

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA, 2022”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Melissa Alexandra Muñoz Becerra
Jaqueline Roman Correa

Asesor:

Mg. Carlos Fernando García Godos Salazar

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

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	BLANCA DELIA PASCO BARRIGA
	Nombre y Apellidos
Jurado 2	TANIA VALDIVIA MORALES
	Nombre y Apellidos
Jurado 3	CARLOS FERNANDO GARCIA GODOS SALAZAR
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, 2022"

INFORME DE ORIGINALIDAD

19 %	%	%	19 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	6 %
2	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	6 %
3	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	2 %
4	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	2 %
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
6	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
7	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	<1 %

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestras familias,
quienes nos han permitido llegar hasta donde
estamos hoy en día con su apoyo continuo e
incondicional.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestros docentes y asesores por su guía brindada a lo largo de nuestro camino de aprendizaje, así como a nuestras familias por el apoyo incondicional.

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.....	10
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....	36
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	47
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....	51
CONCLUSIÓN.....	54
REFERENCIAS	56
ANEXOS	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las variables.....	38
Tabla 2. Características sociodemográficas de la muestra	47
Tabla 3. Evaluación y contraste de la normalidad	48
Tabla 4. Contraste de hipótesis específica 1	49
Tabla 5. Contraste de hipótesis específica 2	49
Tabla 6. Contraste de hipótesis específica 3	50
Tabla 7. Contraste de hipótesis específica 4	50

RESUMEN

Esta investigación fue realizada con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, en una población de estudiantes de una universidad privada de Breña. Mantuvo un enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal, además de ser un estudio comparativo correlacional. Se utilizó una muestra por conveniencia de 200 estudiantes de Psicología de los últimos ciclos, aplicándose el Inventario SISCO-SV (Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico, adaptado por Olivas, L. et. al., 2021) y el cuestionario CAE (Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés, adaptado por Montoya, R., 2020), obteniéndose finalmente que no existía una relación significativa entre las variables, resultado que podría verse influenciado por la diferencia entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes a las presentadas por el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento.

Palabras clave: Estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios

ABSTRACT

The present research was carried out with the objective of determining the relationship between academic stress and coping strategies, in a population of university students from a private university located in Breña. It maintained a quantitative approach and a non-experimental cross-sectional design, being also a correlational comparative study. A convenience sample of 200 psychology students from the last cycles was used, applying the SISCO-SV Inventory (Systematic Cognitive Inventory for the study of Academic Stress adapted by Olivas, L. et al. in 2021) and the CAE questionnaire (The Coping Strategies Questionnaire, adapted by Montoya, R. in 2020), getting as a result there was no significant relationship between the two variables, a result that could be influenced by the difference between the coping strategies used by the students and those presented by the Coping Strategies Questionnaire.

Keywords: Academic stress, coping strategies, university students

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En la actualidad, se desarrolla un creciente interés por investigaciones sobre el estrés, siendo que este se encuentra presente en todos los aspectos en los que una persona se pueda ver sometida a las demandas del entorno, como el laboral, académico e incluso social y familiar. Dicha realidad se puede ver evidenciada a nivel mundial, Gallups (2019), en su Índice Global de Emociones (Gallup Global Emotions Report) realizado en más de 140 países alrededor del mundo en el año 2018, el cual constó de más de 150,000 entrevistas en adultos, determinó que entre las cinco experiencias negativas vivenciadas a lo largo del día por los entrevistados, una de cada tres persona refirió haber experimentado preocupación (39%) o estrés (35%), asimismo, tres de cada diez experimentaban dolor físico (31%), y finalmente, una de cada cinco experimentó tristeza (24%) o enojo (22%).

De forma más específica, la Asociación Estadounidense de Psicología (APA, 2020), en su informe anual sobre los niveles de estrés en Estados Unidos, pudo documentar un aumento en los niveles de estrés: Los adultos jóvenes (de 18 a 23 años), presentaron niveles de 6.1 de 10 a comparación de años previos (5.6 en el 2018 y 5.8 en el 2019). Este puntaje resulta significativamente mayor al presentado por adultos (de 24 a 41 años) quienes contaron con un puntaje de 5.6, seguidos por los adultos mayores (de 42 a 55 años) con un puntaje de 4.0 y finalmente, adultos mayores (de más de 75 años) con un 3.3. En comparativa, los niveles de estrés reportados en adultos en promedio son de 5.0, casi a la par con los obtenidos en años previos (2019 y 2018), con 4.9 puntos. Pese a esa consistencia, los niveles de estrés en adultos jóvenes han ido en aumento en los últimos años.

Asimismo, esta problemática no es ajena a nuestro país, en un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2021) del Ministerio de Salud

(MINSA), el 57,2% de la población del área metropolitana de Lima reportó experimentar estrés moderado a severo, esto se evidenció mediante una investigación efectuada en una población de 1823 personas a través de llamadas telefónicas. Si bien este estudio se realizó a fin de conocer el estado de la salud mental de las personas adultas a causa de la pandemia, estos niveles de estrés podrían no estar relacionados directamente a la COVID-19, teniendo orígenes diversos como el económico, de salud, entre otros.

En los últimos tiempos se evidencia una mayor tendencia a la investigación del estrés, los efectos que tiene en todas las esferas sociales y su impacto negativo (Chávez y Peralta-Gómez, 2019), Principalmente a nivel universitario, donde los estudiantes son constantemente estimulados por varios factores estresantes auto identificados (Quispe y Ramos, 2019; Trujillo y Gonzales, 2019). Es así que el proceso formativo es considerado una fuente de estrés, generando una sobrecarga en los estudiantes universitarios, motivo por el cual se predispone el uso de estrategias de afrontamiento, que de no ser suficientes, pueden generar una mayor disposición a la aparición de trastornos los cuales pueden ir desde los físicos hasta los psicológicos, comprometiendo su éxito en la etapa académica (Martínez 2019; Aservi 2022).

El estrés es definido como un proceso que se desarrolla cuando una persona percibe un acontecimiento en su vida como algo amenazante o abrumador, lo cual resulta en una perturbación en el equilibrio emocional del sujeto y dificulta su capacidad de concentrarse y funcionar de manera efectiva en su día a día (Espinoza, 2020; Rodríguez, Fonseca y Aramburu, 2020; Silva, López y Columba 2020). A modo de supervivencia, el estrés es la forma en la que nuestro cerebro y cuerpo reaccionan ante una demanda, evidenciándose en el cuerpo del sujeto de diferentes maneras, como: Pulso y respiración acelerado, músculos tensos, etc. Siendo una respuesta al peligro, el estrés nos prepara para hacer frente a una situación o huir de ella, del mismo modo, puede servir como una

motivación en función al tipo de situación que esté haciendo frente el sujeto. (National Institute of Mental Health, 2020)

Según autores (Caballero y Suarez, 2019; Ramos, 2020; Estrada, 2021), consideran que los jóvenes ingresan a la universidad con la expectativa de alcanzar un alto posicionamiento profesional y reconocimiento de la sociedad, de modo que les asegure estabilidad laboral; no obstante, algunas personas no cuentan con los recursos psicológicos, económicos y sociales para afrontar adecuadamente los eventos estresantes y las dificultades en el proceso académico. En tal sentido, el tránsito a la vida universitaria exige un compromiso por parte del estudiante, donde estos intentan acoplarse a nuevos roles, estándares, responsabilidades y necesidades de aprendizaje en un entorno cada vez más competitivo. (Emiro, Amador y Castañeda, 2020).

Estas demandas pueden repercutir negativamente sobre el estudiantado, tanto en su bienestar físico, psicológico y conductual (Álvarez, Gallegos y Herrera, 2018; Silva y López; México, 2020; Llorente, 2019; Rodríguez, 2020; Espinoza, 2020; Asenjo; Linares y Diaz, 2020). En cuanto al malestar psicológico, los estudiantes suelen presentar sentimientos de ansiedad, desesperación o angustia, y otra serie de síntomas que obstaculizan un adecuado rendimiento académico, de la misma forma, a nivel físico, podemos mencionar síntomas principales como el cansancio, mayores niveles de sueño o por el contrario, somnolencia, problemas digestivos, dolores de cabeza o migrañas. Si bien estas demandas forman una amenaza potencial, su grado de afectación dependerá, en una gran medida, a la respuesta que cada estudiante brinde en dichos eventos.

Es frente a este desequilibrio que, a fin de lograr restablecer el equilibrio perdido, el estudiante se ve obligado a la implementación de estrategias de afrontamiento (Barraza, 2008). Para esto deberá hacer uso de sus propios recursos, desarrollando estrategias a lo largo de su vida académica y así lograr hacer frente a los síntomas estresantes. En una

serie de estudios realizados (Alva, 2020; Chamorro, 2018; Maldonado y Muñoz, 2019), se destacó el uso de habilidades asertivas como estrategia para enfrentar al estrés, realizar una reevaluación positiva de la situación, la evitación del problema y la búsqueda de información relevante y formulación de soluciones para el problema en cuestión. Se destacó el uso de habilidades asertivas como estrategia frente al estrés, así como el realizar una reevaluación positiva de la situación, la búsqueda de información relevante y la formulación de soluciones, y contrario a ello, también resaltó la evitación del problema en cuestión.

Asimismo, esta sintomatología puede originarse por estos estímulos interpretados como estresores, de entre los cuales se pueden destacar la sobrecarga de trabajos, dificultades con respecto al tiempo para cumplir las actividades y las evaluaciones realizadas por los docentes como las principales causas (Llorente et al., 2019; Rodríguez; Fonseca y Aramburo, 2020; Luna et al. 2020; Estrada et al. 2020; Silva, 2020).

Hoy en día, el mismo sistema educativo busca de manera constante una mejora en la calidad formativa que ofrece a los estudiantes, pretendiendo formar a profesionales altamente calificados en sus áreas, para lo cual debe hacer uso de sistemas de educación y valoración del aprendizaje acorde a las normas de acreditación y calidad formativa. Sin embargo, son estas mismas exigencias las cuales pueden afectar de manera negativa a aspectos psicológicos de los estudiantes. En función a ello, es que surge la necesidad de realizar la presente investigación en busca de una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de una universidad privada, Breña.

