

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Maria Isabel Bonelli Quispe

Clarissa Mery Regalado Mamani

Asesor:

Dra. Ysis Judith Roa Meggo

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

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Renzo Martinez Munive	41466055
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	Kenia Keith del Rocío Casiano Valdivieso	25762317
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	Carlos Fernando García Godos Salazar	10280784
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

Informe final

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	docplayer.es Fuente de Internet	3%
2	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	redie.mx Fuente de Internet	2%
4	es.scribd.com Fuente de Internet	2%
5	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	1%
11	upd.mx Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a:

Dios por brindarme entendimiento y sabiduría, para realizar esta investigación,

Mi Madre Rosa, mi hermano Kaylett, mi abuela Sofía, mis Tíos Juan, Ana y

Carmen, que me apoyaron desde el comienzo y final de mi carrera;

A mis mejores amigos, mi canino Roy y mi felina Beyonce, que me han

acompañado durante todo el proceso académico;

Y a mí por el esfuerzo en todo el proceso de la carrera y no tirar la toalla en los

momentos de dificultad, y cumplir el sueño de mi niñez que hoy es realidad.

Maria Isabel Bonelli Quispe.

Dedico este trabajo de investigación a:

Mis padres, Olga y Venturo; mi hermano, Fabrizio y mis abuelos; Gabino y Felipa por el

constante apoyo durante mi formación universitaria.

También a mis compañeros caninos: Romeo, Juliet, y Bruno por animarme en las

desveladas. A Nena y Braco que cruzaron el arcoíris cuando me encontraba en este

proceso.

Y a mí misma, a la niña de trece años que un día soñó con ser psicóloga y que hoy cumple

sus sueños.

Clarissa Mery Regalado Mamani.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a:

Dios, por ser mi fuente de inspiración y guía en todo momento;

Mi Familia, por darme ánimos para terminar este trabajo,

La Asesora Dra. Ysis Roa Meggo, por su paciencia, dedicación, enseñanzas y
ánimos durante el proceso de tesis;

Y a mí por no rendirme y continuar con mis objetivos.

Maria Isabel Bonelli Quispe.

Agradezco a:

A mi familia, por apoyarme en este largo viaje; a nuestra Asesora de tesis Dra. Ysis
Roa Mego, por darnos sus conocimientos para realizar este trabajo y a mí misma, por la
paciencia, ánimos y por no darme por vencida incluso cuando existían circunstancias
difíciles.

Clarissa Mery Regalado Mamani.

Agradecemos al autor de SISCO, Arturo Barraza por permitirnos usar el inventario en
nuestra investigación, además de resolver algunas interrogantes para la correcta
codificación de resultados.

Tabla de contenido

Jurado calificador	2
Informe de similitud	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento	5
Tabla de contenido	6
Índice de tablas	7
Índice de figuras	9
Resumen	10
Capítulo I: Introducción	12
Capítulo II: Metodología	37
Capítulo III: Resultados	46
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones	66
Referencias	72
Anexos	77

Índice de tablas

Tabla 1. Ficha Técnica del Inventario SISCO SV-21.....	41
Tabla 2. Codificación del Inventario SISCO SV-21	42
Tabla 3. Prueba de Análisis Factorial Y Matriz de componentes.....	46
Tabla 4. Confiabilidad del Instrumento SISCO SV-21 ítems.....	48
Tabla 5. Confiabilidad en Dimensión Estresores.....	48
Tabla 6. Confiabilidad en Dimensión Síntomas.....	49
Tabla 7. Confiabilidad en Dimensión Estrategias de Afrontamiento.....	50
Tabla 8. Edad.....	51
Tabla 9. Sexo.....	52
Tabla 10. Ciclo Académico.....	53
Tabla 11. Estrés Académico.....	54
Tabla 12. Dimensión Estresores.....	54
Tabla 13. Dimensión Síntomas.....	55
Tabla 14. Dimensión Estrategias de Afrontamiento.....	56
Tabla 15. Desviación Estándar de la Dimensión Estresores.....	57
Tabla 16. Desviación Estándar de la Dimensión Síntomas.....	58
Tabla 17. Desviación Estándar en la Dimensión Estrategiad de Afrontamiento.....	59
Tabla 18. Tabla cruzada y prueba chi cuadrado entre edad y niveles de la Dimenón Estresores.....	60

Tabla 19. Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre edad y niveles de la Dimensión Síntomas.....	61
Tabla 20. Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre edad y niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento.....	61
Tabla 21. Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre sexo y niveles de la Dimensión Estresores.....	62
tabla 22. Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre sexo y niveles de la Dimensión Síntomas.....	63
tabla 23. Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre sexo y niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento.....	63
tabla 24. Prueba t-student de muestras independientes entre variable sexo y las Dimensiones.....	64

Índice de figuras

Figura 1. Representación de Modelo Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico por Arturo Barraza.....	33
---	----

RESUMEN

El presente estudio tuvo por objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima, 2022. Este estudio se llevó a cabo bajo el enfoque metodológico cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo. Además, la muestra estuvo constituida por 200 estudiantes entre varones y mujeres de la carrera de psicología. Cuyas edades oscilan entre 18 años a más. El instrumento utilizado para la medición de la variable ha sido el "Inventario SISCO SV - 21" de Arturo Barraza Macías. Los resultados indicaron que el 42.5% de universitarios se encuentra en la categoría severo de estrés académico; referente a las dimensiones, en Estresores el 49.5% de estudiantes se encuentra en un nivel severo: en la dimensión Síntomas, el 37.5% en un nivel leve y en estrategias de afrontamiento, el 44% también está nivel severo. Se concluye, que el estrés académico es una realidad que atraviesan muchos estudiantes en la etapa universitaria, y es de importancia brindar acompañamiento y comprensión en este proceso.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, universitarios, psicología, universidad privada, SISCO SV-21

ABSTRACT

The objective of this study was to determine the level of academic stress in Psychology students at a Private University of Lima, 2022. This study was carried out under a quantitative methodological approach, with a descriptive, non-experimental design. In addition, the sample was made up of 200 students of both sexes studying psychology. Whose ages range from 18 years and older. The instrument used to measure the variable was the "SISCO SV Inventory - 21" by Arturo Barraza Macías. The results indicated that 42.5% of university students are in the category of severe academic stress; Regarding the dimensions, in Stressors 49.5% of the students are at a severe level: in the Symptoms dimension, 37.5% are at a mild level and in coping strategies, 44% are also at a mild level. is at a severe level. It is concluded that academic stress is a reality that many students go through during their university years, and it is important to provide support and understanding in this process.

Key Words: Academic stress, university students, psychology, private university, SISCO SV-21

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En Perú, cerca del 30% de los universitarios abandona su carrera por diferentes motivos (Banco Mundial, 2018). La psicóloga de la PUCP, Lesly Martínez presentó un estudio abarcando el estrés académico entre estudiantes de tres regiones del país. Martínez reveló que el 87% de los universitarios padece de estrés académico. Con las cifras expuestas se logra visualizar un panorama poco alentador para los estudiantes universitarios, y es que lo más grave del estrés académico es que te puede empujar a dejar los estudios. Debido a ello, los estudiantes dejan de lado áreas importantes como lo recreativo, familiar o personal. Es importante mantenerse con energía para realizar nuestras actividades diarias, por ejemplo; es como decir que a un carro no le den mantenimiento y siempre lo utilicen, al cabo de un tiempo el carro estará en mal estado, sucede de igual forma en las personas, específicamente en los estudiantes que usan en desmedida su energía en focalizarse en un área (académico). Cómo impacto de estas demandas, sumadas a las exigencias académicas, de maestros, dificultades en el desarrollo de aprendizaje, ritmo de estudio, horarios rigurosos, presión de compañeros por competitividad, es parte del impacto que suelen ocasionar cambios en los horarios de alimentación y sueño, alterando el funcionamiento adecuado del organismo (Gutiérrez et. al) (citado por Albornoz, 2017 et. al). Además de dejar en segundo plano las actividades recreativas o de ocio, las cuales son parte importante en el desarrollo de la vida estudiantil, y nos ayuda a la distribución de tiempo, y así no esforzarnos más de lo necesario en el estudio,

previniendo el estrés académico. Siendo así nuestra formulación del problema a conocer ¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022?

Es por ello que consideramos que es de suma importancia conocer el por qué los estudiantes universitarios manifiestan estrés académico en tiempos de exámenes, trabajos u otros tipos de proyectos, ¿Es el estrés académico visto como una amenaza o como un miedo?, la respuesta a esa incógnita es que se sabe que muchos estudiantes terminan agotados, con dolor de cabeza e incluso a mitad de examen suelen presentar temblores y hasta llegan al punto de presentar sudoración en las manos, estos síntomas pueden incluso extenderse hasta después de brindar el examen, como lo señalan algunos autores que fueron citados por Cassaretto, M. et. al., 2021, en su investigación, que el experimentar niveles altos de estrés académico se asocia de manera directa con mayor nivel de depresión y ansiedad (Damásio et. al., 2017), autolesiones (Kiekens et. al., 2016), autoestima baja (Parrillo & Gómez, 2019), disminución en la motivación académica (Cetinkaya, 2019) y por optar la deserción académica (Pascoe et. al., 2020). Algunas de las demandas que dan paso al estrés académico (Castrillón et. al., 2015) son:

- Realizar evaluaciones.
- Exposición de trabajos en clases.
- Sobrecarga académica.
- Aprobación de asignaturas.

- Cumplimiento de tareas y trabajos de grupo.
- Falta de tiempo para cumplir con las asignaturas.
- Competitividad entre compañeros.

