a condiciones estresantes (Quinteros et al., 2020).

Estas reacciones son de características somáticas, funcionales y orgánicas; aunque cabe señalar que, en la mayoría de los casos la respuesta del cuerpo humano a

los estímulos ambientales es armoniosa y no tiene efectos negativos: este es el llamado estrés bueno. Sin embargo, cuando el tiempo es demasiado largo o fuerte, significa que es dañino y aparece el SGA de Selye. De esta manera, en la teoría del estrés de Selye, el estrés se considera esencial para el funcionamiento del cuerpo y puede hacer que éste progrese a menos que el estrés sea excesivo, disfuncional o desadaptativo (Casanova et al., 2023).

Como segunda teoría se encuentra la teoría basada en la interacción de Lazarus & Folkman (1986) donde se enfatizó la importancia de los factores psicológicos, principalmente aquellos que son de orden cognitivo y que hallan conexión entre los estímulos que generan el estrés y la respuesta proporcionadas ante la aparición del mismo; es decir, se trata de la respuesta de la persona desde el inicio del estrés. En tal sentido, bajo este enfoque se sostiene que el estrés se origina en las relaciones que se dan entre la persona y el entorno donde se desenvuelve y que esta determina como amenaza y como efecto de ello cataloga como una situación difícil de afrontar (Sánchez, 2022).

Por último, se tiene la teoría basada en el estímulo de Holmes & Rahe (1967) quienes interpretaron el estrés de acuerdo a cómo comprendieron las características de los estímulos ambientales, porque consideran que estos pueden desorientar o alterar las funciones del organismo. En tal sentido, esta teoría clasifica las situaciones que generan el estrés y que se considera más comunes como la velocidad que se procesa la información, los estímulos ambientales nocivos, percepción de una situación como amenazante, alteración de las funciones fisiológicas, aislamiento y encierro de la

persona, bloqueos y obstáculos para alcanzar las metas, frustración y presión proporcionado por el grupo (Lagos, 2023).

En lo que respecta a la ansiedad, se tiene la teoría psicoanalítica propuesta por Freud a comienzos del siglo XX, donde manifestó que la ansiedad que genera la lucha de la psico neuropatía es producto del conflicto entre impulsos inaceptables y fuerzas de reacción autoimpuestas. Freud creía que la ansiedad es un estado emocional desagradable, en el que aparecen fenómenos relacionados con la activación nerviosa autónoma, como preocupación, sentimientos desagradables, pensamientos molestos y cambios fisiológicos (Ceccon, 2020).

El autor identificó los elementos fenomenológicos subjetivos y fisiológicos, desde su punto de vista, el primero es el más relevante; no obstante, este es subjetivo que en sí mismo implica el malestar típico de la ansiedad. Por otro lado, el papel adaptativo puede utilizarse como una señal ante un peligro real y aumentar la capacidad de activación del organismo para afrontar la amenaza (Ramírez, 2022).

En esa misma línea, se encuentra el modelo motivacional o también denominada de los impulsos, basado en la teoría de Hull del aprendizaje; de acuerdo a este modelo las reacciones emocionales se acentúan y el nivel de excitación experimentado explica las diferencias entre aquellas personas que sufren mayor o menor nivel de ansiedad ante situaciones que consideran amenazantes (Ponce, 2022). Por su parte, Samaniego et al. (2023) manifestaron que Clark Hull, el autor de la teoría consideraba la ansiedad como un “drive” o impulso motivacional para denominar a la capacidad de la persona para emitir respuesta más o menos adecuadas ante una situación a la cual debe afrontar.

Asimismo, se encuentra la teoría tridimensional de Lang (1968) la cual se emplea en los ámbitos clínicos, de la salud y el ámbito estudiantil; desde esta teoría la respuesta ansiosa se manifiesta mediante respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras. De esa manera, la respuesta cognitiva se manifiesta mediante la preocupación y la tensión física, esta respuesta genera sentimientos desagradables en la persona (Fernández et al., 2022).

En el aspecto psicofisiológico la respuesta se manifiesta mediante el sistema nervioso autónomo y somático, lo que se traduce en el incremento de la frecuencia cardiaca, presión arterial o muscular, que pueden darse a través de dolores de cabeza o estómago (Lagos et al., 2022). En el nivel motor o actitudinal, las respuestas se refieren a la evitación o la huida que a su vez son inducidas por las respuestas cognitivas y psicofisiológicas (Moral & Pérez, 2022).

1.1 Formulación del problema

En función a lo descrito, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021?