Estrés

Según la OMS (2023), el estrés se define como una respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda externa y una condición causada por un síndrome específico

que consiste en todos los cambios no específicos causados por los sistemas fisiológicos internos. Otros autores tales como Folkman y Lazarus (1984), definen el estrés como un proceso dinámico que resulta de la interacción de una persona con el entorno en el que trabaja y en el que primero realiza valoraciones previas., en primer lugar, si esta situación resulta benéfica o perjudicial y, en segundo lugar, si es capaz de afrontar dicha demanda con los recursos que tiene.

Tipos de estrés

Lopategui (2000), clasificó al estrés según dos tipos o formas, siendo uno de ellos positivo y el otro negativo:

- a. *Eustrés (Estrés positivo)*. Se caracteriza por la reacción positiva del individuo frente al estrés, la cual sería más abierta, motivada y creativa, logrando que el sujeto pueda seguir trabajando y/o funcionando de forma efectiva en su entorno, así como lograr superar la situación estresora con éxito.
- b. *Distrés (Estrés negativo)*. Contrario al Eustrés, esta forma de estrés resulta perjudicial y desagradable para el individuo que la enfrenta. Frente a la incapacidad de trabajar y/o funcionar adecuadamente, representa una sobrecarga para el individuo, la cual termina por desencadenar un desequilibrio tanto fisiológico como psicológico.

Por otra parte, según refiere el DSM 5 TR (APA, 2022), tenemos los siguientes tipos de estrés:

- a. *Estrés agudo*. Surge tras un suceso traumático (exposición real o amenaza de muerte, lesiones graves, violencia sexual, etc.), sea esta una experiencia propia, de la que se es testigo o saber que una persona la experimentó. Del mismo modo, puede ser generado ante la exposición repetida o extrema a

eventos traumáticos. Algunos de los síntomas que se presentan son los siguientes:

- Sueños y/o recuerdos involuntarios e intrusivos del evento traumático
- Comportamiento irritable
- Angustia intensa
- Hipervigilancia
- Alteraciones del sueño
- Problemas de concentración

b. *Estrés postraumático*. Similar al estrés agudo, surge ante la exposición a un suceso traumático o la exposición recurrente o extrema a eventos adversos. Del mismo modo, presenta síntomas similares al anterior, teniendo su mayor diferenciación en la duración de ambos, siendo esta de 3 días a 1 mes para el estrés agudo y de más de 1 mes para el estrés postraumático. Adicional a ello, en el caso del primero, los síntomas inician inmediatamente después del trauma, mientras que de este último puede iniciar hasta meses después.

Estrés Académico

Orlandini (1999) afirma que, desde el preescolar hasta finalizar la etapa académica superior, las personas experimentan tensión durante este periodo de aprendizaje, a lo cual él denomina estrés académico.

Del mismo modo, Barraza (2008), lo define como un proceso que tiene inicio cuando el estudiante se encuentra en situaciones que, a su percepción, resultan expuestos a un estrés que genera desequilibrio sistémico (situaciones estresantes), causando síntomas negativos (desequilibrios de indicadores), y obliga a los estudiantes a implementar una variedad de estrategias para hacer frente a la restauración del equilibrio perdido.

Características y consecuencias

Melgosa (1995), hace referencia a tres etapas por las que atraviesa el sujeto frente al estrés:

- a. *Alarma*. Siendo la primera etapa, representa un aviso ante la presencia del estresor. Durante esta etapa se presentan reacciones fisiológicas de alerta, con las cuales se busca advertir a la persona. Neidhardt et al. (1989), explica que cuando el cerebro detecta un factor de estrés, envía un mensaje a la glándula pituitaria, que comienza a secretar una hormona que incita a otras glándulas a producir adrenalina. De esta manera, todo el organismo entra en un estado de alerta, algunas respuestas del sistema son:
 - Pulso acelerado
 - Aumento de la sudoración
 - Contracción estomacal
 - Tensión muscular
 - Respiración acelerada
 - Incapacidad de mantenerse quieto
 - Emociones intensas
- b. *Resistencia*. Frente a la prolongación del estrés, la persona pasa a la fase de resistencia en un intento de continuar enfrentando la situación, sin embargo, es cuando nota los límites de sus capacidades. En esta etapa, el individuo baja su rendimiento ante un consumo constante de energía en su intento de superar la situación.
- c. *Agotamiento*. Última fase del estrés, se encuentra caracterizada por síntomas como ansiedad, fatiga y depresión, del individuo en respuesta a sus resultados previos de aliviar el estrés. Estas incluyen:

- Fatiga, cansancio que no se puede restaurar pese al sueño nocturno, puede estar acompañado de irritabilidad, tensión e ira.
- Ansiedad, presentada en las diferentes situaciones que vivencia el individuo, no solo ante el estresor.
- Depresión, se carece de motivación para realizar actividades y/o encontrarlas placenteras, hay insomnio, pensamientos y sentimientos negativos hacia sí mismo.

Por otra parte, Álvarez, Gallegos y Herrera (2018) y Silva y López (2020), mediante investigaciones realizadas con estudiantes, demostraron una serie de sintomatologías presentadas, las cuales dividieron en:

- Psicológicas, dentro de las cuales se encuentra la ansiedad, desesperación o angustia, dificultades para concentrarse e inquietud, etc.
- Físicas, como cansancio, somnolencia o mayor sueño, migrañas constantes y dolores de cabeza, fatiga crónica, etc.
- Comportamentales, encontrándose desgano para realizar actividades escolares u otras, aumento o reducción del apetito, conflictos o discusiones de pares, etc.

Sintomatología

Barraza (2008) asevera que los síntomas del estrés académico son un reflejo del nivel de tensión al que se ve sometido el cuerpo como consecuencia de los acontecimientos que actúan como estresores. Incluyen síntomas que son tanto conductuales como psicológicos.

Físicos: Implican una respuesta del propio organismo, tales como: temblores, dolores de cabeza, insomnio, fatiga, problemas digestivos entre otros.

Psicológicos: Involucran los procesos cognitivos o emocionales de una persona, tales como: agitación, melancolía, agonía, problemas de atención, bloqueos mentales, olvidos, etc.

Conductuales: Se relacionan con el comportamiento del individuo, encontrando síntomas como: disputas, soledad, resistencias, ausencias, consumo de bebidas alcohólicas, etc.

Estos indicadores se expresan de manera única en los individuos, haciendo que cada persona experimente el desequilibrio sistémico de una manera única, tanto en términos de cantidad como de variedad.

Por otro lado, es importante señalar que Aaron Beck hace una distinción entre estrés y ansiedad, diciendo que la ansiedad “es una patología mental que normalmente se mantiene durante largos periodos de tiempo” mientras que el estrés “es un problema momentáneo, es decir, una forma de afrontar acontecimientos específicos (Beck, 1979, p.78).

Teorías del estrés

a. Teoría basada en la respuesta: Según Selye (1956), el estrés tiene origen cuando existe un desequilibrio corporal causado por la intervención de un agente externo o interno, ante la cual el cuerpo reacciona de manera inusual en un intento de restablecer el equilibrio previo (Sánchez, 2010). Asimismo, Selye refiere que la respuesta ante el estrés se encuentra formada por el mecanismo tripartito denominado síndrome general de adaptación (SGA), el cual se encuentra dividido en tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento (Sánchez, 2010). Respuesta de alarma del cuerpo ante la exposición repentina a diversos estímulos, donde encontramos dos fases, la primera es la fase de shock, que será la respuesta inicial al estímulo, en la que se presentan síntomas como taquicardia y descenso de la tensión arterial. La siguiente etapa se llama anti-

shock, que es una reacción de rebote (anti-shock), con aumento de la actividad de la corteza suprarrenal (aumento de la cantidad de corticosteroides), infiltración rápida del sistema hematolinfático, síntomas que son los opuestos a los del etapa de choque, la siguiente etapa es la resistencia del cuerpo para adaptarse a la fuerza del estrés, por lo tanto mejora y desaparecen los síntomas, que se caracteriza por una mayor resistencia a las sustancias nocivas, ya que la resistencia a otros estímulos disminuye, la mayoría de los cambios que ocurren durante la respuesta de ansiedad desaparece y en algunos casos son Pero si estos síntomas son de larga duración, pueden conducir al siguiente agotamiento la fase en la que aparecen los síntomas característicos de una respuesta de ansiedad (Godin, 2016).

b. Teoría basada en el estímulo: Propuesta por T.H. Holmes y R. H. Rahe cita la teoría de entender el estrés en términos de señales asociadas con estímulos ambientales, explicando que pueden alterar o cambiar la forma en que funciona el cuerpo, y sugiere que el estrés trasciende la personalidad y que el estrés es un aspecto de la naturaleza humana. Por lo tanto, estos modelos difieren de los modelos orientados a la respuesta porque localizan el estrés externamente en lugar de en la persona a la que responde el estrés (efectos inducidos por el estrés), puesto que cada individuo presenta una percepción diferente frente a alguna situación (Berrío y Mazo, 2011). El problema desde esta perspectiva es distinguir entre situaciones que podrían considerarse estresantes, ya que cada individuo tiene una percepción diferente del estrés (Belkis, 2015). Así, Weitz (1970, citado en Sandín, 1995) clasificó las situaciones estresantes más comunes: procesamiento rápido de información, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, función biológica alterada, procesamiento, aislamiento y confinamiento, bloqueo y barrera. Goles, presión de grupo. y decepción (Berrío y Mazo, 2011).

c. ***Teoría basada en la interacción:*** La cual tiene como máximo exponente a Richard Lazarus, esto enfatiza la importancia de los factores psicológicos que intervienen entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, asignando un papel positivo a las personas en la fuente del estrés. Para Lazarus y Folkman (1986), el estrés deriva de la conexión entre el individuo y el entorno, el cual percibe como una amenaza difícil de manejar. De este modo, esta teoría tiene como concepto básico la evaluación cognitiva, el cual como dicta su nombre, hace referencia a un proceso de evaluación que tiene como objetivo determinar relaciones o sistemas de relaciones entre las personas y su entorno provocan estrés. Asimismo, Lazarus ofrece tres tipos de evaluación que pasa cada persona antes de evaluar una situación como amenazante, siendo la primera la evaluación básica: Es decir, cuando hay una necesidad (interna o externa) siendo el principal mediador psicológico del estrés. Evaluación secundaria: implica evaluar los recursos propios para enfrentar situaciones estresantes y finalmente reevaluación: un proceso de retroalimentación para corregir comentarios anteriores. El proceso de retroalimentación que se realiza para corregir revisiones anteriores, realizando un feedback (Berrío y Mazo, 2011).

d. ***Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico:*** La teoría se basa en dos modelos: el modelo de sistema y el modelo de transacción. El modelo describe el estrés universitario como un factor psicológico que consta de tres componentes sistémicos: factores estresantes, indicadores de desequilibrio sistémico (reflejos) y formas de lidiar con el estrés (afrontamiento). También hace dos suposiciones:

- **Hipótesis Sistémica:** Hace referencia a la relación entre un individuo y el medio ambiente, en un bucle continuo de entrada y salida para lograr un buen equilibrio.
- **Hipótesis Cognoscitivista:** Hace referencia a la relación de una persona con su entorno, lo cual está mediado por un proceso cognitivo de evaluación, necesidades

ambientales (entradas) y recursos internos necesario ante estos requisitos, esto conduce necesariamente a la definición cómo manejar esta solicitud (salida).