Asimismo, Águila et. al. (2015), comparten con Castrillón, referente a las demandas, incluyendo la exigencia de docentes, ritmo de estudio, cambios de horario en la alimentación, horas excesivas de clases, límite de horas para estudiar. De igual manera en este estudio salió como demandas los siguientes agentes estresores la sobrecarga de tareas y trabajos que se tiene que realizar todos los días, el tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los docentes, tipos de trabajos que piden los profesores.

ANTECEDENTES

A continuación, se describen diferentes investigaciones asociadas en torno al tema principal de estudio.

ANTECEDENTES NACIONALES

Venancio, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. Con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad pública de Lima Metropolitana. La metodología de esta investigación fue no experimental de tipo descriptivo. La población estuvo compuesta por un total

de 1448 estudiantes, de la cual se tomó una muestra de 432 estudiantes de psicología. Como instrumento utilizaron el inventario SISCO. Se obtuvieron como resultados que el 52.5% de alumnos se encuentra en un nivel promedio, y el 12.5% y 16.2% se ubican en el nivel alto y muy alto de estrés académico. Mientras que, en estresores, los niveles promedio, alto y muy alto se encuentran el 55.2%, 20% y 18% de universitarios. Respecto a los síntomas que produce el estrés académico, encontramos que el 67.8% manifiesta haber sentido reacciones físicas en un nivel promedio, y el 11.8% y 11.3% se encuentran en un nivel alto y muy alto; en síntomas psicológicos, el 49.8% y 24% de universitarios se ubican en un nivel promedio y muy alto; y en síntomas comportamentales, el 49.5% se encuentra en nivel promedio y el 28.5% en alto, es decir que refieren que la mayoría ha sentido reacciones comportamentales debido al estrés académico. Y en la sección estrategias de afrontamiento, la mayoría de estudiantes refieren usar estrategias para afrontar al estrés académico, siendo el 62.6% que se ubica en un nivel promedio.

Añamuro, A. (2023). *Estrés académico y técnicas de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima*. La cual tuvo como objetivo evaluar la prevalencia de estrés académico y estrategias de afrontamiento en las diferentes etapas de la carrera de medicina humana. La metodología de este estudio fue transversal, comparativo; teniendo como muestra una cantidad de 457 estudiantes. Y usaron como instrumento el Inventario SISCO

para estrés académico. Dando como resultado lo siguiente, referente a su objetivo general, el 62.6% de estudiantes se encuentra en un nivel severo referente a la prevalencia del estrés académico; respecto a estresores, el 81.2% de alumnos refiere tener agentes estresores en un nivel severo; en síntomas, el 38.7% del alumnado, refiere sentir síntomas a causa del estrés académico en un nivel leve; y por último, en las estrategias, el 62.6% de universitarios usa las estrategias para hacer frente al estrés académico en un nivel severo, es decir que usan con frecuencia las estrategias.

Gomez, K., Castillo, R. y Ortiz, S. (2021). *Nivel de estrés académico en estudiantes de educación*. Perú. Con el objetivo de identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del X ciclo de la carrera de Educación de una universidad privada de Lima. Esta investigación es no experimental, transversal de tipo descriptivo. Como muestra se tuvo a 62 estudiantes. Y como instrumento se utilizó el SISCO SV-21. Dando como resultado lo siguiente, respecto al nivel de estrés académico general, el 54% presentó nivel de moderado, mientras que el 36% presentó un nivel severo. Referente a la dimensión estresores, el 69% se encuentra en un nivel moderado, siendo "la sobrecarga de tareas y trabajos escolares" y "el poco tiempo para realizar las actividades académicas planteados por el profesor" las más frecuentes. La dimensión síntomas, el 54% está en un nivel moderado, siendo los más frecuentes "cansancio" y "ansiedad, angustia o desesperación". La dimensión estrategias de afrontamiento, el 66% se encuentra en un nivel severo, siendo utilizados con mayor

frecuencia “establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa” y “fijarme en el lado positivo de la situación que me preocupa”.

Tasayco, J. (2022). *Relación entre estrés académico y felicidad en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020*. Cuyo objetivo ha sido determinar la relación entre el estrés académico y los niveles de felicidad. Este estudio siguió la metodología de tipo descriptivo – correlacional, de diseño no experimental de corte transversal. Se tomó una muestra de 141 estudiantes, a quienes se le aplicó la Escala de la felicidad (var. felicidad), y el SISCO SV – 21 (var. Estrés académico). Brindando como resultados, que los niveles de felicidad que el 41.1% se encuentra en un nivel de felicidad media, seguido del nivel felicidad alta con un 26.2%; mientras que el 16.3% se encuentra en baja felicidad y el 9.9% muy baja felicidad. Respecto a los niveles de estrés académico, se obtiene que el 76.6% de estudiantes se encuentra en un nivel moderado, y el 15.6% en un nivel severo de estrés académico, mientras que el 7.8% es un nivel leve de estrés académico. Referente al objetivo principal, a un nivel de significancia de 0,05, se evidencia la existencia de relación significativa entre ambas variables.

Ibañez, J. (2022). *Estrés académico y depresión en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Privada del Norte, 2021*. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre ambas variables. Este estudio ha sido de tipo correlacional, con un diseño no experimental, de corte trasversal. Se tomó como

muestra, la cantidad de 217estudiantes universitarios, siendo no probabilístico de tipo intencional. Las pruebas utilizadas fueron SISCO SV – 21 y el Inventario de Depresión de Beck II. Los resultaron que se obtuvieron fueron los siguientes, en niveles de estrés académico se evidencia que el 37.8% de universitarios se encuentra en un nivel moderado, el 29.5% en nivel severo, mientras que el 32.7% está en un nivel leve. Respecto a la dimensión estresores, el 39.2% se encuentra en nivel moderado, en nivel severo está el 25.3%, mientras que el 35.5% en un nivel leve. Continuando con la dimensión síntomas, el 41% refiere estar en un nivel moderado, el 24% en un nivel severo y el 35% en nivel leve. En la dimensión estrategias de afrontamiento, el 46.1% se encuentra en nivel moderado, el 19.4% en nivel severo, y el 34.6% en nivel leve. Referente a los niveles de depresión, se evidencia que el 66.4% se encuentra en un nivel mínimo, el 13.8% nivel leve, 11.1% nivel moderado, el 8.8% en nivel grave o severo. Y en relación del objetivo principal, precisa una correlación positiva, estadísticamente significativa entre las variables estrés académico y depresión. Específicamente, a mayor presencia de estresores y de síntomas, mayor presencia de depresión; mientras que, a mayor uso de estrategias de afrontamiento, menor presencia de depresión, por ende, está dimensión evidencia una correlación negativa, de nivel muy baja.

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Chávez, J. (2021). *Adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Tsa'chila, en Santo Domingo-Ecuador, año 2020*. Ecuador. La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Tsa'chila, en Santo Domingo – Ecuador, año 2020. Estudio de enfoque cuantitativo, el nivel o alcance del estudio es de tipo descriptivo - correlacional con diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 500 estudiantes de ambos sexos con rango de edad entre 17 a 44 años de las carreras vigentes de un instituto público. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) con un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach del 0,950 y el inventario SISCO SV-21 del estrés académico con un coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach del 0,929. Los resultados demostraron de forma general que no existe relación significativa entre adicción a redes sociales y estrés académico ($\tau\text{-}b = .009$; $p > .05$), sin embargo se evidenció relación baja significativa entre adicción a redes sociales con respecto a las dimensiones síntomas o reacciones ($\tau\text{-}b = .135$; $p < .01$) y estrategias de afrontamiento ($\tau\text{-}b = -.184$; $p < .01$) del estrés académico en los estudiantes de nivel superior; con niveles de adicción medio y estrés académico moderado, además la investigación servirá para concientizar a las autoridades, docentes, estudiantes y toda la comunidad educativa a tomar medidas correctivas sobre los factores de riesgos del uso inadecuado de las

redes sociales y la capacidad de generar adicción en los estudiantes. Tal y como se exponen en estresores, el 43.8% de estudiantes evidencia a nivel moderado la existencia de agentes estresores, el 28.4%, en un nivel leve y el 27.8% se encuentra en un nivel severo; los resultados fueron, en estresores, el 43.8% de estudiantes evidencia a nivel moderado la existencia de agentes estresores, el 28.4%, en un nivel leve y el 27.8% se encuentra en un nivel severo; en síntomas o reacciones, el 47.2% de estudiantes se encuentra en un nivel leve, lo que quiere decir que no presentan síntomas debido a los agentes estresores, el 39.2% se encuentra en un nivel moderado, el 13.6% está en un nivel severo; y en estrategias de afrontamiento, el 41.2% de estudiantes se encuentra en un nivel severo, el 38% en un nivel moderado y el 20.8% se encuentra en un nivel leve. Concluyendo, que entre las variables adicción a las redes sociales y estrés académico, no existe relación significativa. Se evidenció una alta puntuación entre los estudiantes universitarios que presentan estrés académico y aunque aquello no evidencie relación entre los estudiantes que hacen uso de las redes sociales; sin embargo, se evidenció una población alta en cuanto a la adicción de redes sociales, la cual es una situación que hoy en día no pasa desapercibida no solo por estudiantes universitarios, sino también entre estudiantes en la etapa escolar.