1.2 Objetivos

El objetivo general fue: Determinar cuál es la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021.

Asimismo, los objetivos específicos son: Determinar cuál es la relación entre el estrés físico, psicológico, estrés conductual y la ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021.

1.3 Hipótesis

La hipótesis general fue: Existe relación significativa entre estrés y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021.

La hipótesis específicas fue: Existe relación significativa entre el estrés físico, psicológico, estrés conductual y la ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

El **enfoque** de investigación fue cuantitativo. Al respecto, Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (Concytec, 2020) indicó que estas investigaciones tienen la finalidad de cuantificar los resultados recolectados del estudio de campo y son susceptibles de ser cuantificados mediante la matemática y/o la estadística.

El **nivel o alcance** fue correlacional. Para Córdoba et al. (2023) el estudio correlacional consiste en que la investigación busca identificar si existe vinculación entre los dos elementos que pueden ser personas, variables, ciudades, entre otros; con la finalidad de explicar dicha asociación.

En cuanto al **tipo** de investigación, éste fue básico. Para Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica (Concytec, 2020) los estudios básicos se sustentan en la teoría que se ha construido hasta el momento, así como, como el descubrimiento de nuevos conocimientos que validarán y aportarán al existente.

En lo respecta al **diseño**, fue no experimental. Para Córdoba et al. (2023) el diseño de la investigación depende de los propósitos de la misma, en cuanto al no experimental no hay intervención del investigador en los resultados para estimularlos a conveniencia; en tal sentido, se presentan de acuerdo a cómo se dan en su naturaleza. Asimismo, el estudio se consideró de corte transversal, porque la información se obtuvo en un solo momento y una sola vez (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

La **población** estuvo constituida por todos los estudiantes del noveno y décimo ciclo de la carrera profesional de psicología de una universidad privada de Lima; la cual

fue de 410 estudiantes por tanto la unidad de análisis son estudiantes de psicología de los últimos ciclos. Para Fuentes et al. (2020) la población es un conjunto de elementos formados por cosas, personas, entre otros, que constituyen la totalidad de un universo y que cumplen con características establecidas por el investigador de acuerdo a criterios de elegibilidad.

Se realizó el cálculo de la **muestra** para población finita con un nivel de confianza al 95%, margen de error al 5 % que arrojó el tamaño de la muestra de 201 estudiantes de los últimos ciclos de psicología de una universidad privada de Lima, (Hernández, 2019). Los criterios de inclusión fueron que sean estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, entre las edades de 18 a 25 años y que tengan disponibilidad para participar en la investigación.

Asimismo, los criterios de exclusión: Personas mayores de 25 años, que no hayan completado el término del desarrollo del cuestionario, que no hayan colocado su nombre o su edad, que estén en los primeros ciclos de la carrera de psicología. En cuanto al muestreo fue intencional, en función del conocimiento de la población por parte de la investigadora, y por la disponibilidad voluntaria de participación de los estudiantes, así como del tiempo que se disponga para el estudio (Hernández, 2019).

Se empleó la encuesta como técnica porque es acorde a una investigación cuantitativa. Para Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) se trata un procedimiento que se realiza en las investigaciones cuantitativas, mediante el cual se recopila información haciendo uso de un formato de preguntas, las cuales están relacionadas a las variables y dimensiones de estas.

Se empleó como instrumento, el cuestionario, el cual estuvo conformado por una determinada cantidad de ítems para cada variable. Para Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), se trata de un formato que contiene un conjunto de preguntas que han sido elaboradas bajo determinados criterios para recopilar información válida para el procesamiento de la información. En cuanto a la variable estrés académico se empleó el Inventario Sisco de estrés académico del autor Barraza (2008) y validado en Perú por Puestas et al. (2010) y cuenta con 32 ítems, con escala tipo Likert de cinco valores numéricos del 1 al 5. La confiabilidad de este instrumento se realizó mediante el Alfa de Cronbach encontrándose un indicador de 0.9248 para la dimensión estresores; 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento, lo que determinó una confiabilidad excelente. También se empleó el coeficiente de V. de Aiken cuyo valor fue de 0.75; es decir, una validez excelente.

En lo que respecta a la variable ansiedad, se empleó la Escala ansiedad de Zung, la cual fue diseñada en 1971 y está compuesta por 20 ítems, las respuestas son con escala de Likert en cuatro alternativas y son medidas en dos dimensiones: síntomas somáticos y síntomas cognoscitivos y afectivos. El cuestionario se validó con el coeficiente de V de Aiken a través de juicio de expertos con un valor de 0.842 y se obtuvo su confiabilidad a través del análisis de Alfa de Cronbach, cuyo valor fue de 0.834. En tal sentido, fue un instrumento confiable para su aplicación.