Haciendo referencia al modelo cognitivo de sistemas, complementado con el modelo transaccional, que permite un estudio más completo del estrés académico, podemos revisar que en el modelo sistémico se analiza un conjunto de factores asociados a este fenómeno psicológico. Por una parte, el modelo cognoscitivista explica los factores estresantes, así como las habilidades y patrones de adaptación, mientras que la transaccional permiten comprender el intercambio y/o las interacciones entre los estresores (entrada) y expresiones (salida). En función a las teorías explicativas revisadas, se puede destacar la relevancia del modelo de sistemas cognitivos explica la importancia del estrés académico en los estudiantes universitarios porque descubre mejor los factores fisiológicos, ambientales, cognitivos y emocionales. (Berío, 2011).

Afrontamiento

El afrontamiento fue definido como “esfuerzos cognitivos y conductuales continuos desarrollados para manejar necesidades externas y/o internas específicas que se considera que exceden o abrumen los recursos de un individuo” (Lazarus & Folkman, 1986. p.164). En base a lo planteado previamente, infieren en que sería un conjunto de conductas y juicios adquiridos para manejar situaciones complicadas (Helder y Schenider, 1988).

Lazarus & Folkman (1986) y Stone, et al. (1991), hacen mención a una relación recíproca entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, puesto que las acciones realizadas por el individuo tendrían influencia en la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento. Asimismo, se reconoce la interacción entre el individuo y las instituciones sociales a las que pertenece, que a su vez moldean el entorno que lo rodea.

Folkman y Folkman (1986) plantean que “la amenaza al bienestar se evalúa de forma distinta en las distintas etapas y da lugar a distintas formas de afrontamiento” (p 170).

Krohne (1986), menciona que pese a la variedad de conceptos que puedan atribuírsele a “Afrontamiento”, refiere que por lo general engloba una serie de características:

- Implica un proceso, por lo que no es un rasgo de la personalidad, sino que consta de una serie de fases que tienen como fin el afrontar al estresor.
- Está constituido por conductas observables y procesos cognitivos, por lo que más que ser una respuesta, es un acto que “coloca al sujeto en un rol activo dentro del proceso”.
- Se centra en las demandas, ya sean internas o externas, las cuales resultan un estresor para el individuo.
- Tienen como objetivo eliminar la diferencia presentada entre las demandas del ambiente y las capacidades del sujeto.
- Nuevamente, se diferencia el proceso de afrontamiento, las estrategias y la disposición, la cual determina la elección de una estrategia determinada.

Tipos de estrategias de afrontamiento

Carver, Scheier y Weintraub (1989), los estilos de afrontamiento hacen referencia a un conjunto de técnicas o estrategias que desarrollan los sujetos para afrontar situaciones estresantes y abrumadoras en las que se encuentran trece estilos de afrontamiento: Enfocados en el problema, el cual comprende el afrontamiento activo, por lo cual, actúa para poder solucionar la problemática. Enfocados en la emoción, que implica la búsqueda de apoyo social con motivos emocionales, contrario a ambos, está el enfocado en la percepción (o estilos evitativos), que involucra el liberar las emociones de manera abierta, es decir, el desentendimiento conductual y mental, los cuales hacen

referencia al dejar de actuar para solucionar el problema y el distraerse para no pensar en ello, respectivamente.

Frydenberg (1996), por otro lado, clasificaron al afrontamiento en tres estilos, los cuales se relacionaban con la forma consciente de actuar del sujeto ante las situaciones, tales como: productivos que van dirigidas a resolver el problema, las no productivos que incluyen sentimientos de culpa, así como acciones que no están dirigidas a resolver el problema y finalmente orientados a otros, en donde encontramos el apoyo social, profesional o espiritual.

Modelos teóricos del afrontamiento

a. ***Teoría transaccional del estrés y afrontamiento.*** Realizada por Lazarus y Folkman (1986), haciendo uso de la teoría Basada en la Interacción de Lazarus, donde refiere que el estrés aparece mediante la interacción del sujeto y su entorno, es decir, en situaciones que a través de la interpretación y valoración del individuo, resultan estresantes. En esa misma línea, mencionan que en este proceso intervienen una serie de elementos: Los estímulos generadores de estrés, las respuestas y/o reacciones, los mediadores (valoración del estímulo), los recursos para afrontar y finalmente, los moduladores que intervienen, aumentando o disminuyendo el estrés. En esta teoría, Lazarus y Folkman proponen dos estrategias de afrontamiento:

- ***Centrada en la emoción,*** para esto, los sujetos buscaban regular las posibles consecuencias emocionales del estrés. Endler y Parker (1990) señalaron que cuando una situación percibida no se puede resolver, los individuos eligen resistir.
- ***Centrada en el problema,*** que incluye una serie de conductas y actos cognitivos enfocados en gestionar la fuente de estrés. De esta forma, tales

estrategias pueden influir en el entorno del agente, como aspiraciones, nuevas pautas e incentivos

b. *Teoría de modos de afrontamiento del estrés.* Por lo tanto, influenciados por la teoría previamente propuesta por Lazarus y Folkman, propusieron 13 estrategias de afrontamiento, incluyendo dos de las categorías de Lazarus: estados de afrontamiento que se enfocan en el problema y el afecto, y agregaron una tercera categoría: estados de afrontamiento que se enfocan en la evitación u otro tipo de estilos de afrontamiento.

- *Enfocado en la emoción*, hace referencia a las estrategias que buscan reducir o manejar la fuente estresora centrándose en las emociones y en su regulación.
 - *Búsqueda de soporte emocional*, como menciona su nombre, se busca el apoyo de una o más personas, las cuales puedan brindar apoyo moral, entendimiento y simpatía.
 - *Reinterpretación*, de las situaciones percibidas como negativas como algo positivo.
 - *Aceptación*, que implica asumir la situación de estrés.
 - *Acudir a la religión*, basado en la creencia motivacional de la fe, el individuo realiza actividades religiosas como medio de afrontamiento al estrés.
 - *Análisis emocional*, el individuo maneja sus emociones ante las situaciones estresantes, siendo consciente del malestar y expresando sus sentimientos.
- *Enfocado en el problema*, conformada por estrategias orientadas hacia la resolución o modificación de la fuente estresora.
 - *Afrontamiento directo o activo*, mediante el cual el individuo busca tomar acciones frente al estrés para disminuir sus efectos y/o eliminarlos.

- *Búsqueda de soporte social*, en la cual se busca de una o más presencias que puedan brindar apoyo, asistencia y/o información de cómo solucionar el problema.
- *Planificación de actividades*, con el cual el individuo busca organizarse en relación a las actividades que desarrollará para afrontar la situación estresante.
- *Supresión de actividades*, similar a la anterior, el individuo deja de realizar algunas actividades a fin de priorizar la resolución del problema estresor.
- *Retracción del afrontamiento*, el cual hace referencia a la postergación de cualquier acción para hacer frente a la situación mientras que se busca el momento apropiado para hacerle frente.
- *Enfocado en la evitación u otros estilos*, mediante las cuales se busca evadir la fuente estresora.
 - *Negación*, implica deslindarse de la actividad (llegando a actuar como si no existiera), evitando así ser afectado por la situación estresante.
 - *Desentendimiento conductual*, a través de ella, el individuo reduce y/o elimina sus esfuerzos por encontrar soluciones frente al agente estresor.
 - *Distracción*, mediante la realización de otras actividades, el individuo busca evitar o posponer de forma indefinida el hacer frente al estresor, buscando sentirse mejor mediante ello.

c. **Estrategias de afrontamiento.** Basado en el modelo de estrés y afrontamiento de Lazarus e investigación utilizando la Escala de Afrontamiento de Adolescentes (Frydenberg y Lewis, 1993). Frydenberg y Lewis definen el afrontamiento adolescente como un conjunto de comportamientos cognitivos y afectivos que ocurren en respuesta a un estresor específico. Como tales, representan esfuerzos para restablecer el

equilibrio o reducir los factores estresantes, ya sea resolviendo problemas o satisfaciendo problemas sin resolverlos (Frydenberg, 1993). Como se mencionó anteriormente, también dividieron los estilos de afrontamiento en tres categorías amplias que constan de varias estrategias:

1. *Resolver el problema (REP)*
 - Fijarse en lo positivo (PO)
 - Buscar diversiones relajantes (DR)
 - Esforzarse y lograr el éxito (ES)
 - Distracción física (FI)
 - Concentrado en la resolución del problema (RP)
2. *Afrontamiento en relación con los demás (ARD)*
 - Buscar apoyo social (AS)
 - Buscar ayuda profesional (AP)
 - Acción social (SO)
 - Invertir en amigos íntimos (AI)
 - Buscar pertenencia (PE)
 - Buscar apoyo espiritual (AE)
3. *Afrontamiento improductivo (AFI)*
 - Preocuparse (PR)
 - Hacerse ilusiones (HI)
 - Ignorar el problema (IP)
 - Autoinculparse (CU)
 - Falta de afrontamiento (NA)
 - Reducción de la tensión (RT)
 - Reservarlo para sí (RE)

Antecedentes nacionales

Chamorro (2018), en la ciudad de Lima, realizó una investigación para optar para el título profesional en enfermería, teniendo como objetivo principal la determinación de las estrategias de afrontamiento al estrés académico utilizadas en estudiantes de enfermería. Para ello, realizó un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de nivel descriptivo con corte transversal en una población de 60 estudiantes de enfermería, a los cuales se les aplicó una encuesta y el cuestionario CAE. Con ello, pudo concluir que al menos el 82% de los estudiantes encuestados evidenciaba un afrontamiento regular, 15% inadecuado y 3% adecuado. Adicional a ello, el 77% presentaba afrontamiento regular según la dimensión de “Enfoque al problema”, en función a “Evitación”, un 66% y adecuado con 71%, según la dimensión “Enfocado en la emoción”. Con respecto a otros indicadores, el 67% evidencia hacer uso de “Reevaluación positiva”, teniendo como último lugar “Religión”, con 60%. Resulta pertinente incluir esta investigación puesto que proporciona información valiosa que fue utilizada para la construcción del marco teórico de esta investigación, así mismo, al utilizar la misma prueba para la evaluación de las estrategias de afrontamiento (CAE), permite la comparación de los resultados obtenidos.