Solís, M. (2022). *Adicción a las redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética de la UNEMI-*

ECUADOR, AÑO 2022. Ecuador. Con el objetivo de determinar la relación existente entre adicción a redes sociales y estrés académico en jóvenes universitarios de 5to Semestre de la carrera de Nutrición y Dietética de los paralelos A1 y A2 de UNEMI en Milagro-Ecuador año 2022. Es un estudio cuantitativo de tipo descriptivo con un diseño no experimental y de corte transversal Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de adicción a redes sociales ARS-6 y el inventario sistémico cognoscitivista SISCO SV-21 Los resultados obtenidos demostraron que no existe una relación relevante entre la adicción a redes sociales y el estrés académico No obstante se evidenció un nivel de adicción moderado en ambas variables con un mayor predominio de uso de redes sociales en el sexo femenino comparada con el uso de dichas plataformas por parte del sexo masculino. Por lo que en esta investigación podemos entender que, aunque no exista una relación entre ambas variables, el evidente uso de redes sociales presenta mayor incremento en la población femenina y en cuanto al estrés académico, los estudiantes universitarios demostraron un nivel moderado de estrés causado por las situaciones estresantes como entrega de tareas, exposiciones o exámenes. Siendo que, en la dimensión estresores, el 85% de estudiantes se encuentran en un nivel moderado de estrés académico, el 10% en un nivel severo y el 5% en un nivel leve; en la dimensión síntomas, el 60% de estudiantes señalaron estar en un nivel severo, quienes refirieron presentar fatiga crónica, depresión, problemas de concentración. Y el 40% se encuentran en un nivel moderado. En la dimensión estrategias de afrontamiento, el

58% de estudiantes se encuentra en un nivel moderado, lo cual indica que, si hay un uso regular de las herramientas, el 5% refirió estar en un nivel leve, lo que indica que siempre ejecutaban dichas estrategias, mientras que el 36% se encuentra en un nivel severo, ya que rara vez afrontaban las situaciones preocupantes. Concluyendo en el objetivo general, que no existe una correlación entre ambas variables.

Mera, M. (2023). *Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Ecuador. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, variables que fueron medidas a través del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estrés académico (SISCO -SV 21) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en una muestra de 125 estudiantes pertenecientes a las carreras de medicina y enfermería de una universidad pública de la ciudad de Ambato. La metodología utilizada fue cuantitativa, no experimental con un nivel de investigación de tipo descriptivo-correlacional, y un corte transversal. Los resultados mostraron que los estudiantes evaluados presentan niveles de estrés moderado-severo, y un nivel de bienestar psicológico moderado-alto. Asimismo, no se evidenció una diferencia significativa de las medias de puntuación de bienestar psicológico entre las carreras estudiadas. Finalmente, con respecto a la verificación de hipótesis, el estrés académico no se relacionó con el bienestar psicológico. Por lo que podemos deducir que muchos de los estudiantes universitarios presentan estrés académico y

que en dicho grupo etario no se relaciona con el bienestar psicológico en las carreras mencionadas. Los resultados del estrés académico fueron que el 58.4% se encuentra en un nivel leve, el 28% en un nivel severo y el 13.6% en nivel leve. Y los resultados del bienestar psicológico arrojó que el 56% se encuentra en un nivel de bienestar psicológico alto, y el 16.8% se encuentra en un nivel moderado. Respecto al objetivo general, no existe una correlación significativa entre ambas variables.

Martínez, S., Juárez, S., Sánchez, R., Martínez, A. & Gallegos, R. (2023). *Estrés académico en estudiantes universitarios de Enfermería de Querétaro, México*. Con el objetivo de determinar el nivel de estrés que existe en los estudiantes universitarios de la Licenciatura de Enfermería. Para lo cual se utilizó el instrumento SISCO SV-21, y se aplicó a una muestra final de 78 estudiantes. La metodología de este estudio fue cuantitativa de tipo descriptivo, transversal. Los resultados obtenidos fueron, en la dimensión estresores, que el 28.2% refirió casi siempre y siempre, generarle estrés “*tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores/as*”. El 39.7% indicó algunas veces son” la *sobrecarga de tareas y trabajos...*”; y el 48.8% evidenció que rara vez y casi nunca es “*la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as*”. Referente a la dimensión síntomas, el 24.4% y el 21.8% de estudiantes manifestó presentar síntomas algunas veces y siempre como “*ansiedad, angustia o desesperación*”; el 28.2% (algunas veces) y el 20.5% (casi siempre) manifestó presentar “*problemas de concentración*”,

mientras que el 25.6% y el 30.8% casi nunca y nunca presentan "*sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad*". En la dimensión estrategias de afrontamiento, el 38.4% casi siempre y siempre refrieron "*recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionaron*", el 26.9% refirió "*mantener el control sobre las emociones para que no les afecte lo que les estresa*" casi siempre, y algunas veces recurren "*establecer soluciones concretas para resolver las situaciones que les preocupa*" siendo el 28.2% de estudiantes ponen en prácticas herramientas para afrontar al estrés académico.

Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Gómez, M., Padilla, C. (2019). *Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería, Montería-Colombia*. Cuyo objetivo es Determinar el estrés académico durante las prácticas formativas. La metodología de esta investigación ha sido de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal. Con una muestra de 245 estudiantes, a la cual se le aplicó el Instrumento SISCO SV-21. Dando como resultado, que el 66.94% de estudiantes se encuentra en un nivel moderado de estrés académico, el 30.94% se encuentra en un nivel leve, y el 2.11% nivel severo. Referente a las dimensiones, en estresores, el 55.93% siempre y el 19.92% casi siempre de estudiantes refiere tener agentes estresores, mientras que el 24.14% lo evidencia algunas veces, como "*La forma de evaluación de mis profesores/as*"; en la dimensión síntomas el 44.06% y 38.13% siendo siempre y casi siempre manifestar síntomas, y el 17.80% presenta

algunas veces, como "*Sentimientos de depresión y tristeza*"; Por último, en la dimensión estrategias de afrontamiento, el 36.02% y el 32.03% evidencia que siempre y casi siempre ponen en uso las herramientas para afrontar a los agentes estresores, mientras el 31.77% lo practican algunas veces, tal como "*Mantener el control sobre mis emociones*".

Como hemos analizado en los antecedentes previos, se ha evidenciado que los estudiantes universitarios presentan estrés a nivel moderado-alto y que son causados por agentes estresores como sobrecarga de tareas, trabajos académicos, tiempo reducido para entregas de tareas, exposiciones, etc. Es por ello, que es importante esta temática de estrés en universitarios, ya que con ello trae consecuencias como falta de concentración, fatiga intelectual, movimientos involuntarios, dolor de cabeza con excesiva frecuencia, acumulación de tensión, problemas estomacales como la indigestión, problemas en la alimentación, dificultad de sueño, insomnio, ansiedad, impotencia, aislamiento, olvidos frecuentes, como lo señala Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y. et al. con su investigación "*Estrés académico: causas y consecuencias*" (2016). Es por ello, que el estrés académico hay que prevenirlo y/o disminuir los síntomas de esta problemática; mientras que el bienestar psicológico debe ser promovido. Según Ryff y Keyes (1995), lo definen como "el esfuerzo para que el individuo se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener con un propósito de vida que ayude a darle significado. Y esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas" (citado por

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., et al.). Lo que quiere decir que, en esta etapa universitaria habrá estrés académico. Sin embargo, al tener nuestros objetivos claros y focalizados, junto a diferentes herramientas, nos ayudará a bajar los niveles del estrés académico. Además de señalar que Carol Ryff (1989) define 6 componentes para el bienestar psicológico, las cuales son:

- Autoaceptación
- Las relaciones positivas
- Propósito de vida
- Crecimiento personal
- Autonomía
- Dominio del entorno

Cabe de señalar que el bienestar psicológico es un estilo de vida saludable y equilibrado, lo que hace que cuidemos nuestra salud mental y en general, lo que quiere explicar que no es que no habrá estrés académico, por el contrario, habrá evidencia de estos síntomas, pero en un nivel menor. Es por ello, la importancia de conocer este modelo en nuestro estudio de estrés académico en estudiantes universitarios, ya que no muchos tienen claro sus metas u objetivos de vida o lo que desean lograr. Resumiendo lo anteriormente planteado, se ve la importancia y necesidad de enseñar herramientas para enfrentar y disminuir síntomas de las situaciones que puedan generar el estrés académico, ya que ¿Cómo se pretende que logren afrontar su día a día conviviendo con agentes estresores, sino logran

hacer frente a agentes estresores en su vida académica?, ya que es en esa etapa donde vamos aprendiendo a cómo afrontar el estrés académico y en general.

Por otra parte, es importante saber la definición del estrés en términos generales para luego hacer énfasis en el estrés académico; por lo que la Organización Mundial de la Salud, define el término "Estrés" como un estado que pone al organismo en preocupación ante un estímulo que pueda resultar como amenaza. Es decir, el estrés nos pone en estado de alerta en diversas situaciones que puedan ser peligrosas. Así mismo, el estrés es una respuesta natural de toda persona, y que el organismo mismo regula los síntomas de ello. Sin embargo, el estrés puede llegar a ser malo cuando los síntomas persisten en el tiempo y se hacen cada vez más graves, llegando a causar daño a nivel orgánico y mental.

En 1936, Hans Selye desarrolla 3 fases del estrés, a las cuales llamó Síndrome General de Adaptación y se dividen en:

Fase de Alerta: ante un estímulo estresante, el organismo se activa y prepara para la huida o la lucha frente a este agente externo. Además de una activación psicológica que ayuda a focalizar la atención para la actividad o situación presentada.

Fase de Resistencia: es la fase de adaptación a la situación estresante, lo que quiere decir que habrá señales de síntomas del estrés, pues se desarrollarán diferentes procesos como fisiológicos, emocionales, psicológicos, y si se produce la adaptación, el cuerpo se irá recuperando de los síntomas, las cuales serán menos perjudiciales para el individuo.

