

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE **Psicología**

“ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
INGENIERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
NORTE, 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Shirley Paola Chicana Chicana

Marilu Mendoza Cochas

Asesor:

Dra. Rosa Diana Pedroza San Miguel

<https://orcid.org/0000-0002-4473-8395>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	MARIA ELENA GELDRES VIGIL
	Nombre y Apellidos

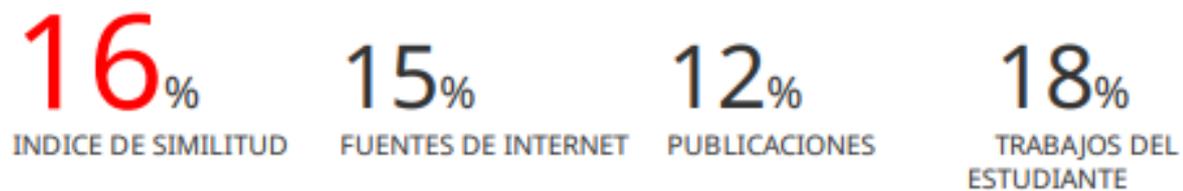
Jurado 2	MARIA ISABEL MOYA CHAVEZ
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	ROSA DIANA PEDROZA SAN MIGUEL
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD

Ansiedad y estrés académico

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	7%
2	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	4%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%

DEDICATORIA

Dedicamos el presente trabajo a todas las personas que estuvieron junto con nosotras día tras día noche tras noche, brindándonos ese apoyo incondicional que solo nuestros seres queridos y quienes nos dieron la vida nos acompañaron en esta travesía hasta llegar a nuestra meta; asimismo, agradecidas con el todo poderoso por regalarnos el don de la paciencia e inteligencia.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por habernos regalado la vida y la sabiduría, a nuestras familias que estuvieron al pendiente en todo momento y transmitirnos paciencia y mucha tolerancia, a nuestros estimados docentes y a la asesora que hicieron posible la culminación de este estudio, a nuestra alma mater por brindarnos docentes de calidad; asimismo, un agradecimiento personal para los artífices de esta investigación.

TABLA DE CONTENIDO

Jurado evaluador	2
Informe de similitud	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
Tabla de contenido	6
Índice de tablas	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
1.1. Realidad problemática	10
1.1.1. Antecedentes	11
1.1.2. Base teórica	17
1.1.3. Justificación	23
1.2. Formulación del problema	24
1.3. Objetivos	25
1.4. Hipótesis	25
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	26
2.1. Tipo de investigación	26
2.2. Población y muestra	26
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos y análisis de datos:	28
2.4. Procedimiento	30
2.5 Análisis de datos	30
2.5. Aspectos éticos	31
CAPÍTULO III: RESULTADOS	32
3.1. Resultados de normalidad	32
3.2. Resultados inferenciales	32
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	34
4.1. Discusión	34
4.2. Conclusión	36
4.3. Limitaciones	37
REFERENCIAS	38
ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Test de normalidad de la data	32
Tabla 2. Correlación entre ansiedad y estrés académico	32
Tabla 3. Correlación entre ansiedad somática y estrés académico	33
Tabla 4. Correlación entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico	33

RESUMEN

El objetivo principal del estudio fue determinar la relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021; a través de un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transeccional y nivel correlacional, en el que participaron 193 estudiantes a quienes se les administró el Inventario Cognoscitivista Sistémico de Estrés Académico y la Escala de Autoevaluación de Zung, identificando como resultado que existe una relación significativa entre la ansiedad y el estrés académico ($\rho = .363$); además, se encontró una relación positiva significativa entre el estrés académico y la ansiedad somática ($\rho = .356$) y la ansiedad cognitiva-afectiva ($\rho = .231$); además, se encontró una relación positiva significativa entre el estrés académico y la ansiedad somática ($\rho = .356$) y la ansiedad cognitiva-afectiva ($\rho = .231$). Se concluye que la ansiedad está directamente relacionada con el estrés académico.

Palabras clave: Ansiedad, estrés académico, estudiantes, universidad.

ABSTRACT

The main purpose of the study was to determine the relationship between anxiety and academic stress in engineering students of a private university in northern Lima, 2021; through a quantitative approach, non-experimental design of transectional cut and correlational level, involving 193 students who were administered the Systemic Cognitive Inventory of Academic Stress and the Zung Self-Assessment Scale, identifying as a result that there is a significant relationship between anxiety and academic stress ($\rho = .363$); in addition, a significant positive relationship was found between academic stress and somatic anxiety ($\rho = .356$) and cognitive anxiety ($\rho = .231$). 363); in addition, a significant positive relationship was found between academic stress with somatic anxiety ($\rho = .356$) and cognitive anxiety ($\rho = .231$). It is concluded that anxiety is directly related to academic stress.