Maldonado y Muñoz (2019), en la ciudad de Lima, en su investigación para optar por el título profesional de psicología, establecieron como objetivo el poder determinar si existía relación relevante entre el estrés académico y afrontamiento del estrés en estudiantes. Para este proceso, realizaron un estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y a nivel correlacional en una población de 292 estudiantes, en los cuales se aplicó el inventario SISCO y la escala A-CEA. Mediante ellos, obtuvieron como resultado que el estrés no tenía una relación importante con los métodos de afrontamiento al estrés, sin embargo, se pudo identificar la existencia de una relación significativa con

los métodos de afrontamiento enfocado a la evitación”. Es decir, cuanto más presión percibían los estudiantes, mayor era la tendencia a utilizar la evitación como estrategia de afrontamiento. Adicional a ello, resulta importante destacar que, entre los factores más relevantes están el uso de esta estrategia de intensidad y periodo de duración del mismo. Se consideró oportuna la inclusión de esta investigación ya que además de brindar información utilizada para el marco teórico de la investigación, al tener un objetivo general acorde al de esta investigación y hacer uso de una de las pruebas utilizadas (SISCO), se pueden realizar comparaciones pertinentes en cuanto a las discusiones.

Sánchez (2019), en la ciudad de Chiclayo, en su investigación para optar por la licenciatura en psicología se planteó como objetivo establecer una correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en una población de estudiantes de la carrera de Educación Inicial. Esta fue un estudio de diseño no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal, contando con una población total de 91 estudiantes de II ciclo, a quienes se les aplicó el inventario SISCO y el ACS para estrategias de afrontamiento. Con lo cual, se pudo obtener que el 53% presentaba niveles altos de estrés, seguido de un 37% con niveles medios altos y 10% medios. Por otro lado, se pudo encontrar una correlación entre la variable de estrés académico y la estrategia de afrontamiento “Acción social”, existiendo una relación inversa baja. Esta investigación fue incluida debido a que contaba con objetivos acordes al de esta investigación, permitiendo así la comparación de los resultados obtenidos con los suyos, así como su inclusión en discusiones.

Alva (2020), en la ciudad de Lima, realizó una investigación para obtener el título de licenciado de psicología, la cual buscó describir los niveles de estrés académico totales, así como las estrategias de afrontamiento más utilizadas en una muestra de estudiantes de Psicología y Nutrición. Este estudio fue descriptivo, no experimental y tuvo un diseño

transversal, con un total de 401 estudiantes, se aplicó el inventario SISCO de estrés académico, llegando a determinarse que el 52.8% de la muestra presentaba niveles bajos de estrés, el 8.2% un nivel medio y el 39% niveles altos de estrés. Asimismo, se pudo identificar que la estrategia de afrontamiento más utilizada era “Habilidad asertiva” con un 56.4%, seguido por “Elaboración de un plan y ejecución de tareas con una incidencia” con un 45.2%. Esta investigación fue incluida debido a que contaba con objetivos acordes al de esta investigación, permitiendo así la comparación de los resultados obtenidos con los suyos, así como su inclusión en discusiones.

Huamani (2022), en la ciudad de Huancayo, en su trabajo de investigación por optar el título profesional de médico cirujano, el cual tuvo como objetivo principal identificar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes de Medicina Humana. Este estudio tiene una metodología fundamental, correlacional, no experimental y transversal, para la cual utilizó una muestra de 125 estudiantes de Medicina, a los cuales se les aplicó los formularios de estrés académico SISCO y de estrategias de afrontamiento CAE. obteniendo como resultado que existe una correlación entre la variable estrés y las estrategias empleados por los universitarios con un valor estadístico de (r 0.404, Sig. 0.01), concluyendo que existe una relación significativa entre el estrés y las estrategias que utilizan los universitarios de medicina humana. Se consideró apropiado incluir este estudio porque no solo proporciona la información necesaria para el marco teórico del estudio, sino que también permite una comparación adecuada de las discusiones utilizando las mismas herramientas con un propósito común.

Antecedentes internacionales

Trujillo y González (2019), realizaron una investigación en Colombia, para optar por el título de Especialización en Docencia Universitaria, la cual presentó como principal

objetivo el determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de posgrado en la facultad de educación en la UCC. Esta investigación fue realizada de tipo cuantitativo, correlacional, no experimental mediante la aplicación del inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico a una población de 216 estudiantes, concluyendo finalmente que el 96% de los estudiantes manifestó haber tenido estrés académico, a su vez, el 72% de los evaluados presentaba niveles de estrés medios altos. Por otra parte, se pudo determinar que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: escuchar música o ver televisión, concentrarse en el problema a fin de buscar solución, analizar lo positivo y negativo de las soluciones planteadas y mantener el control de las emociones. Los resultados obtenidos en este estudio tienen un aporte importante porque se utilizó el mismo instrumento de investigación, aunque los objetivos de ambos estudios son diferentes, el uso del mismo equipo permite comparar los resultados obtenidos en un panorama global.

Montiel et al. (2020), en México, en su artículo de investigación empírica y análisis teórico, donde se plantearon como objetivo la valoración de los niveles de estrés en estudiantes, desarrollando un estudio de tipo no experimental, observacional, descriptivo, correlacional y transversal. A través del uso de encuestas y el inventario SISCO, con una población 505 universitarios de ambos sexos. Adicional a ello, decidieron identificar la relación de ello con las características únicas de los estudiantes, variables psicológicas en función a la sintomatología, formas de afrontamiento y los estresores., pudieron concluir que el 95% de la población de 480 estudiantes presentaba estrés, siendo los más frecuentes un nivel medio con 41,7%, seguido de medianamente alto con 35.6%. Entre las alteraciones físicas predominantes, se pudo identificar la somnolencia, así como la fatiga crónica, por el lado de las alteraciones psicológicas, la más recurrente fue la inquietud y los problemas para concentrarse. Respecto a las reacciones

comportamentales, se encontró el desgano y/o falta de motivación, así como incrementos o disminuciones en la alimentación. En función a los estresores principales, fueron las evaluaciones y sobrecarga de actividades. Finalmente, entre las estrategias más utilizadas para enfrentar el estrés, se encontraron las habilidades asertivas y la elaboración de un diseño o plan de acción. Este estudio se incluyó porque tenía el mismo objetivo que el estudio principal, de modo que los resultados pudieran compararse con nuestra propia investigación y agregarse a la discusión.

Pozos et. al (2020), en México, en un artículo de investigación original, presentando como principal objetivo identificar las estrategias de afrontamiento relacionadas con el estrés crónico y comparar los datos entre hombres y mujeres. Tipo y diseño de estudio: Estudio observacional y transversal, contaron con la participación de 873 estudiantes de medicina, donde se empleó el Inventario de Síntomas de Estrés y el Perfil de Estrés de Nowack. Los datos se analizaron con el estadístico de regresión múltiple y se comparó entre hombres y mujeres. La valoración positiva, la minimización de amenazas y la valoración negativa se asociaron con el estrés crónico en esta muestra, según el análisis estadístico del modelo de regresión ($R^2 = 0,51$; $F = 232,71$; $p 0,01$). Según el análisis comparativo, se descubrió que las mujeres experimentan más estrés crónico y mecanismos de afrontamiento no adaptativos, como emitir juicios negativos, restar importancia a la amenaza y dar poca retroalimentación positiva. La inclusión de este estudio es relevante porque proporciona información valiosa que será utilizada para la revisión y validación de los resultados.

Rodríguez et. al (2020), en Santiago de Chile, en su artículo original de investigación sobre el estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud, donde su principal objetivo fue determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud, desarrollando un estudio

de tipo cuantitativo de corte transversal analítico realizado en una muestra de tipo probabilística estratificada según carrera y estuvo compuesta por 236 mujeres y 162 hombres, empleando los instrumentos de Estrés Académico modificado (IEA) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). Según los hallazgos, se encontró que los estudiantes de enfermería ($4,1 \pm 0,7$) experimentaron sobrecarga laboral con mayor frecuencia que los estudiantes de otras carreras ($p=0,032$), siendo la principal causa de estrés. La mayoría de sus respuestas a situaciones estresantes en la escuela fueron físicas ($p=0,024$), a diferencia de la mayoría de las respuestas de los pacientes de terapia ocupacional, que fueron psicológicas ($p=0,21$). A diferencia de las otras carreras, esta última mencionó la reevaluación positiva como técnica de afrontamiento ($p=0,032$). Finalmente se identifica la sobrecarga laboral como la causa principal del estrés académico, asimismo la búsqueda de apoyo y reevaluación positiva como las principales estrategias de afrontamiento. La inserción de este artículo es relevante para nuestra investigación porque proporciona un informe original que muestra y describe resultados experimentales basados en hechos conocidos, nuevos conocimientos o experiencias, que podemos utilizar para validar nuestros resultados.

Valdiviezo et. al (2020), en España, en su artículo de investigación intenta identificar situaciones que generan mayor estrés en el ámbito universitario y analizar estrategias de afrontamiento del estrés. Se realizaron análisis de correlación y regresión múltiple de las variables analizadas a través de pasos secuenciales para construir un modelo predictivo de estrategias para afrontar el estrés académico. La muestra estuvo formada por 276 estudiantes de las titulaciones de educación infantil (58,1%) y educación primaria (41, 9%). Se utilizó el Inventario Hispano de Estrategias de Afrontamiento (CSI) adaptado de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989). Los resultados mostraron que los estudiantes creían que las situaciones que generaban

mayor estrés estaban relacionadas con la carga (26,6%), el ritmo (18,2%) y la organización del trabajo (11,7%). Las estrategias más utilizadas para afrontar el estrés derivado de las obligaciones académicas son las ilusiones, la expresión emocional, la resolución de problemas y el aislamiento social. Se incluye este estudio porque sus objetivos son consistentes con los del presente estudio, proporcionando un informe original que muestra y describe los resultados experimentales a la luz de hechos conocidos, permitiendo así comparar los resultados obtenidos con los suyos, enriqueciendo así nuestra investigación.