Fase de Agotamiento: si los mecanismos de adaptación fracasan, y los agentes externos adquieren mayor intensidad o se mantienen en el tiempo, y superan la capacidad del sujeto de afrontarla, se entra a la fase de agotamiento, lo que quiere decir que hay aparición de alteraciones psicológicas, fisiológicas y psicosociales, que pueden llegar a ser crónicas.

Selye notó que diferentes organismos presentan una misma calidad de respuestas fisiológicas para los estímulos sensoriales o psicológicos y este tendría efectos nocivos en la mayoría de sus órganos o procesos metabólicos de las personas bajo estrés. Ya que a un mayor exceso de estrés puede provocar problemas de obesidad, alteraciones en el sistema endocrino, padecer cuadros de depresión o ansiedad, en la hipertensión arterial, entre otros, así como lo refiere el artículo *impacto del estrés psicosocial en la salud*.

Navas (Citado por Naranjo, 2004a), define al estrés como una relación entre el ambiente y la persona, y que depende de los recursos que tenga para afrontar los agentes estresores, será la forma de interpretar la que va a determinar la experiencia hacia el estrés, ya que la persona no es la víctima directa. Lo podemos entender es que cada día tendremos situaciones que puedan generarnos estrés, pero dependerá de las posibilidades que tengamos para hacer frente a ellas, ya que esos agentes son ambientales (externos).

Así también, Hans Selye, definió el estrés como “la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”, es decir que es una respuesta biológica que se da en todos los organismos y el mismo organismo puede regular los síntomas que se

producen como la frecuencia cardíaca, sudoración de manos, dilatación de pupilas entre otras. Por su parte, Neidhardt, Weinstein y Conry (1989), mencionan que el doctor Hans Selye, considerado un experto en temas del estrés, definía este como "La proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia; es decir, al distrés. Se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, lo que impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas. Señalando que el estrés tiene diferentes etapas: estado de alarma, seguido por la etapa de resistencia y finalmente la de agotamiento" (Selye, H. 1976). El estrés puede impulsarnos a explotar la creatividad y productividad, a ello se le es llamado Eustrés; por el otro lado, también puede aumentar el nivel de preocupación y ansiedad, esto es conocido como Distrés, desatando problemas fisiológicos y psicológicos, Gordon. (1997), Concluyendo que, el estrés es natural en los seres vivos, pues es una respuesta de sobrevivencia ante situaciones amenazantes, las cual nos puede ayudar a ponernos en alerta, sin embargo, si el cuerpo no logra regular dichos síntomas, terminaría siendo grave para el organismo.

Por su parte, Rice (2000), menciona que cualquier situación u evento que interfiera en las actividades de clase, pueden ser denominadas fuente de estrés, ya que afecta al correcto funcionamiento educativo. En una investigación de Dumont, LeClerc y Deslandes (2003), se encontró un alto porcentaje de estudiantes que presentaron ansiedad antes de rendir un examen.

Así mismo, el autor del inventario de estrés académico "SISCO" menciona lo siguiente "Una de las fuentes de estrés que aparece recurrentemente en los estudios sobre el estrés académico es la falta de tiempo o el tener el tiempo limitado para hacer las actividades académicas que le son solicitadas al alumno. La percepción de la falta de tiempo para realizar las actividades escolares se debe a dos tipos de factores: internos y externos. En el primer caso se ubican los factores denominados: Personalidad Estudiantil Tipo "A" y mala organización del tiempo personal; en el segundo caso se ubica a los ladrones del tiempo o distractores temporales externos. Barraza, A. (2010)"

Así mismo, Barraza Macías (2006), propone un modelo conceptual para estrés académico, tomando como base la Teoría General de los Sistemas y la Teoría Transaccional del Estrés. En la cual se basa en las siguientes hipótesis básicas:

- Hipótesis de los componentes sistémicos-procesales del estrés académico.

En el componente de estrés académico sería: estímulos estresores (input), síntomas, que son la manifestación de la tensión generada en el estudiante, es decir es el indicador del desequilibrio y estrategias de afrontamiento (output), lo que el alumno realiza para estar en equilibrio y disminuir los síntomas del estrés académico.

- Hipótesis del estrés académico como estado psicológico.

El contexto donde el estudiante está en una situación que conduzca a fracaso escolar, o el alumno se juega su grado escolar o permanencia en la institución, son llamadas estresores mayores. Es decir, situaciones que sean decisivas o pongan en riesgo la continuidad de estudio. Entre ellos, la competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, tiempo limitado, problemas o conflictos con compañeros o docentes, tipo de trabajo requerido, son considerados como estresores menores. Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996).

- Hipótesis de los indicadores de desequilibrio sistémico que implica el estrés académico.

El autor consideró solo distrés para estrés académico, el cual representa un desequilibrio entre “la persona y su entorno”. Basándose en 3 tipos de indicadores: físicas, relacionadas a la reacción propia del cuerpo, morderse las uñas, temblores musculares, tics, etc; psicológicas, relacionado a la función cognitiva-emocional, dificultad de concentración, bloqueo mental, inquietud, sobre pensar, etc; y comportamentales, relacionada a la conducta, aumento-disminución de alimentación, aislamiento del entorno, ausencia en clases, etc. (Rossi, 2001). Y estos indicadores se verán reflejados de manera variada, ya sea en frecuencia, cantidad, intensidad en los estudiantes.

- Hipótesis de afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.

Cuando se presenta una situación estresante, se desencadena una serie de indicadores que evidencian un desequilibrio sistémico en relación con el entorno, por ende, se pone en acción la capacidad de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio.

Lazarus y Folkman (1986), refieren que “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141) (citado por Barraza, A., 2006 “modelo conceptual para estudio del estrés académico”).



Figura 1: Representación figura del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Arturo Barraza Macías (2006)

Con ello el Autor realiza el modelo de Sistémico-Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico, y a partir de este modelo se tiene como concepto acerca de nuestra variable que: El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno es sometido a una serie de demandas que son

consideradas estresores (input); y estos provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y esto obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza, A. 2006)

Además del Modelo sistémico-cognoscitivista, tenemos a Román Collazo, & Hernández (2011) quienes plantean que el “estrés académico (...) es producto de la demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las instituciones superiores (...)”. lo cual quiere decir que evidenciamos grandes retos por cumplir como las actividades, exámenes, presentaciones, trabajos individuales o grupales, entre otras, que pueden generar estrés, específicamente estrés académico.

Finalmente, este estudio, servirá para generar mayor conocimiento, guiar otras investigaciones similares con esta variable, población y correlacionar con otras variables de interés e importancia, tanto para profesionales de salud mental, instituciones académicas sean colegios, universidades, institutos e incluso familias que deseen investigar a fondo; para proponer alguna metodología, modelo o intervención que pueda ayudar a los estudiantes a disminuir niveles de estrés académico a través de herramientas que les ayuden en el proceso ya sea previo y posterior a su vida académica.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022?

1.3. Objetivos

Objetivo general:

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.

Objetivos específicos:

Identificar los estresores del estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima 2022.

Identificar los síntomas del estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.

Identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.

1.4. Hipótesis

Hipótesis general

Existe un nivel moderado de estrés académico en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.

Hipótesis específicas

Existe un nivel de moderado de estresores del estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.

Existe un nivel moderado de síntomas del estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.

Existe un nivel leve en el uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Método

La presente investigación es de tipo cuantitativo, de diseño no experimental descriptivo, ya que este estudio tiene como objetivo recoger datos informativos de lo que sucede en el contexto de los participantes sin modificar el entorno en el que se desarrollan. Siguiendo el libro de Hernández - Sampieri y Mendoza (2018) explican que estos estudios tienen como principal función especificar las propiedades, características, perfiles de grupos, comunidades, objeto o cualquier fenómeno, se recolectan datos de la variable de estudio y se miden. Como mencionan Sousa, Driessnack, y Costa, "En este tipo de estudio se observa, describe y fundamenta varios aspectos del fenómeno, no existe la manipulación de las variables, tampoco la búsqueda de causa efecto". (citado por Arias, 2007, p. 44).

2.2. Población y muestra

En la presente investigación se tiene como población a estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima. Entiéndase como un conjunto infinito o finito de sujetos con características similares o comunes entre sí. (Arias, 2012, pg. 81). En este estudio la muestra se compone por 200 estudiantes, que es un subconjunto el cual es representativo de la población, (Arias, 2012.). Por consiguiente, la muestra está en base a la siguiente fórmula estadística para población finita (Fideas G. Arias, 2012, pg. 89).

$$n = \frac{N \cdot Z^2_c \cdot p \cdot q}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2_c \cdot p \cdot q}$$

Donde:

Desarrollando la fórmula se determinó el tamaño muestral en base a los siguientes

datos:

n: Tamaño de muestra.

N: Total elementos que integran la población.

Z: Nivel Confianza.

e: Margen de error.

P: Probabilidad de ocurrencia en la muestra.

q: Probabilidad de no ocurrencia en la muestra.

Desarrollando la fórmula se determinó el tamaño muestral en base a los siguientes

datos:

Margen de error 5%

Nivel de Confianza 95%

Tamaño de población	418
Tamaño de muestra recomendada	200

El tipo de muestreo que se ha utilizado es no probabilístico - intencional, es decir que los participantes son seleccionados contando con criterios establecidos por el/ los investigadores (Arias, 2012).

Los criterios de Inclusión son las siguientes:

- Estudiante universitario activo de la carrera de psicología.
- Estudiante universitario desde el primer ciclo hasta el décimo ciclo de la carrera de psicología.
- Estudiante de una universidad privada de Lima.