Es importante mencionar que ambos instrumentos fueron sometidos al Coeficiente de confiabilidad del Alfa de Cronbach, para lo cual se hizo una encuesta piloto a 30 estudiantes de la población determinada, cuyos valores fueron 0.89 y 0.86 para la

variable estrés y ansiedad, respectivamente, con lo que se comprueba que son instrumentos aptos para ser aplicados a toda la población por su alto coeficiente de confiabilidad. De acuerdo a Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) los instrumentos deben pasar por un proceso de confiabilidad, el cual identifica la consistencia interna del instrumento, para este propósito se emplea por lo general el estadístico de Alfa de Cronbach; es decir, se usa este estadístico cuando las alternativas de respuesta del cuestionario son de respuesta múltiple.

En lo que se refiere a la recolección de datos se realizó de manera virtual, haciendo uso de Google Forms y se envió a los correos y WhatsApp de los estudiantes elegidos según los criterios de la muestra. En tal sentido, la encuesta se aplicó a 201 participantes que mostraron su interés en participar en la investigación.

Asimismo, los datos obtenidos de la encuesta fueron introducidos en una hoja de Excel donde fueron tabulados según cada ítem y dimensiones de cada variable. Una vez ordenados fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS versión 26. En el que se empleó la estadística descriptiva para representar los resultados en Tablas y gráficos de barra, de tal manera que fueron interpretados de manera objetiva cada uno de los resultados según variables y dimensiones de las mismas. Para determinar el estadístico que se va a emplear para la prueba de hipótesis fue necesario definir la normalidad de los resultados, para ello se utilizó la prueba de normalidad y se escogió el estadístico de Kolmogórov-Smirnov, en función de que la muestra de esta investigación fue superior a 50 unidades, en tal sentido, muestra superior a 50 unidades se emplea este estadístico. Según Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) indicaron que para saber

que estadístico se empleara para probar las hipótesis es importante determinar la normalidad de los resultados en función a ello se toma una decisión en caso los resultados sean normales o no normales y optar por un estadístico paramétrico o no paramétrico.

Para las pruebas de hipótesis se empleó el estadístico de Rho de Spearman, por ser un estadístico no paramétrico y mide la correlación entre variables, este estadístico se eligió luego de obtener la prueba de normalidad donde se obtuvo como resultado datos no normales, por lo tanto, se tuvo que emplear un estadístico no paramétrico, en este caso Rho de Spearman. De acuerdo a Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) el estadístico en mención se emplea para obtener correlaciones entre dos elementos o variables y determinar la fuerza de correlación entre ellas y determinar la aceptación o rechazo de la hipótesis que se está probando

Aspectos éticos

Según Rodríguez (2015) la ética en la investigación es una condición indispensable para toda profesional que incurse en esta materia, para ello debe tener en cuenta tres principios fundamentales: beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia. en esta investigación la beneficencia se dio en el sentido de que los involucrados en el estudio se beneficiarán con la información que se expone en este estudio porque sabrán cómo identificar los efectos del estrés y ansiedad. En los que respecta a la no maleficencia, el participante no saldrá perjudicado de ninguna manera por proporcionar información sobre los temas de estudio, su identidad será anónima. Acerca de la

autonomía, el participante decidió estar en la investigación por propia voluntad sin sentirse coaccionado a integrar el estudio. Sobre la justicia, en este estudio se manifestó a través del trato igualitario, equitativo y con respeto a todos los participantes.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Tabla 1

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	.043	201	.200*
Ansiedad académica	.095	201	.000

Se aplicó la prueba de normalidad para determinar el estadístico para la prueba de hipótesis. Se empleó Kolmogórov-Smirnov debido a que la muestra fue de 201 participante y se obtuvo que la tendencia de los resultados es no normal, por lo tanto, la prueba que se eligió fue no paramétrica, en este caso Rho de Spearman.

Tabla 2

Correlaciones entre las variables del estudio de la Hipótesis general

		Estrés	Ansiedad
Estrés	Coefficiente de correlación	1.000	.592**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	201	201
Ansiedad	Coefficiente de correlación	.592**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	201	201

En relación al objetivo general se halló en los resultados reportados de la aplicación del Rho de Spearman para la relación estrés y ansiedad, se tiene que existe un coeficiente de correlación de 0.592, este valor indica que hay una correlación positiva considerable.