Justificación de la Investigación

Esta investigación tiene un fundamento teórico, ya que permitirá brindar y generar mayor conocimiento e información sobre variables de aprendizaje, estrés académico y estrategias de afrontamiento, analizar teorías y conceptos psicológicos, los cuales serán complementados con artículos y tesis. Además, este estudio tiene implicaciones sociales puesto que el tema de investigación resultará útil para futuros estudios e investigaciones al permitir conocer la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

Desde un punto de vista práctico, los estudiantes universitarios pueden sentirse presionados por sus responsabilidades académicas, por lo que experimentan diversos grados de presión académica a medida que se ajusten a las responsabilidades y evaluaciones de los maestros, padres y su propio desempeño. , este trabajo arrojará luz sobre temas de actualidad relacionados con el estrés académico y los métodos de afrontamiento, por lo que los resultados obtenidos serán de utilidad para la obtención de información orientada a la prevención del estrés y la promoción de métodos de afrontamiento. Por las razones anteriores, el presente estudio ayudará a identificar la conciencia de los estudiantes universitarios sobre su nivel de estrés académico, cómo

afecta su rendimiento académico, su salud física y mental, y las estrategias de afrontamiento adecuadas para reducir estos efectos.

A nivel metodológico, este estudio busca demostrar las evidencias psicométricas de dos instrumentos que ya han sido debidamente adaptadas y sometidas a los procesos de validación y confiabilidad en nuestro país. Debido a esto, este estudio brindará mayor soporte a la evidencia estadística de ambos instrumentos y fortalecerá su posterior uso para otras investigaciones.

En base a lo descrito previamente, se plantea la siguiente pregunta: ¿Qué relación existe entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de una Universidad Privada?

Objetivo general

- Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada

Objetivos específicos

- Determinar la relación existente entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en el problema en estudiantes de una Universidad Privada
- Determinar la relación existente entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en la emoción en estudiantes de una Universidad Privada
- Determinar la relación existente entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en la evitación en estudiantes de una Universidad Privada
- Comparar los niveles de estrés académico presentados según el sexo en estudiantes de una Universidad Privada.

Hipótesis general

- Existe una relación negativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada.

Hipótesis específicas

- H1: Existe una relación negativa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en el problema en estudiantes de una Universidad Privada.
- H2: Existe una relación negativa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en la emoción en estudiantes de una Universidad Privada.
- H3: Existe una relación positiva entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en la evitación en estudiantes de una Universidad Privada.
- H4: Las estudiantes del género femenino presentan mayores niveles de estrés académico a comparación de los estudiantes del género masculino estudiantes de una Universidad Privada.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

Enfoque

Hernández & Mendoza (2018), hacen referencia a que el enfoque cuantitativo hace uso de la recopilación de información (datos) para comprobar una hipótesis, basándose para ello en el análisis estadístico y una medición numérica a fin de crear patrones de comportamiento y comprobar una teoría. Por tanto, el enfoque de investigación adoptado para este estudio fue cuantitativo debido a que el objetivo principal fue registrar los niveles de estrés, así como los estilos de afrontamiento más usados por los estudiantes universitarios.

Tipo

Hernández et al., (2014), refieren que los estudios de correlación vinculan variables a grupos o poblaciones a través de patrones predecibles. Asimismo, un estudio comparativo consiste en realizar comparaciones entre dos o más variables, a modo de determinar una relación entre ellas. En vista a lo mencionado, esta investigación fue de tipo comparativa y correlacional, debido a que se realizaron comparaciones entre las variables para medir el grado de relación entre ellas.

Diseño

Esta tesis siguió un diseño no experimental, ya que no se manipuló ninguna variable, asimismo fue de corte transversal, debido a que la recolección de datos se hizo en un momento único. (Hernández et. al, 2014)

Población

Para Hernández et al. (2006), la población es la integridad del fenómeno del que se desea aprender, adicional a ello, cuentan con propiedades en común las cuales son estudiadas a fin de proporcionar datos de la investigación en cuestión. La presente investigación se encontró centrada en una población infinita, puesto que no se puede precisar con exactitud la cantidad de estudiantes los cuales cumplan con los requisitos para conformar el estudio en cuestión, los cuales son: Ser estudiante de una Universidad Privada de Breña y encontrarse en los últimos ciclos (VIII, IX y X) de la carrera de psicología.

Muestra

Hernández et al. (2014), define a la muestra como un subgrupo de la población seleccionada, la cual será utilizada posteriormente para la recolección de datos, esta muestra debe ser definida previamente con precisión. Por tanto, se tomó en cuenta el muestreo no probabilístico por conveniencia, quedando como muestra definitiva 200 estudiantes a los cuales se consideró según los presentes criterios:

a. Criterios de inclusión

- Matriculados en el semestre 2022-2
- Inscritos en la carrera de Psicología.
- Que se encuentren en los últimos ciclos (VIII, IX y X).
- Pertenecientes a Universidades Privadas en el distrito de Breña.
- Que autoricen su participación a través del consentimiento informado.

b. Criterios de exclusión

- No pertenecientes a la carrera de Psicología.
- Que no se encuentren en los últimos ciclos (VIII, IX y X).
- No pertenecientes a una Universidad Privada en el distrito de Breña.

- Que no autoricen su participación a través del consentimiento informado.

Operacionalización de las variables

Tabla 1. Operacionalización de las variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE Estrés Académico	Estresores	1. Reacciones Físicas	Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico, Barraza 2018
	Síntomas	2. Reacciones Psicológicas.	
	Estrategias de afrontamiento	3. Reacciones comportamentales. 4. Estresores. 5. Estrategias	
VARIABLE INDEPENDIENTE Estrategias de Afrontamiento	Enfocado en el problema	1. Focalizado en la solución del problema	Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (CAE)
	Enfocado en la emoción	2. Reevaluación positiva 3. Búsqueda de apoyo social	
	Enfocado en la evitación	4. Expresión Emocional Abierta 5. Auto focalización Negativa 6. Evitación 7. Religión	

DIMENSIONES DEL SISCO SV-21 Y CAE

Estresores: Barraza (2018), menciona que los estresores se ven impulsados cuando el estudiante se ve sometido a sobrecargas de tareas y otros estímulos impuestos por los docentes, encontrándose con tiempo limitado y/o poca claridad de información. Así mismo, otros indicadores como la personalidad del docente, los niveles de exigencia, etc. pueden generar estrés.

Síntomas: Los síntomas se ven evidenciados cuando el estudiante muestra reacciones tanto físicas como mentales (ansiedad, depresión, fatiga crónica, angustia, problemas de concentración, agresividad e irritabilidad, etc.) al realizar actividades académicas (Barraza, 2018).

Estrategias de afrontamiento: Según Barraza (2018), estas se ven evidenciadas cuando el estudiante se enfrenta a los estímulos estresores.

Estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema: Para Lázarus y Folkman (1986), esta serie de estrategias se orientan a la resolución o modificación de la fuente estresora de manera directa.

Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción: Lázarus y Folkman (1986) definen a esta serie de estrategias a aquellas que tienen como objetivo principal reducir o manejar al estresor centrándose en las emociones y su regulación.

Estrategias de afrontamiento enfocadas en la evitación: Como plantea su nombre, busca evadir la fuente, ya sea huyendo o posponiendo su enfrentamiento. (Lázarus y Folkman, 1986).

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico, segunda versión de 21 ítems, adaptada a la población peruana.

Ficha técnica

Nombre: Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. (Inventario SISCO SV-21)

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura: Constituido por 3 dimensiones y 5 indicadores y un total de 23 ítems.

- Un elemento de filtro que comprueba si el encuestado quiere contestar la lista de forma dicotómica (sí-no).
- Ítem tipo Likert con cinco valores donde evaluar los niveles de presión académica.
- Siete ítems tipo Likert, identifican estímulos estresantes (Pregunta 3).
- Siete ítems tipo Likert, que permiten reconocer la frecuencia de presentación de síntomas o reacciones a estímulos estresantes (Pregunta 4)

- Siete ítems tipo Likert, identifican estrategias de afrontamiento (Pregunta 5).

Administración: Individual o grupal.

Duración: No cuenta con limitación de tiempo.

Confiabilidad y Validez

La fiabilidad alfa de Cronbach para todo el inventario es de 0,85. De manera similar, las confiabilidades fueron 0,83 para el estrés, 0,87 para los síntomas y 0,85 para una de las estrategias de afrontamiento, siendo ellos también alfa de Cronbach. Estos niveles pueden considerarse como muy buenos, en función a la escala propuesta de De Velis (2011), y dado que el alfa de Cronbach es un proceso basado en consistencia interna, puede afirmarse la homogeneidad estructural sobre la estructura de “Estrés académico” que lo integra (Barraza, 2018).

En referencia a la validez se obtuvo evidencia basada en la estructura interna, por medio de tres procesos: análisis de consistencia interna, análisis factorial y de grupos contrastados, permitiendo confirmar la homogeneidad de los ítems entorno a la estructura y la direccionalidad “estrés académico”, lo cual permitió confirmar la validez del modelo sistémico cognoscitivista para la prueba de 21 ítems, con un total de siete ítems por cada uno de los factores correlacionados (Barraza, 2018).

Adecuado en el contexto de la crisis del Covid-19 en Perú para discutir la validación de contenido con un total de veinte expertos en psicología, educación, estadística e investigación a quienes se les brindó una tabla de validez general y específica; De manera similar, la escala SISCO SV-21 de Barraza involucró a 151 estudiantes de cuatro universidades de la región Junín de Perú. Los resultados mostraron que la herramienta proporcionó validez de contenido general y específico, y se concluyó que la prueba fue válida y confiable. (Alania et al. Alabama. 2020).

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés, versión adaptada al Perú con
42 ítems.

Ficha técnica

Nombre: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (CAE)

Autor: Sadin & Chorot, 2003

Origen: Estados Unidos

Estructura: Consta de 3 dimensiones, 7 indicadores y un total de 42 ítems.