Los criterios de Exclusión son las siguientes:

- Estudiante no activo de la carrera de psicología.
- Estudiante universitario que no deseen participar del estudio o que hayan marcado "NO" en el apartado consentimiento informado.
- Estudiante universitario que no pertenezcan a la carrera de psicología.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

La técnica utilizada fue la encuesta, con respuesta de escala tipo Likert. Para esta investigación se hizo uso del instrumento Inventario Sistemico-Cognoscitivista (SISCO) para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico y las dimensiones de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología.

1. Inventario SISCO del estrés académico

El instrumento Sistemico-Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, fue creado por Arturo Barraza Macías, quién realizó una primera versión en el 2007, a la cual llamo SISCO, la cual consta de 37 ítems. Posteriormente, surgió la necesidad de realizar una segunda versión de mismo, debido a que algunos ítems presentaban niveles bajos de confiabilidad, es por ello que se substrajeron determinadas afirmaciones, quedando 7 ítems por cada dimensión (3 dimensiones en total), la escala de respuesta pasó de ser 5 a ser 6, y se eliminó la opción "otro" que aparecían al final de cada dimensión. A partir de estas modificaciones, se crea la segunda versión del Inventario llamado SISCO SV – 21.

Para este estudio, se decidió por utilizar y aplicar la segunda versión del SISCO, a continuación, su ficha técnica:

Tabla 1

Ficha técnica del Inventario SISCO SV-21

Nombre	Inventario SISTémico Cognoscitivista para el estudio de estrés académico. Segunda versión de 21 Ítems.
Nombre abreviado	Inventario SISCO SV - 21
Autor	Arturo Barraza Macías
Estructura	Este instrumento está constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera: <ul style="list-style-type: none"> - Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. - Un ítem para identificar el nivel de intensidad del estrés académico. (Escala Likert de 1 poco – 5 mucho) - Siete ítems para identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulo estresor, de tipo Likert que consta de 6 categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) - Siete ítems para identificar la frecuencia con que se presenta síntomas ante el estímulo estresor, de tipo Likert que consta de 6 categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) - Siete ítems que permiten identificar la frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento, de tipo Likert que consta de 6 categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)
Administración	Este cuestionario ha sido diseñado para ser aplicado de manera grupal e individual y también puede ser autoadministrado (autoinforme)
Duración	La aplicación dura aproximadamente entre 20 – 25 minutos.

Población	Alumnos de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado).
-----------	---

Así mismo, la codificación del Inventario SISCO es de la siguiente manera:

Tabla 2

Codificación

El autor recomienda usar los siguientes valores numéricos para las tres dimensiones de estudio.

Nunca	Casi Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
N	CS	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

2.4 Propiedades Psicométricas

El inventario en su totalidad presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. Las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento también presentaron confiabilidades en alfa de Cronbach de .83, .87 y .85 respectivamente. Estos niveles de confiabilidad se consideran muy buenos según los estándares propuestos por DeVellis (2011). Además, los resultados de correlación indicaron que todos los ítems están consistentemente relacionados con el constructo de "estrés académico". También se observó que los ítems son capaces de discriminar entre niveles altos y bajos de estrés, así como entre distintos componentes del estrés.

El Análisis Factorial Exploratorio identificó tres factores relacionados con estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, que explicaron el 47% de la varianza total.

Se llevó a cabo un análisis de consistencia interna donde se estableció la relación entre la respuesta de cada ítem. Es evidente que todos los ítems presentan una correlación positiva significativa ($p < .01$) tanto con la media general como con la media de su sección correspondiente, lo que indica una sólida consistencia interna. Sin embargo, es importante destacar que solo los ítems relacionados con la dimensión de estrategias de afrontamiento presentan coeficientes de correlación de Pearson menores a .50 en comparación con la media general.

2.5 Procesamiento de recolección de datos

La encuesta SISCO SV-21, fue compartida a través de formulario de Google, por medio de un QR, que además se le añadió un apartado de consentimiento informado y otro acerca de datos sociodemográficos, y que posteriormente fue aplicado y compartido a los estudiantes, logrando así recolectar nuestros resultados.

2.6 Análisis de datos

En este estudio, los datos fueron procesados en Microsoft Excel, lo cual incluyó la organización de la estructura de datos, la verificación de su integridad, la codificación

de variables y cualquier otra transformación necesaria para prepararlos para el análisis estadístico en SPSS. Se vació los datos en Excel para obtener una base de datos.

Posteriormente, los datos procesados fueron importados al programa SPSS 29, que brinda una amplia gama de herramientas y técnicas estadísticas. Se llevaron a cabo análisis descriptivos, como cálculos de medias, desviaciones estándar y distribuciones de frecuencia, para obtener una comprensión básica de las variables de interés. Además, como resultados complementarios se realizaron pruebas de significancia y confiabilidad, chi cuadrado entre sexo y las dimensiones, así como edades y las dimensiones, para evaluar las diferencias entre grupos y establecer relaciones entre las variables.

Una vez completado el análisis en SPSS, se interpretaron los resultados y se elaboraron conclusiones basadas en los hallazgos estadísticos obtenidos. Los resultados se presentaron utilizando tablas, gráfico y explicaciones claras para que los lectores puedan comprenderlos de manera accesible. En resumen, la combinación de Microsoft Excel y SPSS 29 permitió realizar un análisis estadístico riguroso que respondió a las preguntas de investigación planteadas en el presente estudio.

2.5 Aspectos Éticos

2.5.1. Aspectos Éticos de la investigación

De acuerdo con los principios establecidos por Helsinki; y debido a que esta investigación evaluará personas, y en cumplimiento de los principios mencionados, este estudio se desarrolló conforme a los siguientes criterios:

- Se ajustarán y explicarán brevemente los principios éticos que justifican la investigación de acuerdo a la normatividad a nivel internacional y a nivel nacional.
- Se optará por realizar la investigación en personas ya que no se puede realizar estudios de ningún experimentales en otras especies.
- Se establecerá claramente que los participantes no serán expuestos a riesgos y se brindarán las garantías de seguridad a los participantes.
- Se contará con el **consentimiento informado** y por escrito de las personas involucradas en la investigación o su representante legal.
- Se guardará absoluta reserva de la información obtenida, indicando que la información obtenida sobre los datos de la población estudiada será mínima.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1 Resultados Psicométricos

A continuación, se detalla los resultados de confiabilidad de las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, además del análisis factorial.

Tabla 3

Prueba de Análisis Factorial y Matriz de componentes

Prueba de KMO y Bartlett	
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo	,792
Prueba de esfericidad de Bartlett Aprox. Chi-cuadrado	1054,804
gl	210
Sig.	,000

Referente a la prueba de esfericidad de Bartlett se evidencia un valor $<.000$, lo que significa que los elementos se correlacionan entre sí. Y en la prueba de KMO, al tener un valor superior a $.75$, nos indica que si se puede realizar el análisis factorial.

Matriz de componente rotado

	Componente				
	1	2	3	4	5
1.1			,807		
1.2					,801
1.3					,568
1.4			,513		
1.5			,726		
1.6			,842		
1.7					,693
2.1		,693			
2.2		,727			
2.3		,815			
2.4				,659	
2.5				,707	
2.6				,774	
2.7		,606			
3.1	,596				
3.2	,845				
3.3	,804				
3.4	,749				
3.5	,822				
3.6	,782				
3.7	,879				

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Método de rotación: Varimax con normalización Kaiser.

a. La rotación ha convergido en 8 iteraciones.

Observamos en la carga factorial de ítems, que es la estructura del instrumento, que la cargas al ser mayor igual a .5, quiere decir que cada ítem contribuye para su dimensión. Se procedió realizando el análisis con el método de rotación varimax, ya que en las

correlaciones de ítems se obtuvo una data menor a .7, y por ende se recomienda realizarse con rotación varimax, para que tenga una mejor distribución de la carga factorial.

Tabla 4

Confiabilidad del Instrumento SISCO SV-21 ítems

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,913	,913	21

Tabla 5

Confiabilidad en Dimensión Estresores

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,870	,870	7

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
EA1	17,73	36,012	,583	,859
EA2	18,30	33,136	,672	,847
EA3	18,04	33,637	,643	,852
EA4	18,08	33,078	,709	,842
EA5	17,97	33,226	,698	,844
EA6	17,68	35,092	,547	,864
EA7	18,15	33,154	,666	,848

Tabla 6

Confiabilidad en Dimensión Síntomas

Alfa de Cronbach basada en elementos		
Alfa de Cronbach	estandarizados	N de elementos
,897	,897	7

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
EA8	16,15	47,456	,694	,882
EA9	16,32	47,297	,689	,883
EA10	15,95	47,628	,690	,883

EA11	15,77	49,088	,646	,888
EA12	16,43	46,197	,724	,879
EA13	16,54	45,494	,767	,874
EA14	16,03	47,848	,685	,883

Tabla 7

Confiabilidad en Dimensión Estrategias de Afrontamiento

Alfa de Cronbach basada en elementos				
	Alfa de Cronbach	estandarizados	N de elementos	
	,917	,918	7	

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
EA15	17,59	43,622	,658	,914
EA16	17,55	41,124	,794	,900
EA17	17,73	41,004	,753	,905
EA18	17,72	42,873	,722	,907
EA19	17,53	42,688	,745	,905
EA20	17,68	42,406	,805	,899
EA21	17,64	43,123	,752	,904