Keywords: anxiety, academic stress, students, college

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1 Realidad problemática

Según un informe de las Naciones Unidas (UN, 2022), se han detectado cifras preocupantes a nivel mundial en lo que respecta a la salud mental, donde aproximadamente un 25% de la población experimenta problemas de salud mental. En el ámbito americano, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) informó que alrededor del 30% de las personas enfrentan dificultades de salud mental. Por otro lado, el Ministerio de Salud en Perú (MINSA, 2020) señaló que un 20% de jóvenes presenta diversos trastornos psicológicos.

En este contexto, se destaca que un grupo vulnerable en términos de salud mental son los estudiantes universitarios, a pesar de que se esperaría que este grupo etario exhibiera un adecuado bienestar emocional y mental (Iriarte et al., 2018). De acuerdo con investigaciones previas, se ha observado que los estudiantes universitarios experimentan ideación suicida, estrés postraumático, ansiedad (González-Jaimes, Tejeda-Alcántara, Espinoza-Méndez y Ontiveros-Hernández, 2020), problemas de sueño, reacciones psicósomáticas y estrés académico (Cobo-Rendón et al., 2020).

Por lo tanto, resulta pertinente llevar a cabo una investigación sobre el estrés académico, dado que se ha vinculado comúnmente con consecuencias importantes, como un bajo rendimiento académico (Cornelio, 2020), problemas de salud tanto física como mental (Casuso et al., 2019), el aumento del consumo de alcohol (Gutiérrez y Sarmiento) y una mayor tendencia a fumar tabaco (Zelada, 2019). Además, se ha observado que el estrés académico guarda relación con una gestión inadecuada del tiempo y la aparición de angustia (Flores, 2019).

Cabe indicar que tanto a nivel internacional como nacional se ha detectado la existencia

de estrés académico en una parte significativa de la población estudiantil universitaria; por ejemplo, un estudio realizado en Colombia reveló que el 60.5% de los estudiantes mostraron signos agudos de estrés académico (Nieto et al., 2023), mientras que en un estudio efectuado en Perú se encontró que el 47.1% experimentó un nivel elevado de estrés académico (Estrada et al., 2021).

Cabe resaltar que otra característica psicológica que afecta adversamente a los estudiantes universitarios es la ansiedad, ya que, a nivel internacional, una investigación en México encontró que el 17.5% de los estudiantes experimentaba un nivel grave de ansiedad (Clemente, 2021), mientras que, a nivel nacional, otro estudio identificó que el 30.3% presentaba un nivel severo de ansiedad (Acasiete y Marcatoma, 2023).

Al respecto Pinilla et al. (2020) mencionan que, la ansiedad genera una excesiva preocupación ya que al pasar los días se intensifica y esa sensación acompaña un aproximado de seis meses a más, inclusive si hay otros sucesos diferentes se puede mantener la inquietud, precisando que dicha sensación de agitación se manifiesta al sentirse en peligro propiciando la aparición de síntomas físicos y también psíquicos que generan una exaltación que la persona o el estudiante logran percibir.

Por consiguiente, es importante el estudio tanto del estrés académico y la ansiedad como variables influyentes dentro del proceso de formación universitaria, de ahí que, se planea conocer la relación que guardan entre sí.

1.1.1 Antecedentes

Internacionales

En relación con los antecedentes sobre las variables de estudio, a nivel internacional Izurieta et al. (2022) desarrollaron un estudio en Ecuador a fin de explorar la asociación entre

estrés académico y el trastorno de ansiedad generalizada; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 359 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7). Las pericias del estudio hallaron que el 51,5% de las mujeres presentó síntomas de ansiedad severa frente al 34,5% de los hombres; además correlación positiva entre estrés académico y ansiedad generalizada reflejándose en un valor $\rho = 0,68$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad generalizada y viceversa.

Sánchez et al. (2022) desarrollaron un estudio en México a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 152 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Cuestionario de Estrés Académico (CEA) y la Escala de Ansiedad de Beck. Las pericias del estudio hallaron correlación positiva entre estrés académico y ansiedad reflejándose en un valor $\rho = 0,36$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad generalizada y viceversa.