- **Enfocada en el problema**
 - a. FSP: 1, 8, 15, 22, 29, 36
 - b. REP: 3, 10, 17, 24, 31, 37
 - c. BAS: 6, 13, 20, 27, 34, 41
- **Enfocada en la emoción**
 - a. AFN: 2, 9, 16, 23, 30, 37
 - b. EEA: 4, 11, 18, 25, 32, 39
- **Enfocada en la evitación**
 - a. EVT: 5, 12, 19, 26, 33, 40
 - b. RLG: 7, 14, 21, 28, 35, 42
- Según el puntaje, se consideró:
 - **Enfocada en el problema:**
 - Adecuado: 49-72 puntos
 - Regular: 25-48 puntos
 - Inadecuado: 0-24 puntos
 - **Enfocada en la emoción y evitación:**
 - Adecuado: 33-48 puntos
 - Regular: 17-32 puntos

- Inadecuado: 0-15 puntos
- El puntaje se otorgó en base a la escala de Likert, teniendo en cuenta los siguientes criterios donde:

- 0: Nunca
- 1: Pocas veces
- 2: A veces
- 3: Frecuentemente
- 4: Casi siempre

Confiabilidad y Validez

El instrumento empleado fue el “Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE” (2003) de Sandín B. y Chorot P., confiable por Vanaccia, Tobón, Martínez, Sánchez y Sandín (2013). Esta prueba obtuvo una validación preliminar en España (2003), la cual permitió una validación en la UANL, de Monterrey, México (2007), mediante la consistencia interna y análisis factorial realizado por Landero y Gonzáles, los cuales obtuvieron consistencia en sus resultados. Finalmente, para una validación oficial, el instrumento fue sometido a un análisis factorial en la Universidad de Estudios Avanzados de Madrid (2013), presentando nuevamente resultados consistentes, así como una fiabilidad oscilante entre 0.79 a 0.92, según el alfa de Cronbach.

Por otra parte, fue revalidado en Perú (2014), por Quijano y Calderón en la Universidad César Vallejo, Trujillo. En ella, se presentó una validez de constructo y contenido, con una correlación oscilante entre 0.31 a 0.70, así como una fiabilidad total de 0.67 según Alfa de Cronbach. En función a las dimensiones, su validez osciló entre 0.52 a 0.78. Gracias a estos resultados, adquirió validez en Lima en años posteriores (2016), por Quijano en la UCV, con un grado de concordancia del 100% y 0.5 en la distribución binomial con una confiabilidad de 0.74 según el Alfa de Cronbach.

Asimismo, fue revalidado en Perú (2020), por Montoya Pacheco, Rómulo Alexander en la Universidad César Vallejo, Huaral. Donde se realizó la confirmación de que el índice ajustado es claramente aceptable ($GFI=.843$, $RMSEA=.195$, $CFI=.960$ y $SRMR=.045$) representa el valor, finalmente Se determinaron percentiles globales para ambas escalas, demostrando que las propiedades psicométricas son confiables y efectivas para su uso en una población dada.

Proceso de recolección de datos

Para la presente investigación, se realizó un análisis de las problemáticas más presentes en los últimos tiempos, como resultado, se optó por elegir el “Estrés académico” ante la relevancia que este tema había adquirido en la salud mental de los estudiantes universitarios en los últimos años. A continuación, se procedió con una investigación exhaustiva sobre la temática, gracias a la cual se pudo destacar el uso de dos instrumentos de medición: El Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento CAE, luego de comprobarse que ambas pruebas psicológicas presentaran una validación en el Perú en los últimos años.

Una vez se contó con la aprobación de dichas validaciones y el visto bueno del docente asesor, se realizaron las coordinaciones requeridas entre los participantes de la presente investigación para la elaboración y posterior recolección de datos para lo cual se contó con dos modalidades realizadas de manera simultánea: remota y presencial. En el caso de la primera, se realizó un formulario mediante la plataforma Google Forms, la cual además de estar conformada por las pruebas SISCO SV-21 y CAE, contaba con un consentimiento informado. Por otra parte, para la modalidad presencial se requirió de la impresión de un total de 150 hojas con los instrumentos previamente mencionados, así como el consentimiento informado. Esta prueba fue difundida de manera presencial en el campus de la Universidad Privada del Norte (UPN), en la sede de Breña y con previa coordinación con los docentes de las aulas a las que se aplicó.

Análisis estadístico de los datos

Para el análisis psicométrico de los datos recolectados en el programa Google Forms y de manera presencial, se procedió con la exportación de dicha información de manera conjunta al programa Excel en su versión 2019, donde posteriormente se agregaron valores a cada una de las respuestas para la elaboración de una base de datos.

A continuación, estos datos fueron exportados al programa estadístico jamovi (Jonathon Love, Damian Dropmann y Ravi Selker, 2017) en su versión 2.2.5., en este programa, además de nombrarse cada variable y agregarse una clasificación, se agregaron niveles a las variables de edad y sexo a fin de facilitar el análisis y comparación futura. Una vez realizado el análisis estadístico descriptivo de los resultados y elaboración de tablas, se prosiguió con el análisis e interpretación de resultados, finalizando con la verificación de las hipótesis planteadas en la presente investigación.

Puesto que el objetivo general estuvo direccionada a la correlación de variables, se precisó evaluar si la muestra evidencia un comportamiento normal, para ello se hizo uso del estadístico de contraste de normalidad Shapiro Wilk. El procedimiento estadístico fue el siguiente: Analizar el comportamiento de la muestra para poder determinar la estadística relevante: Spearman, una vez que se seleccionan las estadísticas apropiadas, se realizó el procedimiento de análisis de correlación, respondiendo a intereses correlacionales, en la valoración de la significatividad se comparará el p valor con el valor teórico de contraste (0.5), asimismo, basado en la comparación se aplicó una regla de decisión: si el valor p informado era menor que el valor teórico, se rechazaba la hipótesis nula, es decir, asumir la existencia de correlación, observar e informar el valor del coeficiente de correlación para estimar el grado y la fuerza de correlación.

En relación con el objetivo específico 1, 2 y 3, se analizó la relación entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en el problema, en la emoción y en la

evitación. En este sentido, se mantiene la búsqueda de correlación de variables y, por ello, se realizó nuevamente el procedimiento antes descrito.

Finalmente, en relación al objetivo específico 4 que buscó comparar los niveles de estrés presentados según sus dos categorías nominales (femenino/masculino): el primer paso fue examinar el comportamiento de la muestra para decidir el estadístico de comparación: U Mann-Witey para muestras independientes. Una vez elegido el estadístico de comparación, se realizó el procedimiento de análisis de comparación, luego en la valoración de la significatividad se comparó el p valor con el valor teórico de contraste (.05), en función a dicha comparación se aplicó la regla de decisión: Si el p valor reportado era menor al valor teórico se procedería a rechazar la hipótesis nula, es decir, aceptar la existencia de diferencias significativas, observar y reportar el valor del coeficiente de comparación para evaluar la categoría ordinal con mayor valor, y finalmente, evaluar el tamaño del efecto.

Consideraciones éticas

En materia de ética se consideraron los principios de la investigación según el artículo 25 del Código de Ética del Psicólogo Peruano. Posterior al consentimiento brindado por los docentes a cargo del aula en el caso de las muestras presenciales, se procedió a informarse los objetivos de la investigación, tanto de manera verbal como escrita mediante el consentimiento informado se reforzó la importancia de su participación voluntaria, teniendo en cuenta sus valores, intereses y la confidencialidad de sus datos, como indica el Código del Investigador Científico de la UPN aprobado por Resolución Parroquial N° 1042016UPN del 31 de octubre de 2016. Según el Art. Artículo 5, se hace mención a que los investigadores mantendrán confidencial la identidad de los participantes, por lo que toda información obtenida de los estudiantes será totalmente anónima y utilizada para los fines previamente propuestos.

Finalmente, resulta importante recalcar que para la realización de esta investigación se hizo uso de conceptos, definiciones e investigaciones realizadas tanto por autores nacionales como internacionales, los cuales se encuentran correctamente citados utilizando las normas APA en su 7ma edición, a fin de respetar los derechos de autor correspondientes.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Características sociodemográficas de la muestra

Esta sección analizó las características sociodemográficas; es importante considerar esto para contextualizar las variables involucradas en el estudio. En este estudio participaron 200 estudiantes del Departamento de Psicología.

Tabla 2. Características sociodemográficas de la muestra

Características sociodemográficas de la muestra

Variables	Grupos	<i>f</i>	%
Género	Femenino	164	82.0
	Masculino	36	18.0
Edad	20-24	151	75.5
	25-29	36	18.0
	30-34	9	04.5
	35-39	4	02.0
Ciclo académico	8vo	122	61.0
	9no	36	18.0
	10mo	42	21.0

Nota: f = frecuencias observadas; % = porcentaje de casos manifiestos

La tabla 2 reportó la distribución de características sociodemográficas de la muestra, en ese marco, observamos que la muestra estuvo conformada en su mayoría por un 82% (164) de mujeres; el rango de edades más frecuente con un 75.5% (151) fue el de 20 a 24 años de edad y, finalmente, el 61% (122) de la población pertenecía al 8vo ciclo.

Evaluación y contraste de la normalidad

Tabla 3. Evaluación y contraste de la normalidad

Evaluación y contraste de la normalidad

Variable	K-S	p
Inventario SISCO SV-21	.992	.372
Cuestionario de Afrontamiento al Estrés	.972	.002

K-S = Kolmogorov-Smirnov; p = Significancia

La Tabla 3 resumió el comportamiento de las variables estudiadas (estrés académico y afrontamiento) con respecto a la distribución de la curva normal. Para realizar el análisis de correlación entre las variables de estudio se realizó la prueba de normalidad de Shapiro W y se observó que el valor de significancia de la variable presión académica es mayor al valor teórico esperado (.05), por lo que esta variable presenta una curva normal. En caso contrario, con la variable respuesta al estrés se pudo observar que el valor de significancia era menor al valor teórico esperado (.05), es decir, la variable no se comportó de acuerdo a la curva normal.

En este sentido, resultó necesario asumir debido al análisis de ambas variables que el comportamiento de la muestra no se ajustaba a la curva normal, ello significa que, para el contraste de las hipótesis de estudio, a partir del análisis estadístico inferencial, se hizo uso de estadística no paramétrica.

Contraste de hipótesis específica 1

Tabla 4. Contraste de hipótesis específica 1

Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento basadas en el problema en estudiantes de una Univ. Priv.