3.2 Resultados Descriptivos Sociodemográficos

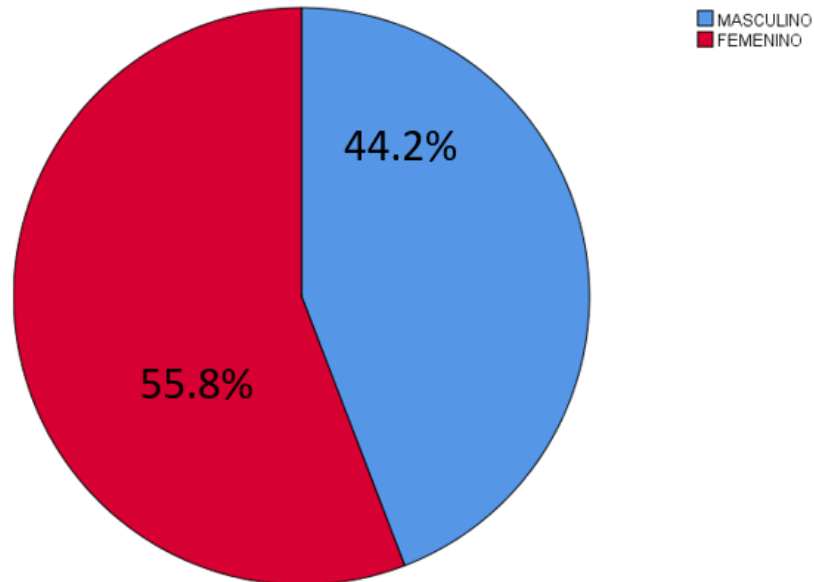
A continuación, se detalla los resultados de la distribución de la muestra en rangos etarios, sexo, ciclo académico.

Tabla 8

Edad

	N	%
16-18	27	22,5
19-21	44	36,7
22-24	34	28,3
25 a más	15	12,5
Total	120	100,0

En esta tabla, tenemos diferentes edades, divididos por rangos, el 22.5% tienen entre 16 – 18 años, el 36.7% entre 19 – 21 años, el 28.3% entre 22 – 24 años y el 12.5% se encuentra entre 25 años a más.

Tabla 9*Sexo*

En la tabla 6 tenemos una distribución de 55.8% de población de sexo femenino, y el 44.2% constituido por el sexo masculino, para esta investigación.

Tabla 10*Ciclo Académico*

	N	%
I	12	10,0
II	9	7,5
III	5	4,2
IV	18	15,0
V	7	5,8
VI	14	11,7
VII	21	17,5
VIII	10	8,3
IX	4	3,3
X	20	16,7
Total	120	100,0

En la tabla 10, la muestra de 120 estudiantes de la carrera de psicología desde el 1er ciclo hasta el 10mo ciclo, y se observa que en mayor frecuencia se encuentra con un 16.7% alumnos del décimo ciclo, y en menor frecuencia se sitúa los de noveno ciclo con 3.3%.

3.3 Resultados Descriptivos de la Variable

A continuación, se detallan los resultados referentes a los objetivos, tales como dimensiones, desviación estándar.

Tabla 11*Estrés Académico*

	Frecuencia	Porcentaje
LEVE	27	22,5
MODERADO	39	32,5
SEVERO	54	45
Total	120	100,0

Evidenciamos que en la tabla 11, el nivel de estrés académico se encuentra en un nivel severo con un 45%; el 32.5% se encuentra en un nivel moderado, mientras que el 22.5% en un nivel leve.

Tabla 12*Dimensión Estresores*

	Frecuencia	Porcentaje
LEVE	30	25
MODERADO	31	25,8
SEVERO	59	49,2
Total	120	100,0

En la tabla 12, podemos evidenciar que el 49.2% de estudiantes universitarios se encuentran en un nivel severo, esto nos indica que existen diferentes agentes externos que se perciben como causales de estrés académico; el 25% de manera leve, que indica que no perciben mucho de estos agentes estresores, y el 25.8% en un nivel moderado, que indica que en forma regular se evidencia estos agentes estresores.

Tabla 13*Dimensión Síntomas*

	Frecuencia	Porcentaje
LEVE	45	37,5
MODERADO	30	25
SEVERO	45	37,5
Total	120	100,0

Como se observa en la tabla 13, el 37.5% de los estudiantes de psicología se encuentra en un nivel severo, ya que señalan presentar síntomas cuando se encuentran estresados, y otra parte del mismo porcentaje señala encontrarse en un nivel leve; mientras que el 25% señala que de manera moderada presentan síntomas.

Tabla 14*Dimensión Estrategias de Afrontamiento*

	Frecuencia	Porcentaje
LEVE	36	30
MODERADO	30	25
SEVERO	54	45
Total	120	100,0

Se puede apreciar en la tabla 14, que el 45% se encuentra en un nivel severo, lo cual quiere decir que los estudiantes hacen uso de las diferentes estrategias de afrontamiento. Sin embargo, en ocasiones al no practicarlos de manera regular los agentes estresores repercuten en la vida académica, *como lo reflejan los resultados de las dimensiones estresores y síntomas, que las puntuaciones altas están en un nivel severo*. Mientras el 25% y el 30%, se encuentran en un nivel moderado y leve, lo que quiere decir que hacen uso entre manera regular y pocas veces de estas estrategias para afrontar al estrés académico. Cabe resaltar, que esta dimensión nos muestra la aplicación de las mismas, pero no garantiza que estas estrategias les estén ayudando a afrontarlo, ya que solo se evidencia su aplicación más no su efectividad.

Tabla 15

Desviación estándar de la Dimensión Estresores

Estresores	Media	Desviación Estándar
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	3.26	1.126
<i>2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.</i>	2.69	1.327
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	2.95	1.315
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as	2.92	1.281
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de.	3.03	1.280
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	3.31	1.295
<i>7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.</i>	2.84	1.35

En la Tabla 15, observamos que los ítems en negritas son aquellos estímulos estresores que se presentan en mayor frecuencia en los estudiantes universitarios, cuando se perciben situaciones que se consideran como estresores académicos, en este caso tenemos a “**Sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días**” y “**Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores**”; mientras que los ítems en cursiva “*La personalidad y el*

carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.” y “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as” son percibidas con menor frecuencia entre los estudiantes.

Tabla 16

Desviación estándar de la Dimensión Síntomas

Síntomas	Media	Desviación Estándar
8. Fatiga crónica (cansancio permanente)	2.72	1.439
9. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	2.54	1.460
10. Ansiedad, angustia o desesperación.	2.92	1.429
11. Problemas de concentración	3.10	1.369
<i>12. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad</i>	<i>2.43</i>	<i>1.505</i>
<i>13. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir</i>	<i>2.32</i>	<i>1.502</i>
14. Desgano para realizar las labores escolares	2.83	1.416

En la Tabla 16, observamos que los ítems en negritas son aquellos síntomas que se presentan en mayor frecuencia en los estudiantes universitarios, cuando están expuestos a situaciones que puede generar estrés en este caso académico; mientras que los ítems en cursiva son las que se presentan en menor frecuencia entre los estudiantes.

Tabla 17

Desviación estándar de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento	Media	Desviación Estándar
15. - Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	2.98	1.328
16. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	3.02	1.369
<i>17. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa</i>	2.84	1.438
<i>18. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa</i>	2.85	1.307
19. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	3.04	1.292
20. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	2.90	1.239
21. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	2.93	1.242

En la Tabla 17, denotamos que “**Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione** y “**Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa**” son las estrategias que se usan con más frecuencia, mientras que “*Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa*” y “*Mantener el control sobre mis emociones para que no me*

afecte lo que me estresa” son las estrategias menos practicadas por parte de los estudiantes para afrontar el estrés académico.

3.4 Resultados Complementarios

A continuación, se detallan resultados adicionales para complementar la información, como tablas cruzadas y chi cuadrado de las dimensiones entre edades y sexo, t-student.

Tabla 18

Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre Edad y Niveles de la Dimensión Estresores

			Leve	Moderado	Severo	Total
Edad (rango)	16 - 18	Recuento	13	11	17	41
		% del total	6.5%	5.5%	8.5%	20.5%
	19 - 21	Recuento	18	19	37	74
		% del total	9.0%	9.5%	18.5%	37.0%
	22 - 24	Recuento	16	13	32	61
		% del total	8.0%	6.5%	16.0%	30.5%
	25 a más	Recuento	7	4	13	24
		% del total	3.5%	2.0%	6.5%	12.0%
Total		Recuento	54	47	99	200
		% del total	27.0%	23.5%	49.5%	100.0%

$$X^2=.892; p > .05$$

Lo que se interpreta es que las variables son independientes, es decir que la variable edad no determina las variaciones en la variable Estresores.

Tabla 19

Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre Edad y Niveles de la Dimensión Síntomas

			Leve	Moderado	Severo	Total
Edad (rango)	16 - 18	Recuento	20	10	11	41
		% del total	10.0%	5.0%	5.5%	20.5%
	19 - 21	Recuento	27	18	29	74
		% del total	13.5%	9.0%	14.5%	37.0%
	22 - 24	Recuento	18	18	25	61
		% del total	9.0%	9.0%	12.5%	30.5%
	25 a más	Recuento	7	7	10	24
		% del total	3.5%	3.5%	5.0%	12.0%
Total		Recuento	72	53	75	200
		% del total	36.0%	26.5%	37.5%	100.0%

$X^2=.547$; $p > .05$

Lo que se interpreta es que las variables son independientes, es decir que la variable edad no determina las variaciones en la variable Síntomas.