Moposita (2022) desarrolló un estudio en Ecuador a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 169 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad de Beck. Las pericias del estudio hallaron que 104 (68.4%) de los participantes presentaron niveles de estrés académico en nivel moderado y 115 (75.7%) de ellos niveles altos de ansiedad-rasgo; además correlación positiva entre estrés académico y ansiedad reflejándose en un valor $\rho = 0,65$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad y viceversa.

Pozos-Radillo et al. (2021) desarrollaron un estudio en México a fin de explorar la

asociación entre estrés académico y ansiedad rasgo; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 675 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad Rasgo-Estado. Las pericias del estudio hallaron diferencia significativa ($p < .05$): Ansiedad Rasgo-Estado; solamente en la dimensión concentración del problema de la variable estilos de afrontamiento y en las situaciones de estrés académico de exposición de trabajos, masificación en el aula y trabajos obligatorios; además correlación positiva entre estrés académico y ansiedad rasgo reflejándose en un valor $\rho = 0,84$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad rasgo y viceversa.

Clemente (2021) desarrolló un estudio en México a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 275 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad de Beck. Las pericias del estudio hallaron que los estudiantes perciben estrés (91.6%) y ansiedad (85.5%) durante el período de exámenes e indicaron percibirlo en un nivel moderado; además correlación positiva entre estrés académico y ansiedad reflejándose en un valor $\rho = 0,46$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad y viceversa.

Nacionales

Dentro del contexto nacional, Álvarez y Leiva (2022) desarrollaron un estudio en Cajamarca a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 100 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo. Las pericias del estudio hallaron que existen niveles leves de ansiedad (45%) y niveles altos de estrés académico (37%); correlación positiva entre estrés

académico y ansiedad reflejándose en un valor $\rho = 0,49$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad y viceversa.

Cruz (2022) desarrolló un estudio en Puno a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 88 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad de Zung. Las pericias del estudio hallaron que el 48.2% indica que hay nivel de ansiedad severa con estrés académico crónico, el cual se relaciona en 89%; además existe correlación positiva entre estrés académico y ansiedad reflejándose en un valor $\rho = 0,72$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad y viceversa.

Timoteo (2021) desarrolló un estudio en Ayabaca a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 125 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo.; además existe correlación positiva entre estrés académico y ansiedad reflejándose en un valor $\rho = 0,52$; además la ansiedad mostró una asociación directa con síntomas ($\rho = .55$), con estímulos estresores ($\rho = .35$) y directa con estrategias de afrontamiento ($r = .21$). Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad y viceversa.

Acasiete y Marcatoma (2021) desarrollaron un estudio en Ica a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 98 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad de Beck. Las pericias del estudio hallaron Las pericias del estudio hallaron que el 30,3% tienen un nivel severo de ansiedad y el 29,6% un nivel mínimo, sobre la variable estrés el 63% tienen

un nivel severo; además correlación positiva entre estrés académico y ansiedad reflejándose en un valor $\rho = 0,30$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad y viceversa.

Rojas (2020) desarrolló un estudio en Ayacucho a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 70 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad STAI. Las pericias del estudio hallaron el 75,7% estudiantes presentan una ansiedad de nivel alto, frente a un 85,7% de nivel severo del estrés académico; además correlación positiva entre estrés académico con ansiedad rasgo ($\rho = 0,82$) y ansiedad estado ($\rho = 0,81$). Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad y viceversa.

Locales

Hinostroza (2023) desarrolló un estudio a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 93 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad STAI. Las pericias del estudio hallaron que el 36.6% de estudiantes presentaron estrés moderado con ansiedad moderado; además ausencia de correlación entre estrés académico y ansiedad reflejándose en un $p > .05$. Se estableció como conclusión que el estrés académico y la ansiedad no están asociados.

Vértiz et al. (2022) desarrollaron un estudio a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 108 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario de Cabanach et al. y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo. Las pericias del estudio hallaron que el 61% se mostró con ansiedad leve y el 70% con estrés regular durante el tiempo de observación en el contexto de

la COVID-19 correlación positiva entre estrés y ansiedad reflejándose en un valor $\rho = 0,76$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés, mayor ansiedad y viceversa.

Cruz (2022) desarrolló un estudio a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 48 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad de Zung. Las pericias del estudio hallaron el que el 48.2% indica que hay nivel de ansiedad severa con estrés académico crónico, el cual se relaciona en 89%; además correlación positiva entre estrés y ansiedad reflejándose en un valor $\rho = 0,82$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés, mayor ansiedad y viceversa.