Tabla 3

Correlación entre la dimensión estrés físico y la variable ansiedad

			Estrés físico	Ansiedad
Rho de Spearman	Estrés físico	Coeficiente de correlación	1.000	.383**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	201	201
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	.383**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	201	201

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

Se correlacionó la dimensión estrés físico con la variable ansiedad. Según a los resultados de Rho de Spearman de estrés físico y ansiedad, el valor fue de 0.383 indicando una correlación positiva media y la Sig. (bilateral), fue de 0.000, éste es inferior al alfa de 0.05.

Tabla 4

Relación entre estrés psicológico y ansiedad

			Estrés psicológico	Ansiedad
Rho de Spearman	Estrés psicológico	Coeficiente de correlación	1.000	.629**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	201	201
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	.629**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	201	201

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

Se correlacionó la dimensión estrés psicológico con la variable ansiedad. En relación a los resultados de Rho de Spearman de estrés psicológico y ansiedad, el valor fue de 0.629 indicando una correlación positiva considerable y la Sig. (bilateral), fue de 0.000, éste es inferior al alfa de 0.05.

Tabla 5

Relación entre estrés conductual y ansiedad

			Estrés Conductual	Ansiedad
Rho de Spearman	Estrés Conductual	Coefficiente de correlación	1.000	.052
		Sig. (bilateral)	.	.462
		N	201	201
	Ansiedad	Coefficiente de correlación	.052	1.000
		Sig. (bilateral)	.462	.
		N	201	201

Se correlacionó la dimensión de la variable estrés con la variable ansiedad. En relación a los resultados de Rho de Spearman de estrés conductual y ansiedad, el valor fue de 0.052 indicando una correlación positiva muy débil y la Sig. (bilateral), fue de 0.462, éste es superior al alfa de 0.05.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En este acápite se tuvo en cuenta la contrastación de los resultados con los antecedentes de la investigación y con la teoría citada en este estudio. En tal sentido, se dio respuesta a cada uno de los objetivos de la investigación, en relación al objetivo general de determinar cuál es la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021. Los hallazgos del estudio indicaron que la relación empleando el estadístico de Rho de Spearman fue de .592 con una significancia de .000, lo cual determina una correlación positiva considerable, mostrando con ello que cuando el estrés del estudiante llega a un punto alto en función a las presiones académicas que tiene en la universidad, en ese mismo nivel aparece la ansiedad como efecto del exceso de estrés.

Este resultado es comparable al obtenido por Arntz et al. (2022) en un estudio realizado en Chile donde vinculo ansiedad y estrés en estudiantes de una universidad de ese país, donde mostró como resultado que más del 50% de los estudiantes presentaron altos niveles de estrés y ansiedad, encontrando correlación entre ambas y sobre indicando que la mayor parte de estudiantes que registraron estrés fueron de las carreras de enfermería, nutrición y dietética, esta diferencia se puede deber a que posiblemente los estudiantes de esta carrera son sometidos a altos niveles de exigencia en su preparación académica.

Del mismo modo, el estudio coincide con Sánchez et al. (2022) quien planteó el objetivo de correlacionar estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología, demostrando en sus resultados que estos tenían un alto índice en los estudiantes,

concluyendo que el estrés se presenta como un preámbulo a la ansiedad que viene como efecto de la primera, debido a las altas cargas académicas que se les da a los estudiantes de psicología. Al respecto, Izurieta et al. (2022) en su estudio realizado en Ecuador, hace una precisión en sus resultados al indicar que quienes reportan mayor nivel de estrés y ansiedad son las mujeres, hallando correlación entre estrés y trastornos de ansiedad, lo que ocasionó que los estudiantes no tengan el mismo rendimiento que en períodos de estudios pasados.

En lo que respecta a los referentes teóricos de estos resultados, Quinteros et al. (2020) manifestó que el estrés es una respuesta inespecífica y holística del organismo, la propone una como una reacción biológica que se presenta en todos los seres vivos. Asimismo, Casanova et al. (2023) complementa lo anterior indicando que el estrés se puede presentar como una respuesta con características somáticas, funcionales y orgánicas y lo distingue como estrés bueno, es decir, sin efectos negativos y el estrés que se prolonga a lo largo del tiempo, perjudicando la salud.