Tabla 20

Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre Edad y Niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento

			Leve	Moderado	Severo	Total
Edad (rango)	16 - 18	Recuento	9	16	16	41
		% del total	4.5%	8.0%	8.0%	20.5%
	19 - 21	Recuento	20	21	33	74
		% del total	10.0%	10.5%	16.5%	37.0%

22 - 24	Recuento	20	14	27	61
	% del total	10.0%	7.0%	13.5%	30.5%
25 a más	Recuento	8	4	12	24
	% del total	4.0%	2.0%	6.0%	12.0%
Total	Recuento	57	55	88	200
	% del total	28.5%	27.5%	44.0%	100.0%

$X^2=.521$; $p > .05$

Lo que se interpreta es que las variables son independientes, es decir que la variable edad no determina las variaciones en la variable Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 21

Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre Sexo y Niveles de la Dimensión Estresores

		Sexo		Total	
		MASCULINO	FEMENINO		
Dimensión Estresores	LEVE	Recuento	13	17	30
		% dentro de Dimensión	43,3%	56,7%	100,0%
	MODERADO	Recuento	16	15	31
		% dentro de Dimensión	51,6%	48,4%	100,0%
	SEVERO	Recuento	24	35	59
		% dentro de Dimensión	40,7%	59,3%	100,0%
Total	Recuento	53	67	120	
	% dentro de Dimensión	44,2%	55,8%	100,0%	

$X^2=.608$; $p > .05$

Lo que se interpreta que la variable Sexo y la Dimensión Estresores son independientes, ya que una no determina la variación de la otra variable de la que se está estudiando.

Tabla 22

Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre Sexo y Niveles de la Dimensión Síntomas

			Sexo		Total
			MASCULINO	FEMENINO	
Dimensión	LEVE	Recuento	26	19	45
		% dentro de Dimensión	57,8%	42,2%	100,0%
Síntomas	MODERADO	Recuento	15	15	30
		% dentro de Dimensión	50,0%	50,0%	100,0%
	SEVERO	Recuento	12	33	45
		% dentro de Dimensión	26,7%	73,3%	100,0%
Total	Recuento		53	67	120
	% dentro de Dimensión		44,2%	55,8%	100,0%

$X^2=.009$; $p > .05$

Lo que se interpreta que la variable Sexo y la Dimensión Síntomas son independientes, ya que una no determina la variación de la otra variable de la que se está estudiando.

Tabla 23

Tabla cruzada y prueba chi-cuadrada entre Sexo y Niveles de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento

			Sexo		Total
			MASCULINO	FEMENINO	
LEVE	Recuento		15	21	36
	% dentro de Dimensión		41,7%	58,3%	100,0%

Dimensión	MODERADO	Recuento	12	18	30
Estrategias de		% dentro de Dimensión	40,0%	60,0%	100,0%
Afrontamiento	SEVERO	Recuento	26	28	54
		% dentro de Dimensión	48,1%	51,9%	100,0%
Total		Recuento	53	67	120
		% dentro de Dimensión	44,2%	55,8%	100,0%

$$X^2 = .723; p > .05$$

Lo que se interpreta que la variable Sexo y la Dimensión Estrategias de Afrontamiento son independientes, ya que una no determina la variación de la otra variable de la que se está estudiando.

Prueba T-student de muestras independientes entre variable Sexo y las Dimensiones

Prueba de Levene de igualdad de varianzas

		Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Dimensión Estresores	Se asumen varianzas iguales	,691	-,061	,153	-,364	,242
	No se asumen varianzas iguales	,689	-,061	,153	-,363	,241
Dimensión Síntomas	Se asumen varianzas iguales	,003	-,473	,155	-,779	-,167
	No se asumen varianzas iguales	,003	-,473	,153	-,777	-,169
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	Se asumen varianzas iguales	,515	,103	,158	-,209	,416
	No se asumen varianzas iguales	,516	,103	,158	-,210	,416

Se evidencia en T-Student, que en la dimensión síntomas el valor es $p=.003 < .005$. es decir, si existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Después de procesar los datos de la investigación, se obtuvo como discusión lo siguiente, el nivel de estrés académico general de los estudiantes universitarios fue de 45% en el nivel severo, 22.5% en el nivel leve y 32.5% en el nivel moderado, lo que indica que existe una alta población en nuestra investigación que presenta un alto nivel de estrés académico en esta investigación. Así mismo, Tasayco, J. (2022) evidencia como resultado, que el 76.6% se encuentra en un nivel moderado, el 15.6% en un nivel severo, mientras que el 7.8% en un nivel leve de estrés académico. Por su parte Mera, M. (2023) halló que el 58.4% se encuentra en un nivel moderado de estrés académico, mientras el 13.6% y el 28% están en un nivel leve y severo respectivamente. Mientras que Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Gómez, M., Padilla, C. (2019) refieren que el 66.94% de estudiantes se encuentra en un nivel moderado de estrés académico, el 30.94% se encuentra en un nivel leve, y el 2.11% nivel severo; también como Venancio, R. (2018) que como resultado obtuve que el 52.5% de universitarios se encuentra en un nivel promedio de estrés académico. Mientras que Añamuro, A. (2023) relata que la prevalencia de estrés académico es del 62.6% en un nivel severo.

Respecto a nuestros objetivos específicos, en la dimensión estresores, en el presente estudio hallamos que el 49.2% se encuentra en un nivel severo, mientras el 25.8% y el 25% se encuentran en niveles moderado y leve respectivamente, siendo con mayor frecuencia la *“sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días”* y *“Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as”*. Como señala el estudio de Añamuro, A. (2023) sus resultados se asemejan en cuanto a que el 81.2% de estudiantes de encuentra en un nivel severo en evidenciar la presencia de agentes estresores. Por su parte Gomez, K., Castillo, R. y Ortiz, S. (2021) hallaron que el 69% se encuentra en un nivel moderado, siendo *“la sobrecarga de tareas y trabajos escolares”* y *“el poco tiempo*

para realizar las actividades académicas planteados por el profesor” las más frecuentes. el 28.2% refirió casi siempre y siempre, generarle estrés “tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores/as”. Mientras que, en la investigación de Martínez, S., Juárez, S., Sánchez, R., Martínez, A. & Gallegos, R. (2023), el 39.7% indicó algunas veces son” la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días”; y el 48.8% evidenció que rara vez y casi nunca es “la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as”. Y en el estudio de Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Gómez, M., Padilla, C. (2019), el 55.93% siempre y el 19.92% casi siempre de estudiantes refiere tener agentes estresores, mientras que el 24.14% lo evidencia algunas veces, como “La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)”.

Con respecto a nuestro segundo objetivo planteado, la cual es la dimensión síntomas, encontramos que el 37.5% se halla en un nivel severo, lo que refiere que tienen síntomas a gran escala, y el otro 37.5% está en un nivel leve, que no presentan síntomas fuertes; y el 25% en un nivel moderado, lo que indica que la presencia de síntomas está presenta de forma regular en los estudiantes universitarios, siendo las más frecuentes “Ansiedad, angustia o desesperación” y “Problemas de concentración”. Mientras Chavez, J. (2021) refiere que, en el nivel severo, se encuentra el 13.6% de universitarios, el 47.2% en un nivel leve y el 39.2% en un nivel moderado, lo que indica que en este estudio la mayoría de estudiantes no presenta o no evidencian sentir síntomas debido a agentes estresores. Por otro lado, Martínez, S., Juárez, S., Sánchez, R., Martínez, A. & Gallegos, R. (2023), menciona que el 44.06% y

el 38.13% evidencian síntomas siempre y casi siempre como *"Sentimientos de depresión y tristeza"*. Y el 17.80% presentan síntomas algunas veces. Asimismo, Ibañez, J. (2022), en su estudio halló que el 24% se encuentra en nivel severo y el 41% a nivel moderado, mientras que en el nivel leve está el 35% del alumnado. Por su parte Gomez, K., Castillo, R. y Ortiz, S. (2021), menciona que los estudiantes presentan síntomas como *"cansancio"* y *"Ansiedad, angustia y desesperación"*, como las más frecuentes.

Finalmente, en nuestro tercer objetivo, las estrategias de afrontamiento, el 45% se encuentra en un nivel severo, el 25% en un nivel moderado, y el 30% en un nivel leve. Siendo las más comunes *"Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa"* y *"Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné"*. En otra investigación, el las más frecuentes fueron *"Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa"* y *"Fijarme en el lado positivo de la situación que me preocupa"*, como lo señalan Gomez, K., Castillo, R. y Ortiz, S. (2021). Según Solis, M. (2022), el 58% de alumnos se encuentran en un nivel moderado, el 5% refirió estar en un nivel leve, mientras el 36% se encuentran en un nivel severo. Otro estudio revela que el 38.4% casi siempre y siempre mencionaron aplicar estrategias como *"Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné"*, el 26.9% *"Mantiene el control sobre las emociones para que no les afecte lo que les estresa"* casi siempre, mientras que el 28.2% *"Establecen soluciones concretas para resolver las situaciones que les preocupa"* algunas veces (Martínez, S., Juárez, S., Sánchez, R., Martínez, A. & Gallegos, R., 2023). E Ibañez, J. (2022), reveló que el 19.4% se encuentra

en un nivel severo, el 46.1% en moderado, mientras el 34.6% en un nivel leve. Como podemos apreciar, existen investigaciones, cuyos resultados mayoritarios se evidencian en niveles leve, algunos en moderado, mientras que otros incluido el presente estudio, revelan niveles severos de estrés académico, y también por dimensiones.