Santiago (2022) desarrolló un estudio a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 80 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo. Las pericias del estudio hallaron un grado moderado respecto al nivel de ansiedad – rasgo en un 53.8%, también un grado moderado referido al nivel ansiedad – estado en un 51.3%; finalmente, respecto a fuentes del estrés académico nada de estrés en un 40%; además ausencia de correlación entre estrés académico y ansiedad reflejándose en un $p > .05$. Se estableció como conclusión que el estrés académico y la ansiedad no están asociados.

Méndez y Arévalo (2021) desarrollaron un estudio a fin de explorar la asociación entre estrés académico y ansiedad; mediante enfoque cuantitativo y alcance correlacional participando 108 estudiantes universitarios a los cuales se les evaluó con el Inventario Sistemático Cognoscitivo de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Ansiedad Estado-Rasgo. Las pericias del estudio hallaron nivel medio de ansiedad (35%) y nivel promedio de estrés académico (39%); además correlación positiva entre estrés académico y ansiedad reflejándose

en un valor $\rho = 0,48$. Se estableció como conclusión que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad y viceversa.

1.1.2 Bases Teóricas

Ansiedad

Respecto a la conceptualización de la variable ansiedad, Chacón et al. (2021) definen a la ansiedad como una reacción emocional cuando la persona se encuentra en situaciones amenazantes y perturbadoras; sin embargo, cuando estas reacciones se vuelven cotidianas, se deben evaluar para identificar su connotación de ansiedad patológica. Según Montes y Gutiérrez (2019), comenta que la ansiedad es estar con una constante angustia y temor, el cual nos hace sentir de que algo negativo está por suceder, por lo tanto, se puede presentar a través de sensaciones en el ser humano como son las palpitaciones en algún lugar de nuestro cuerpo, podría ir acompañado de hormigueo y en otras situaciones, sin lugar a duda la ansiedad tiende a adaptarse ante algunas situaciones que las genera, lo cual no es tan necesaria la búsqueda de una ayuda.

Causas de la Ansiedad

Según Díaz y De la Iglesia (2019), nos menciona que la ansiedad contiene múltiples causas como los factores preexistentes que incluye a los aspectos biológicos y hereditarios, estos pueden influir para generar trastornos de ansiedad y ser desencadenantes específicos para manifestarse.; por consiguiente, las causas que nos acompañan también son los estresores psicosociales, los acontecimientos traumáticos que vivimos de niños de jóvenes y de adultos, los conflictos intrapsíquicos que pensamos constantemente, los patrones cognitivos negativos, los factores individuales, el tipo de personalidad el cual nos diferencia, las dificultades

familiares, sociales o académicas, las enfermedades médicas y por último el consumo de fármacos o sustancias adictivas.

Consecuencia de la Ansiedad

Según Rubín (2019) indica que la consecuencia de la ansiedad es debilitar el sistema inmunológico debido a una respuesta de lucha o huida que provoca la liberación descontrolada de hormonas como la adrenalina, esto aumenta temporalmente el pulso y el estado cardíaco, proporcionando más oxígeno al cerebro y preparando al cuerpo para situaciones intensas; sin embargo, cuando esta respuesta se activa con frecuencia durante períodos prolongados de estrés o nerviosismo, el organismo puede no recuperarse adecuadamente, lo que debilita el sistema inmunológico y lo hace vulnerable a posibles infecciones.

Teorías sobre la ansiedad

En lo que respecta a las teorías sobre la ansiedad, la teoría conductista sugiere que la ansiedad se encuentra influenciada por el temor a ciertos estímulos del entorno en particular. Además, se considera que la ansiedad se manifiesta como respuestas condicionadas desencadenadas por estímulos condicionados que previamente estuvieron vinculados en el tiempo con eventos o estímulos traumáticos no condicionados (Watson, 1952).

Por su parte, la teoría cognitiva argumenta que la ansiedad surge a raíz de intentos ineficaces de darle sentido al mundo, de ahí que, se considera que los pensamientos ilógicos (Beck, 1999) y creencias irracionales (Ellis, 1980) desempeñan un papel crucial en la generación y determinación de la ansiedad; esto se manifiesta a través de preocupaciones excesivas, un perfeccionismo personal, demandas continuas y pensamientos catastróficos, lo que lleva a anticipar niveles elevados de ansiedad persistente.