Variable	Estrategias de afrontamiento basadas en el problema
Estrés académico	.133
	p: .061

Nota. rs = coeficiente de correlación; p = significancia

En cuanto a los objetivos específicos, el primero buscó determinar la relación existente entre estrés académico y estrategias de afrontamiento basadas en el problema. En la tabla 4 se puede evidenciar que no existió relación entre estrés académico y la dimensión de estrategias de afrontamiento enfocada en el problema ($p > .05$).

Contraste de hipótesis específica 2

Tabla 5. Contraste de hipótesis específica 2

Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento basadas en la emoción en estudiantes de una Univ. Priv.

Variable	Estrategias de afrontamiento basadas en la emoción
Estrés académico	.391
	p: >.001

Nota. rs = coeficiente de correlación; p = significancia

El segundo objetivo específico fue el de comparar la relación entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en la emoción. En la tabla 5 podemos observar que si existió una relación entre el estrés académico y la estrategia enfocada en la emoción ($p < .05$).

Contraste de hipótesis específica 3

Tabla 6. Contraste de hipótesis específica 3

Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento basadas en la evitación en estudiantes de una Univ. Priv.

Variable	Estrategias de afrontamiento basadas en la evitación
Estrés académico	.090 p: .204

Nota. rs = coeficiente de correlación; p = significancia

El tercer objetivo específico fue el de comparar la relación entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basadas en la evitación. En la tabla 6 podemos observar que no existió una relación entre el estrés académico y la estrategia enfocada en la evitación ($p > .05$).

Contraste de hipótesis específica 4

Tabla 7. Contraste de hipótesis específica 4

Estrés Académico según sexo

	Sexo	N	Rangos promedios	Prueba	Tamaño de efecto
Estrés Académico	Femenino	164	82.0	U = 2942	.00339
	Masculino	36	18.0	P = .976	

Nota. N = muestra; U = estadístico U de Mann-Whitney; p = significancia

El cuarto objetivo específico fue el de comparar los niveles de estrés presentados en función al sexo. En la tabla 7 evidencia el análisis comparativo del estrés académico a partir de la edad con el estadístico no paramétrico U Mann-Whitney. Se pudo observar que la significancia del estadístico de prueba (.969) era mayor que el valor teórico esperado (.05), por lo tanto, se confirmó que no existían diferencias en función al sexo.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Este estudio presentó como objetivo general determinar la relación existente entre “estrés académico” y “estrategias de afrontamiento”, la cual se vio determinada mediante la contrastación de los objetivos e hipótesis específicas. En base a lo cual, se pudo determinar que no existía una relación significativa entre ambas variables, datos similares con los reportados por Maldonado y Muñoz (2019), quienes no encontraron una relación significativa entre el estrés y los modos de afrontamiento. Sin embargo, se presenta una diferencia en la dimensión de modos de afrontamiento enfocados al estrés, puesto que presenta una relación significativa con el estrés académico.

En función al primer objetivo, el cual fue determinar la relación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en el problema, no demostró resultados significativos, evidenciando que no existía una relación entre dichas variables; estos hallazgos difieren de los encontrados por Montiel (2020), donde los principales estresores fueron enfrentados principalmente con estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

El segundo objetivo específico fue el de comparar la relación entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en la emoción, donde se evidencia que existe relación entre ambas variables, estos resultados concuerdan con los obtenidos por Huamani (2022), quien subrayó una relación significativa entre la variable estrés y la estrategia expresión emocional abierta, refiriendo a que a mayor estrés académico es mayor el uso de la estrategia enfocada en la emoción. Los resultados resaltan que los sujetos buscan las consecuencias emocionales, a lo cual Endler y Parker (1990), refieren que sería utilizada cuando la situación percibida no puede ser solucionada, por lo que el individuo opta por resistirse ante ella.

El tercer objetivo específico buscó determinar la relación entre estrés académico y la estrategia de afrontamientos basadas en la evitación, siendo este no significativo, resultados que se pueden comparar con los obtenidos por Sánchez (2019), donde como resultado se obtuvo que no existe correlación entre el estrés académico y la estrategia de evitación.

Finalmente, el último objetivo fue comparar el estrés presentados según el sexo en estudiantes universitarios, confirmándose que no existen diferencias del estrés en función al sexo, estos resultados difieren de los de Alva (2020), quien concluyó que la mayor incidencia de género y estrés fue en el sexo femenino con un 46% de presión académica frente al 21% de los hombres.

En función a los resultados obtenidos en este estudio, ellos permiten la identificación de los niveles de estrés de los estudiantes de los últimos ciclos, así como los diversos factores que están relacionados, así como: estímulos estresantes, sintomatología y estrategias utilizadas como método de afrontamiento. Como se mencionó en puntos anteriores, contar con dicha información permite la implementación de herramientas orientadas a la disminución de los niveles de estrés en los estudiantes y, del mismo modo, al tratamiento de la sintomatología ya presentada por los estudiantes, tales como talleres, campañas de promoción y/o prevención orientadas a brindar herramientas o estrategias para enfrentar el estrés, etc.

Al contarse con un extenso número de investigaciones (véase artículos, tesis, libros, etc.) respecto a las variables investigadas, no se presentaron limitaciones significativas en función a la investigación, del mismo modo, se contó con una amplia variedad de instrumentos elaborados y/o adaptados a la población objetivo, por lo que ambos procesos se pudieron realizar sin mayor inconveniente. Por el contrario, al llevarse a cabo la aplicación de los instrumentos, se presentaron dificultades para acceder a la

población debido a que al tratarse de estudiantes de los últimos ciclos, la disponibilidad con la que contaban era limitada por actividades relacionadas tanto al ámbito educativo como laboral y personal.

Para afrontar esta situación, se optó por realizar una recolección de datos en dos modalidades de forma simultánea: remota y presencial, lo cual requirió de la elaboración de un formulario virtual en la plataforma Google Forms, así como la impresión de 150 pruebas y su posterior traslado a una base de datos. Dentro de este proceso, se presentó como obstáculo el poder acceder a la población de manera presencial debido a que parte de ellos se encontraban en horario académico, lo cual requirió solicitar los permisos requeridos del docente a cargo. Así mismo, es preciso mencionar que se presentaron dificultades para el análisis final de los resultados debido a que el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) no contaba con un puntaje total.

Finalmente, en relación a la población y al tercer objetivo planteado (el cual fue la comparación del estrés en función al sexo), existió una mayor cantidad de población femenina, las cuales conformaron el 82% de la población total, motivo por el cual se considera que los resultados finales podrían verse influenciados.

CONCLUSIÓN

Finalmente, teniendo en consideración los puntos previamente planteados, se puede concluir lo siguiente:

- No se encontró una relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, lo cual podría deberse a que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes difieren de las propuestas por el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento, pudiendo ser causadas por la brecha temporal presente entre la creación de la prueba y la aplicación de la misma.
- Según el primer objetivo específico, no hubo relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en problemas, lo que significa que los estudiantes no utilizan estas estrategias para eliminar o cambiar la fuente de los estresores. Fernández (1997) afirma que las estrategias de afrontamiento pueden variar mucho dependiendo de las conductas específicas utilizadas y de los factores causales de cada situación, por tanto, se puede concluir que el tipo de estrategia utilizada varía según cómo la perciben los estudiantes.
- Para el segundo objetivo, probamos la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en las emociones. Descubrimos que un mayor estrés académico se asoció con un mayor uso de estrategias centradas en las emociones. Endler y Parker (1990), sugieren que las personas eligen la resistencia cuando una situación percibida no se resuelve. Por lo tanto, se puede decir que cuando los estudiantes encuentran que una situación los agobia, tienden a ceder a las emociones que sienten en ese momento.

- Como resultado del análisis de la relación entre estrés académico y estrategias de evitación, que fue el tercer objetivo, no se encontró relación significativa, lo que demostró que los estudiantes expuestos a situaciones estresantes utilizaron menos estrategias de evitación. Schneider (2002), refiere que el sujeto percibe una situación como estresante cuando percibe no tener herramientas para hacerle frente, adicional a ello, cuando percibe que es capaz de manejarlo, toma estrategias activas y de resolución, de lo contrario, se opta por estrategias basadas en la evitación. En base a ello, se podría decir que los estudiante podrían no percibir las situaciones que enfrentan como algo estresante al contar con los recursos necesarios para enfrentarlas.
- En función al último objetivo, se presenta la ausencia de diferencias en función del sexo, rechazando la hipótesis propuesta. Barraza (2006), menciona que el estrés académico es un estado mental donde la evaluación cognitiva de los factores estresantes académicos de cada persona es diferente, por lo cual cada individuo actúa y reacciona de manera diferente a situaciones estresantes. De este modo, se puede concluir que los niveles de estrés no dependen del género, sino que podría ser a causa de otros factores como el carácter, temperamento y personalidad del sujeto en cuestión, lo cual podría verse determinado por medio de otra investigación.

REFERENCIAS

- Beck, A. (1979). La terapia cognitiva de A. Beck. *Liberabit* 4 (56) 205-220:
<http://www.redsanar.org/dr/fobia/Terapias/manual2b.htm>
- Lopategui, E. (2000, 20 de junio) *Estrés: Concepto, causas y control*. SaludMed.
<http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html#TOPE-Estr%C3%A9s-Salud>
- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarès, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XXI: revista de la Facultad de Educación*.
- Vanessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona* (005), 191-233. <https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.876>
- Pérez, A. C. Morales, H. y Wetzell, M. (2002) Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 20(1), 93-131.
<https://doi.org/10.18800/psico.200201.005>
- Schneider, L. (2002) Perceived Stress Among Engineering Students. Cornell University's College of Engineering. <https://studylib.net/doc/8075005/perceived-stress-among-engineering-students>
- Martín-Monzón, I. M. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- Barraza-Macías, A., (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

- Naranjo-Pereira, M. L., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Castaño, E. F., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Ferrando, P. J., & Anguiano-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 18-33.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77812441003.pdf>
- Berrío, G. N., y Mazo, Z. R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, ISSN-e 2145-4892, Vol. 3, N° 2, 2011, 65-82.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4865240>
- Pozos-Radillo, BE, Preciado-Serrano, MDL, Plascencia-Campos, AR, Acosta-Fernández, M., & Aguilera Velasco, MDL Á. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en Educación Médica*, 11 (41),18-25. [fecha de Consulta 23 de septiembre de 2023]. ISSN: 2007-865X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349772653004>
- Cuartero, M. N. (2017). *Personalidad y afrontamiento al estrés en estudiantes de grado en enfermería*. Factores moduladores. (Programa de Doctorado). Universidad de Valencia, España. <https://core.ac.uk/download/pdf/84748374.pdf>
- Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., & Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- Chamorro (2018). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de enfermería séptimo – octavo ciclo universidad privada San Juan Bautista. (Tesis de

licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada San Juan Bautista.