El presente trabajo de investigación tuvo diferentes limitaciones. Primero, la aplicación de evaluaciones online (Inventario SISCO) lo que causó que se prolongara la obtención de la muestra necesaria, ya que no todos los estudiantes lo realizaban, por ello que cuando la universidad reabrió, se recurrió en ir de manera presencial. Segundo, el contexto en que se ha realizado este estudio, la emergencia sanitaria con el distanciamiento social y la suspensión de actividades, trajo como consecuencias en la salud física y psicológica. Por ende, sería importante y necesario profundizar este tema, tomando como muestra diferentes carreras y relacionar con otras variables que sean de importancia con el asunto principal que ha sido estrés académico.

Por otro lado, los datos obtenidos en este estudio ayudarán a futuras investigaciones a comparar los resultados con el presente estudio. Además de ayudar a la población universitaria, docentes, familia y sector salud que el estrés académico está presente a lo largo de la etapa universitaria; a pesar de que existen estudiantes que tienen la capacidad de gestionar el estrés académico, es importante que la plana docente pueda plantear programas para los estudiantes, con el fin de ayudarles a aminorar el estrés académico, referente a excesos de actividades académicas, ya que no se puede negar la presencia de esta

problemática en los estudiantes universitarios. Así mismo, en el núcleo familiar, puedan comprender y ser apoyo en el proceso académico del alumno.

Como conclusiones y hallazgos relevantes de nuestra investigación, tenemos que los resultados obtenidos en este estudio si responden a nuestros objetivos e hipótesis planteadas previamente. Siendo como objetivo principal determinar el nivel de estrés académico y como hipótesis que existe un nivel moderado de estrés académico en estudiantes universitarios de psicología, y obtuvimos que el 45% universitarios padece de estrés académico a nivel severo.

Referente a nuestro primer objetivo, identificar los estresores del estrés académico y como hipótesis que existe un nivel de moderado de estresores del estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología, obtuvimos que el 49.2% de universitarios percibe a un nivel severo; como demandas más frecuentes son *“la sobrecarga de tareas y trabajos que se debe realizar todos los días”* y *“tener tiempo limitado para hacer trabajos que solicitan los docentes”*.

Referente a nuestro segundo objetivo, identificar los síntomas del estrés académico y como hipótesis existe un nivel moderado de síntomas del estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología, los resultados obtenidos fueron que hay presencia de diferentes síntomas en un 37.5% a nivel severo y leve, y un 25% a nivel moderado, siendo los más frecuentes *ansiedad, angustia y desesperación*, así como, *problemas de concentración*. Además de, que existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres.

Referente a nuestro tercer objetivo, identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico y como hipótesis existe un nivel leve en el uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología, como resultados que el 45% de universitarios se encuentra a nivel severo, es decir que la mayoría refiere usar diferentes estrategias para hacer frente al estrés académico, entre los más usados *“establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa”* y *“recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné”*.

Referencias

Estás referencias son las fuentes que se han utilizado para la elaboración de este estudio, así como material complementario de consulta, las cuales se encuentran en orden alfabético, elaborados conforme la norma de estilos APA 7^m edición.

Añamuro, A. (2023). *Estrés académico y técnicas de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima*. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/6344/Arnold_Tesis_Licenciatura_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>

Barraza Macías, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

Barraza Macías, A. (2006). *Un Modelo Conceptual para el estudio del Estrés Académico*. Universidad Autónoma de Durango. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>

Bedregal-Alpaca, N., Cornejo-Aparicio, V., y Tupacyupanqui-Jaén, D. (2020). *Análisis del rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería de Sistemas*,

posibilidades de deserción y propuestas para su retención. Ingeniare. Revista chilena de ingeniería, 28(4), 668-683. <https://doi.org/10.4067/S0718-33052020000400668>

Biología del Comportamiento—Estrés. (s. f.).

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electiva/s/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf

Cassaretto-, M., Vilela-, P. y Gamarra-, L. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.* *Liberabit*, 27(2).
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Covarrubias Deissy, H., Avila Genaro A., Muñoz Zavaleta, D., Mora Olivier, G., Abreu Gonzalo Emiliano, A., Durán Fausto, R., Hernández, M., & Nafissa, I. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. eNeurobiología, 8(17), 2.
<https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/HTML.html>

Chávez, J. (2021). *Adicción a redes sociales y estrés académico en los estudiantes del instituto tecnológico de Tsa'chila, en Santo Domingo-Ecuador.*
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4781/Jenrry_Tesis_Maestro_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gomez, K., Castillo, R. y Ortiz, S. (2021). *Nivel de Estrés Académico en estudiantes de Educación.*
<https://repositorio.umch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14231/3222/182.Castillo%2c%20>

[G% c3% b3mez% 20y% 20Ort% c3% adz_ Trabajo% 20de% 20Investigaci% c3% b3n_ Bachiller_ 2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Ibañez, J. (2022). *Estrés académico y depresión en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad Privada del Norte, 2021.* <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1793/Iba% c3% b1ez% 20Montoya% 2c% 20Jes% c3% bas% 20Brian.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Las 6 dimensiones del bienestar según Carol Ryff. (s. f.). <https://www.psicoadictiva.com/blog/corrientes-psicologicas/modelo-de-bienestar-de-carol-ryff/>

Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Padilla, M. & Padilla, C. (2020). *Estrés Académico en estudiantes de un programa de Enfermería-Montería.* <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1108>

Lloor Vera, V., Ormaza Pincay, M., & Vera Lloor, K. (2019). *La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios. Caribeña de Ciencias Sociales, julio.* <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>

Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y., Maceo, M. & Peralta, Y. (2013). *Estrés Académico: Causas y Consecuencias.* <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>

Martínez, S., Juárez, S., Rico, R., Martínez, A. & Gallegos, R. (2023). *Estrés Académico en estudiantes universitarios de Enfermería de Querétaro, México*.
<https://ojs.uc.cl/index.php/RHE/article/download/56711/49247/175763>

Martínez Quispe, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14775>

Mera, D. (2023). *Estrés académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38558/1/Mera%20Zapata%20Dayana%20Mishel.pdf>

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). *Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. Pensamiento Psicológico, 14(2)*.
<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe>

Naranjo Pereira, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2), 171*.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>

Palacio, O. M., Palacio, A. M., Blanco, Y., Palacio, M. M., & Roblejo, Y. P. (2016). *Estrés académico: Causas y consecuencias. MULTIMED, 17(2), Article 2*.
<https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>

Regueiro, A. (s. f.). *CONCEPTOS BÁSICOS: ¿QUE ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA?* <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

Román Collazo, C., Hernández Rodríguez, Y. (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Escuela Latinoamericana de Medicina Cuba.*
<https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/26023/24499/0>

Solis, M. (2022). *Adicción a las redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Nutrición y Dietética de la UNEMI-Ecuador.*
<https://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/7040/SOLIS%20WONG%20MARIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tasayco, J. (2022). *Relación entre estrés académico y felicidad en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Chincha, 2020*
<https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2023/07/Estres-Academico-en-estudiantes-de-la-carrera-de-Psicologia-en-una-Universidad-Privada-Trujillo-2022.pdf>

Venancio, G. (2018). *Estrés Académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima metropolitana.*
<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexos

A continuación, adjuntamos información complementaria sobre este estudio, las cuales lo hemos puesto en este apartado de anexos:

ANEXO N°1. INSTRUMENTO SISCO SV - 21

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?					
SI			NO		
<i>En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.</i>					
2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.					
1	2	3	4	5	
3.-Dimensión estresores					
Instrucciones: 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 que frecuencia cada uno de esos 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? :						
Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los/as 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 trabajo, 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.						
4.- Dimensión síntomas (reacciones)						

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados.

Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
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.						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
Establecer soluciones concretas para resolver 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 N°2. MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2022

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Objetivo específico 01:</p> <p>Identificar los estresores del estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima 2022.</p> <p>Objetivo específico 02:</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe un nivel moderado de estrés académico en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>✓ Existe un nivel de indicador moderado de estresores del estrés académico de los estudiantes universitarios</p>	<p>VARIABLE 1</p> <p>Estrés Académico</p>	<p>Estresores</p> <p>Síntomas</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>TIPO, NIVEL Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>El tipo de investigación es descriptiva, ya que este estudio tiene como objetivo recoger datos informativos de investigaciones.</p> <p>El diseño de investigación es No Experimental, puesto que solo se observan las variables en su contexto sin manipularlas.</p>

	<p>Identificar los síntomas del estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.</p> <p>Objetivo específico 03:</p> <p>Identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.</p>	<p>de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.</p> <p>✓ Existe un nivel moderado de síntomas del estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Lima, 2022.</p> <p>✓ Existe un nivel leve en el uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico de los estudiantes universitarios de psicología de una universidad</p>			<p>POBLACIÓN Estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima.</p> <p>MUESTRA Debido a que la población es amplia, se usará una muestra de 200 estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima.</p> <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> Se utilizará el instrumento Inventario SISCO SV-21, que identifica el nivel de estrés académico.
--	---	---	--	--	--

		privada de Lima, 2022.			
--	--	---------------------------	--	--	--

ANEXO N°3. AUTORIZACIÓN DE USO DEL INSTRUMENTO SISCO

Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 02 de julio de 2022

Maria Isabel Bonelli
Clarissa Regalado
Presentes.

Por medio de la presente me permito autorizarles el uso del Inventario SISCO para el estudio el Estrés Académico. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el artículo "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico" disponible en <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>

Para mayor información al respecto puede consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándoles las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

Dr. Arturo Barraza Macías
E-mail: praxisredie2@gmail.com Tel. (618) 817-6990 Cel. (618)132-1782
Josefa Ortiz de Domínguez #104. Fracc. Francisco Sarabia, Durango, Dgo., México, C.P. 34214