En cuanto a la ansiedad, en la teoría tridimensional de Lang (1968) la cual se ajusta al ámbito estudiantil, donde la manifestación ansiosa se presenta en respuestas cognitivas, psicofisiológicas y motoras. Donde la primera se expresa mediante preocupación y tensión física, generando sentimientos desagradables en la persona (Fernández et al., 2022). En tal sentido, la relación entre ambas variables se da mediante la conexión que existe entre ambas, pues cuando aparece el estrés dependiendo de su intensidad se involucra y asocia a la ansiedad de la persona.

En relación al objetivo específico uno de determinar cuál es la relación entre el estrés físico y la ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima. Se reportó como resultados inferenciales que la correlación de Rho de Spearman fue de .383 con una significancia de .000, demostrando con el ello que el estrés físico ocasionado por diversos factores, entre los más importantes las cargas proporcionadas por las tareas universitarias, son determinantes en la ansiedad académica que experimenta el estudiante como efecto de lo mencionado.

Estos resultados coinciden con los propuestos por Trunce et al. (2020) quienes analizaron las reacciones de los estudiantes universitarios en relación al estrés que padecían como efecto de los qué haceres académicos de su universidad en su relación con la ansiedad y el rendimiento académico, se registró que los estudiantes de las diferentes carreras de salud evaluadas presentaron altos niveles de estrés y ansiedad con más del 50%. Sin embargo, el 89% de los estudiantes presentaron un rendimiento académico promedio; no obstante, los efectos físicos y psicológicos que los estudiantes presentaban, lo que demuestra en este caso que estrés que padecían los estudiantes es estrés del bueno.

Tal como lo manifestó Casanova et al. (2023) quienes indicaron que el estrés puede ser catalogado como bueno cuando éste no reporta efectos negativos, sino, por el contrario, sirve como motivador para que la persona obtenga mejores resultados. Asimismo, los resultados presentados por Cassaretto et al. (2021) respaldan los resultados de la asociación entre el estrés físico y la ansiedad, al acotar en sus hallazgos

que los efectos físicos asociados al estrés en los estudiantes de su estudio deben ser tomados en cuenta por las consecuencias futuras que este mal puede tener en ellos.

En lo que respecta al sustentó teórico, Quinteros et al. (2020) manifestaron que los efectos del estrés en las personas en su mayor parte son una reacción biológica que involucra una serie de hormonas responsables de una respuesta a condiciones estresantes. Así también lo corrobora Casanova et al. (2023) al manifestar que las reacciones de la persona frente al estrés tienen características somáticas, funcionales y orgánicas. Así también lo afirmó Holmes & Rahe (1967) en su teoría basada en el estímulo donde interpretaron que los estímulos ambientales desorientan o alteran las funciones del organismo. Es decir, aquellos estímulos ambientales nocivos que el organismo los traduce como amenazas, tienen como efecto la alteración de las funciones fisiológicas de la persona, llegando incluso hasta paralizarlas (Lagos, 2023).

En relación al objetivo específico dos de determinar cuál es la relación entre el estrés psicológico y la ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima. Los resultados hallaron una correlación de .629 con significancia de .000, demostrando con ello que el estrés psicológico expresado en incapacidad para concentrarse, dificultad para mantener un tiempo de atención, tener un sentimiento de falta de control, sentirse desorientados, entre otros efectos psicológicos; son determinantes para la persona se vea incrementado en su ansiedad.

Un resultado diferente es el presentado por Méndez & Arévalo (2022) en su estudio realizado en una universidad peruana donde manifestó que las secuelas del estrés se manifestaron a través de los síntomas conocidos del estrés psicológico, los cuales tuvieron un nivel bajo; sin embargo, los niveles de ansiedad presentados en los estudiantes fueron altos, tanto a nivel de ansiedad de estado como a nivel de ansiedad de rasgo, lo que demostró que ambas variables no presentan una asociación o congruencia directa, por el contrario, esta fue contraria a lo esperado.

Sin embargo, en el estudio de Chuquista (2019) realizado en Tarapoto manifestó en sus resultados que frente a estados de estrés y ansiedad académicos provocados por los exámenes en los estudiantes de una universidad, es importante que se manejen estrategias de afrontamiento, pues esta es una manera eficiente de estar conscientes de los efectos del estrés y hacer algo inmediato para frenar su avance que en caso no haya control, les provocaría ansiedad que provocaría en ellos efectos desorientadores, de concentración y en consecuencia, un bajo nivel de rendimiento en sus estudios.

En cuanto al sustento teórico de la relación del estrés psicológico y la ansiedad, se tiene la teoría basada en la interacción de Lazarus & Folkman (1986) donde enfatizaron la importancia de los factores psicológicos, sobre todo aquellos de orden cognitivo y que se encuentran vinculados con los efectos del estrés y la respuesta que el organismo proporciona según la experiencia frente a un estímulo externo.