<https://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/2873>

Gallup (2019). Gallup Global Emotions Report. The Gallup Building, New York.

http://cdn.cnn.com/cnn/2019/images/04/25/globalstateofemotions_wp_report_04171

[9v7_dd.pdf](http://cdn.cnn.com/cnn/2019/images/04/25/globalstateofemotions_wp_report_04171_9v7_dd.pdf)

Magallanes, C. M. y Mendizabal, G. F. (2019). Escala para medir el Afrontamiento Académico

en estudiantes desaprobados de una Universidad Pública del Callao, 2019. (Tesis de

licenciatura). Repositorio de la Universidad César Vallejo.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45016>

Maldonado, S. E. y Muñoz, M. A. (2019). Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés

en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de

Lima Este. (Tesis de licenciatura). Repositorio de Tesis, Universidad Peruana Unión.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1723>

Martínez, L. X. (2019). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de

Lima, Arequipa y Piura. (Tesis de licenciamiento). Repositorio, Pontificia Universidad

Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/14775>

National Institute of Mental Health. (2019). 5 Things you should know about stress. (NIH

Publication N. 19-MH-8109) Department of Health and Human Services, National

Institute of Health.

<https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/s>

[tress/19-mh-8109-5-things-stress.pdf](https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/s)

Sánchez, K. (2019). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la carrera

de educación inicial de un instituto superior de educación de la ciudad de Chiclayo.

Repositorio Universidad Señor de Sipán.

<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/8674>

- Quispe, J. K. y Ramos, M. W. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín (Tesis de bachiller). Repositorio, Universidad Nacional de San Agustín.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10187>
- Trujillo, A. P. y González, N. E. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad Cooperativa de Colombia. (Trabajo final de especialización). Repositorio Institucional.
<http://hdl.handle.net/20.500.12494/12668>
- Alva, J. A. (2020). Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología y Nutrición de un centro de formación superior privada de Lima Norte (Tesis de licenciatura). Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
<http://hdl.handle.net/11537/24197>
- American Psychological Association (2020). Stress In America 2020: A National Mental Health Crisis. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>
- Carratalá, B. H. (2020). Estrés, estrategias de afrontamiento y personalidad resiliente en deportistas y su relación con el rendimiento académico y deportivo. (Tesis doctoral). RODERIC. <https://roderic.uv.es/handle/10550/75480>
- Montiel-Cortés, M. Pérez-Arrieta, M. M. y Sánchez-Monroy, V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de ciencias sociales en la ciudad de México. Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de La Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales. ISSN 2007-1833, Vol. 11, N°. 1, 2020
<https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-101>
- Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M., Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile.
<http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v12n4/2077-2874-edu-12-04-1.pdf>

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

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>

Instituto Nacional de Salud Mental (2021). *El 57.% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19*. [Nota de Prensa N°021].

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

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.) <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

Aservi Rodrigo, M.V. (2022). *Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]*. Repositorio institucional de la Universidad de Lima.

<https://hdl.handle.net/20.500.12724/16015>

Huamani, Q. R. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina 2021*. Repositorio Institucional, Universidad Peruana Los Andes. (Tesis de licenciatura). <https://hdl.handle.net/20.500.12848/4251>

Organización Mundial de la Salud (2023). *Estrés*. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

ANEXOS

ANEXO N° 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de una Universidad Privada de Breña, 2022

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Metodología
Problema general ¿Qué relación existe entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de una Universidad Privada?	Objetivo general Determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de últimos ciclos de una Universidad Privada	Hipótesis general Existe relación negativa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de los últimos ciclos de una Universidad Privada	Variable 1: Estrés académico	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	Enfoque: Cuantitativo Alcance: Descriptivo-Correlacional Diseño: No experimental de corte transversal.
Problemas específicos ¿Qué relación existe entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en el problema en estudiantes de una	Objetivos específicos Determinar la relación existente entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en el problema en estudiantes de	Hipótesis específica H1: Existe una relación negativa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en el problema en estudiantes de una Universidad Privada.	Variable 2: Estrategias de afrontamiento	Enfocada en el problema	Población: Estudiantes de los últimos ciclos de una Universidad Privada, Breña Muestra: Estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de Psicología de una

<p>Universidad Privada?</p> <p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en la emoción en estudiantes de una Universidad Privada?</p>	<p>una Universidad Privada</p> <p>Determinar la relación existente entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en la emoción en estudiantes de una Universidad Privada</p>	<p>H2: Existe una relación negativa entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en la emoción en estudiantes de una Universidad Privada.</p>	<p>Enfocada en la emoción</p>	<p>Universidad Privada, Breña</p> <p>Técnicas: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Inventario SISCO de Estrés Académico</p> <p>Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (CAE)</p>
<p>¿Qué relación existe entre el estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en la evitación en estudiantes de una Universidad Privada?</p>	<p>Determinar la relación existente entre estrés académico y la estrategia de afrontamiento basada en la evitación en estudiantes de una Universidad Privada</p>	<p>H3: Existe una relación positiva entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento basadas en la evitación en estudiantes de una Universidad Privada.</p>	<p>Enfocada en la evitación</p>	
<p>¿Qué relación existe entre los niveles de estrés presentado según el sexo en estudiantes de una Universidad Privada?</p>	<p>Comparar los niveles de estrés académico presentados según el sexo en estudiantes de una Universidad Privada.</p>	<p>H4: Las estudiantes del género femenino presentan mayores niveles de estrés académico a comparación de los estudiantes del género masculino estudiantes de una Universidad Privada.</p>		

ANEXO N°2. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE DEPENDIENTE : Estrés Académico	Barraza (2008) define el estrés académico como un proceso que comienza cuando un estudiante se ve envuelto en situaciones que según su percepción son vistas como estresantes, esto crea un desequilibrio sistémico (situación estrés), causando síntomas desagradables (indicadores desequilibrados), obligando a los estudiantes a Implementar una variedad de estrategias para hacer frente a la restauración del equilibrio perdido.	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	6. Reacciones Físicas 7. Reacciones Psicológicas. 8. Reacciones comportamentales. 9. Estresores. 10. Estrategias	Inventario SISCO SV-21 de Estrés Académico, Barraza 2018
VARIABLE INDEPENDIENTE TE: Estrategias de Afrontamiento	Fernández (1997), define a las estrategias de afrontamiento como procesos concretos utilizados en cada contexto, siendo variables según la situación desencadenante.	Enfocado en el problema Enfocado en la emoción Enfocado en la evitación	8. Focalizado en la solución del problema 9. Reevaluación positiva 10. Búsqueda de apoyo social 11. Expresión Emocional Abierta 12. Auto focalización Negativa	Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (CAE)

13. Evitación

14. Religión

ANEXO N°3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, para lo cual se hará uso del **Inventario de estrés académico: SISCO SV-21** y el **Cuestionario de afrontamiento del estrés: CAE**.

La información recolectada será utilizada con fines estrictamente académicos, por lo que es totalmente anónima, voluntaria y confidencial. Para su participación, deberá responder a todas las preguntas presentadas, teniendo en cuenta que ninguna respuesta es correcta o incorrecta, por lo que se agradecerá su sinceridad.

ANEXO N°4. INVENTARIO SISCO-SV

INVENTARIO SISCO SV-21 DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

SI

NO

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) es 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 qué 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 se estresa?

	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 estresando?

	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación.						
Problemas de Concentración						
Sentimientos 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?

	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 solucioné						
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°5. CUESTIONARIO CAE

CUESTIONARIO DE AFROTAMIENTO AL ESTRÉS DE BONIFACIO SANDIN Y PALOMA CHOROT

I.- INFORMACIÓN BÁSICA:

1.1.- Institución donde estudia: Edad: Sexo:
Facultad.....Semestre.....

II.- INVENTARIO:

INSTRUCCIONES: Estimada alumna(o) en el presente cuestionario se describen las formas de pensar o comportarse que las personas suelen emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Señala con una "X" la alternativa que mejor represente el grado en que empleas cada una de las formas de afrontamiento al estrés que se indican:

NUNCA	POCAS VECES	A VECES	FRECUENTEMENTE	CASI SIEMPRE
N	PV	AV	FR	CS

ITEMS	N	PV	AV	FR	CS
1.-Trate de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2.-Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrán mal					
3.-Intente concentrarme en los aspectos positivos del problema					
4.-Descargue mi mal humor con los demás					
5.-Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.					
6.-Le conté a familiares o a algún amigo lo que sentía					
7.-Asistí a la iglesia					
8.-Trate de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
9.-No hice nada concreto, puesto que las cosas suelen ser malas					
10.-Intente sacar algo positivo del problema					
11.-Insulte a ciertas personas					
12.-Me volqué en otra actividad para olvidarme del problema					
13.-Pedí ayuda espiritual					
14.-Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
15.-Establecí un plan de acción y procure llevarlo a cabo					
16.-Comprendí que yo fui el principal causante de mi problema					
17.-Descubri que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
18.-Me comporte de forma hostil con los demás					

19.-Sali al cine, a cenar, a dar una vuelta, etc. para olvidarme del problema					
20.-Pedía a parientes y amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
21.-Acudi a la iglesia para rogar que se solucione el problema					
22.-Hable con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					
23.-Me sentí indefenso o incapaz de hacer algo positivo para cambiar esta situación					
24.-Comprendí que otras cosas diferentes del problema eran para mi más importantes					
25.-Agredi a algunas personas					
26.-Procure no pensar en el problema					
27.-Hable con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal					
28.-Tuve fe en que Dios remediaría mi situación					
29.-Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas					
30.-Me di cuenta de que por mi mismo no podría hacerle frente al problema					
31.-Experimente eso de que “no hay mal que por bien no venga”					
32.-Me irrite con alguna gente					
33.-Practique algún deporte para olvidarme del problema					
34.-Pedí consejo a un amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir					
35.-Rece					
36.-Pense detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
37.-Me resigné a aceptar las cosas como eran					
38.-Comprobé que después de todo, las cosas podrían haber ocurrido peor					
39.-Luche y me desahogue expresando mis sentimientos					
40.-Intente olvidarme de todo					
41.-Procure que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesite manifestar mis sentimientos					
42.-Acudí a la iglesia					