Acerca del objetivo específico tres de determinar cuál es la relación entre estrés conductual y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima. Se tuvo como hallazgos inferenciales que la correlación de Rho de Spearman fue de .052 con significancia de .462. Es decir, que el estrés conductual no se relaciona con la ansiedad académica de los estudiantes en mención.

Al mismo resultado llegó Limay (2018) cuando en sus resultados encontró que la mayoría de las estudiantes de enfermería se vieron afectadas en sus capacidades de concentración y de atención en clase cuando, esto se pudo evidenciar en la ansiedad leve que presentaban lo que les ocasionó que solo sus capacidades de percepción sean las que funcionen; asimismo, ellos presentaron un nivel moderado de estrés académico, es decir, que sus funciones más importantes y que dirigen su comportamiento no fueron alterados por el estrés. Es por ello, que concluyó la no existencia de relación entre el estrés conductual y la ansiedad, pues se consideran que son independientes.

En cuanto al sustento teórico, Lagos (2023) manifestó que los estímulos ambientales pueden provocar alteraciones en las funciones fisiológicas de las personas, a su vez, esta provoca comportamientos de aislamiento y encierro de las personas, aquellas se bloquean convirtiéndose en obstáculos para alcanzar sus metas académicas y personales, también sienten frustración que les motiva a tener un comportamiento errático frente a situaciones importantes que deben afrontar como los estudios.

Con respecto a las limitaciones del estudio, en cuanto al proceso de recolección de datos, fue el tamaño de la muestra, ya que, al no tener una amplia experiencia en la recolección de datos, se basó erróneamente en una población mayor a la requerida, ello tomó más tiempo. Otra limitante tiene que ver con extensión del test, específicamente la cantidad de los ítems, ya que, al ser una prueba muy extensa, los participantes no llegaron a responder todas las preguntas, dejando incompletas las respuestas de los cuestionarios.

Asimismo, por el estado de cuarentena por la coyuntura nacional y mundial, el método de evaluación fue virtual, esto ocasionó dificultades en muchos de los participantes, ello se debe a que la gran mayoría de estudiantes se encontraban realizando un estudio de investigación, por lo que se compartía los test de forma masiva a los grupos de WhatsApp, esto pudo sobrecargarlos pudiendo contestar al azar la encuesta e influyendo en la credibilidad de los resultados.

En cuanto a las implicancias teóricas, el presente estudio fundamentó los hallazgos de la variable estrés en el sustento de Hans Selye, quien en la década de 1940 lo definió como Síndrome de Adaptación General (SGA) y entendía al estrés como una respuesta inespecífica y holística del organismo (Quinteros et al., 2020). En lo que respecta a la variable ansiedad, la teoría fue la psicoanalítica propuesta por Freud, que consideró que la ansiedad es un estado emocional desagradable en el que aparecen fenómenos relacionados con la activación nerviosa autónoma, como preocupación, sentimientos desagradables, pensamientos molestos y cambios fisiológicos (Ceccon, 2020). En ambas variables, también existen otros autores que

se expusieron en las bases teóricas.

En cuanto a la implicancia práctica, este estudio brindó información acerca del estrés que experimentan a diario los estudiantes del último año de psicología de una Universidad Privada de Lima y no saben cómo abordar esta amenaza latente que lleva a la ansiedad y al descontrol de las emociones y en algunos casos lleva a la muerte. En tal sentido, es una herramienta importante también para la universidad porque en la misma intensidad como se exige rendimiento académico, también debería proporcionar a los estudiantes las herramientas para el control de emociones ante las amenazas del estrés y la ansiedad.

En lo que respecta a las implicancias metodológicas, si bien es cierto existen cuestionarios validados internacionalmente acerca de las dos variables, deberían validarse cuestionarios relacionados a la realidad peruana y que estos contengan menor cantidad de ítems, de tal manera, que los participantes no empleen más de 10 minutos en responderlos, pues de otra manera, sucede que responder sin tener en cuenta las preguntas o simplemente dejan las respuestas en blanco.

Con relación a las conclusiones basado en los objetivos planteados del presente trabajo se considera lo siguientes: En lo que respecta al objetivo general, se concluyó que existe relación significativa y directa entre estrés y ansiedad en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021. Esto se demostró con los resultados inferenciales de Rho de Spearman de .592; $p = .000$.

En referencia al primer objetivo específico, se concluyó que existe relación

significativa entre estrés físico y ansiedad académica en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021. El cual se sustentó con el resultado inferencial de Rho de Spearman de .383; $p=.000$.

Con respecto al segundo objetivo específico, se concluyó que existe relación entre estrés psicológico y ansiedad académica en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021. Esto se demostró en los resultados inferenciales de Rho de Spearman de .629; $p=.000$.

Con respecto al tercer objetivo específico, se concluyó que no existe relación entre estrés conductual y ansiedad académica en estudiantes del último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima, en el año 2021. Sustentado en Rho de Spearman de .052; $p=.462$.

Referencias

- Arntz, J., Trunce, S., Villarroel, G., Werner, K. & Muñoz, S. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 60 (2). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272022000200156>
- Casanova, M., González, W., Machado, F., Casanova, D. & González, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25 (2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1608-89212023000200009&script=sci_arttext
- Cassaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Liberabit*, 27 (2). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005
- Chuquista, K. (2019). *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* [Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión]. Archivo digital. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2051>
- Concytec (2020). *Guía práctica para la Formulación y ejecución de Proyecto de investigación y desarrollo*. Dirección de Políticas y Programas de CTI. <https://www.gob.pe/institucion/concytec/informes-publicaciones/1323538-guia-practica-para-la-formulacion-y-ejecucion-de-proyecto-de-investigacion-y-desarrollo>
- Córdoba, N., Astorquia, L., Alegrechy, A., Díaz, A., Luques, V. & Medina, O. (2023). *Metodología de la Investigación I*. Universidad Nacional del Rosario. <http://200.3.125.79:8080/bitstream/handle/2133/25465/MAc2349-CuadMetod1-Enf-2023.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- El Peruano (2023). Salud mental: casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20 % durante el 2022. <https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022>
- Fernández, A., Sanmartín, R., Vicente, M., González, C. & Ruiz, C., & García, J. (2022). School anxiety profiles in Spanish adolescents and their differences in psychopathological symptoms. *PLoS ONE* 17(1), e0262280. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262280>
- Fuentes, D., Toscano, A., Malvaceda, E., Díaz, J. & Díaz, L. (2020). *Metodología de la investigación*. Universidad Pontificia Bolivariana. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/6201>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México. Editorial Mc Graw Hill Education
- Hernández, C. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista Alerta*, 2 (1), 75-79. <https://doi.org/10.5377/alerta.v2i1.7535>
- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4).
- Instituto Nacional de Salud (2022). *Entre 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión tras la llegada de la pandemia de la COVID-19*. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/entre-40-y-30-de-jovenes-de-19-y-26-anos-en-el-peru-presentaron-sintomas-de-ansiedad>
- Izurieta, D., Poveda, S., Naranjo, T. & Moreno, E. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85 (2). <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4226>
- Lagos, R. (2023). El estrés como posibilidad originaria de la existencia. Una interpretación del fenómeno del estrés desde el pensamiento de Heidegger. *Revista Tópicos*, 64, 279-306. <https://doi.org/10.21555/top.v640.1999>

- Lagos, N., Ossa, C. & Palma, M. (2022). Estudio longitudinal de la ansiedad escolar en niños chilenos de educación primaria. *Revista Costarricense de Psicología*, 41 (1). <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v41i01.01>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.
- Limay, C. (2018). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas–2017* [Tesis doctoral, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/20.500.14077/1332>
- Méndez, J. & Arévalo, R. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 4166-4176. https://www.researchgate.net/publication/365491501_Estres_y_ansiedad_en_estudiantes_universitarios_de_enfermeria_durante_la_ensenanza_en_la_pandemia_de_COVID-19
- Montecinos, D. & Leiva, L. (2023). Salud mental universitaria: desde la percepción de estudiante de enfermería de una universidad chilena. *Cultura de los Cuidados (Edición digital)*, 27(65). <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2023.65.03>
- Moral, R. & Pérez, R. (2022). Inteligencia Emocional y Ansiedad en tiempos de pandemia: Un estudio sobre sus relaciones en jóvenes adultos. *Revista Ansiedad y Estrés* 28(2) (2022) 122-130. <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/2022/anyes2022a14.pdf>
- Navarro, P. (2022). *Ansiedad ante los exámenes y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima metropolitana, 2018* [Tesis de pregrado, Universidad de San Martín de Porres]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/10033>
- Naveros, X. (2022). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/11537/30140>

- OMS (2023). *Alocución de apertura del Director General de la OMS en el panel sobre salud mental en el trabajo celebrado en el marco del Foro Económico Mundial – 18 de enero de 2023.* <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-mental-health-at-work-panel--world-economic-forum---18-january-2023>
- Ponce, L. (2022). Uso de las TIC en la motivación para el aprendizaje de estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería Electrónica y Eléctrica de la UNMSM – 2021. *Igobernanza*, 5(19), 49–73. <https://doi.org/10.47865/igob.vol5.n19.2022.205>
- POS (2023). La salud mental debe ocupar un lugar prioritario en la agenda política tras la pandemia de COVID-19: Nuevo informe de la OPS. <https://www.paho.org/es/noticias/9-6-2023-salud-mental-debe-ocupar-lugar-prioritario-agenda-politica-tras-pandemia-covid-19>
- Quintero, J., Reyes, G., Suárez, P. & Rodríguez, M. (2020). Estrés y Burnout, evolución histórica. *Revista de Historia de los Cuidadores Profesionales y de las Ciencias de la Salud*, 7 (16). <https://www.revistaegle.com/index.php/eglerev/article/view/122>
- Quispe, B. & Velásquez, M. (2022). *Motivación y ansiedad en estudiantes de psicología de una universidad de Lima, en el año 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/11537/32736>
- Ramírez, C. (2022). La Ansiedad Abordada a través del Psicoanálisis Relacional. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 4(2), 15–39. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v4i2.24>
- Rodríguez, J. (2015). Ética profesional y deontología. Editorial UTEX.
- Samaniego, R., Chávez, M., Morales, A., del Río, M. & Pérez, B. (2023). El papel de la depresión, la ansiedad y las conductas de riesgo en profesionales de la salud: una reseña. *Psicología y Salud*, 33 (2), 499-508. <https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2831>
- Sánchez, J. (2022). Causas de estrés en la enseñanza de Inglés en la Universidad Veracruzana: percepciones de los docentes. *Revista Innovación Educativa*, 22

- (89), 33-53. <https://www.ipn.mx/assets/files/innovacion/docs/Innovacion-Educativa-89/Innovacion-Educativa-No-89.pdf#page=34>
- Sánchez, J., Mendoza, E., Pozo, M. & Baz, E. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1 (46). <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3283/3260>
- Sánchez, L., Hernández, R. & González, S. (2023). Depresión, ansiedad y estrés post COVID-19 en estudiantes del Área Académica de Enfermería del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. *Revista Salud y Educación*, 11 (22), 166-171. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/download/10641/10242/>
- Tijerina, L., González, E., Gómez, M., Cisneros, M., Rodríguez, K. & Ramos, E. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *RESPYN Revista Salud Pública Y Nutrición*, 17(4), 41–47. <https://doi.org/10.29105/respyn17.4-5>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S. & Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, 9 (36). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572020000400008

Anexos

Instrumentos de recolección de datos

Estrés y ansiedad en estudiantes de los últimos dos semestres de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Lima, en el año 2021.

Estimado (a) participante, el presente cuestionario tiene como objetivo reconocer el estrés académico que atraviesan los estudiantes de los últimos dos semestres de psicología.

Agradeceremos responder con sinceridad ya que su información será de gran utilidad para el trabajo de investigación que se pretende realizar, cabe resaltar que es completamente anónimo y confidencial.

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de tipo Likert señala tu nivel de preocupación y/o tensión.

Lee atentamente las siguientes situaciones que generan estrés y/o tensión y responde cada una de ellas de la siguiente manera:

Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

N°	Variable 1: Estrés					
	Dimensión: Estresores	1	2	3	4	5
1	La competencia con los compañeros del grupo.					
2	La 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	Problemas con el horario de clases.					
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
7	No entender los temas que se abordan en la clase.					
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

	Dimensión: Estímulos	1	2	3	4	5
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.					
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
17	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
18	Ansiedad, angustia o desesperación.					
19	Problemas de concentración.					
20	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
22	Aislamiento de los demás.					
23	Desgano para realizar las labores universitarias.					
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
	Dimensión: Estrategias de afrontamiento	1	2	3	4	5
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
27	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.					
28	Elogios a sí mismo.					
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
30	Búsqueda de información sobre la situación.					
31	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.					
32	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

Escala de autoevaluación de ansiedad

Se presentará los siguientes enunciados en la cual usted deberá elegir una sola opción, lea atentamente las siguientes situaciones, recuerde que no hay respuestas buenas ni malas.

Muy pocas veces	Algunas veces	Buen número de veces	La mayoría de veces
1	2	3	4

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