La teoría psicodinámica refiere que la ansiedad se describe como un estado de emociones particularmente desagradables, que van acompañadas de efectos o descargas

específicas, y, por ende, están relacionadas con la percepción, además la ansiedad actúa como una señal de alerta que tiene un papel esencial al preparar a la persona para una respuesta apropiada o una conducta de evitación (Freud, 1971).

Desde la perspectiva teórica de Zung (1971) la ansiedad es un estado en que la persona siente malestar en relación con circunstancias que le resultan difíciles de gestionar. En relación con las dimensiones de la ansiedad, Zung (2001) menciona que son dos:

Dimensiones de Ansiedad

Ansiedad Cognitiva-afectiva

Por un lado, la ansiedad cognitiva-afectiva, es entendida como sensación de miedo y preocupación que manifiesta una persona producto de la interpretación de los sucesos que se generan en el entorno (Zung, 2001), es decir, se refiere a una cadena de pensamientos e imágenes, relativamente incontrolables, acompañados de un estado afectivo negativo.

Ansiedad Somática

Además, la ansiedad somática, entendida como una reacción física que sufre el cuerpo donde se activa el sistema nervioso autónomo a partir de alguna situación amenazante (Zung, 2001), es decir, es un tipo de ansiedad extrema exagerada expresada a través de síntomas físicos.

Estrés Académico

Respecto a la conceptualización de la variable estrés académico, Valencia et al. (2018), refieren que el estrés académico suele presentarse de modo sistemático y adaptativo e incluye al menos tres momentos: sometimiento a una serie de demandas percibidas como estresantes, desequilibrio que eventualmente se manifiesta mediante un conjunto de síntomas físicos y

psicológicos, y acciones de adaptación restaurativa. Barraza (2007) lo define como un proceso adaptativo desarrollado cuando el alumno se halla sometido a demandas valoradas como estresores que originan desequilibrio sistémico expresando un conjunto de síntomas que impulsa a los estudiantes a tener reacciones de afrontamiento.

Causas del estrés académico

Para Orlandini y García (1996), el estrés académico se presenta cuando una persona atraviesa una etapa de aprendizaje y percibe algo de tensión ya sea individual o también puede ser en conjunto. Además, Orlandini (2012) manifestó que este estrés podría exhibirse desde el momento de la educación temprana y acompañar hasta el postgrado.

Las causas del estrés se manifiestan en diferentes factores que es notorio en el ámbito académico, pues se da a conocer en diversas demandas negativas que presentan los estudiantes, asimismo los universitarios se enfrentan a tal situación estresante (García y Muñoz, 2004 citado en Rosales, 2016). Por su parte, Maceo (2013) comenta que estrés académico en estudiantes se muestran en 2 tipos, las cuales son: causas físicas donde el estudiante reconoce el inicio del estrés y las causas psicológicas que están asociados con los mecanismos cognitivos, que tiene mucha relación con la autoestima, también falta de empatía entre estudiantes, la presión en las actividades y el pobre apoyo en el entorno familiar y de los compañeros, la competencia en el aula y la poca colaboración en clases.

Consecuencia del estrés académico

Yataco (2019) señala que el estrés académico se manifiesta mediante un desequilibrio sistemático que podrían generar algunas consecuencias negativas a la salud mental de los estudiantes cada vez que se presenten situaciones angustiantes.

Mendiola (2010) nos menciona que existen 2 tipos de consecuencias, las cuales son: físicas siendo negativas para la salud de las personas pues se presentan con dolores de cabeza, síntomas gástricos, alteración en el sistema cardiaco, por lo tanto, cada persona debe estar atento a la situación o se enfrasca en ello o las evade alterando el funcionamiento del organismo; psicológicas lo cual depende de la parte emocional de cada persona y de los altos niveles en los que se encuentra ante la presencia de alguna situación adversa como es la ansiedad, el déficit de atención y concentración, deterioro cognitivo, la angustia y la cólera

Teorías sobre el estrés académico

En lo que respecta a las teorías sobre el estrés académico, existen diversas perspectivas. Por ejemplo, Selye (1956) concibe el estrés como una respuesta continua que surge en reacción a circunstancias tanto internas como externas, las cuales provocan en el cuerpo un síndrome general de adaptación, compuesto por tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Otra teoría, propuesta por Holmes y Rahe (1967), entiende al estrés como una condición externa que perturba el cuerpo cuando surge de manera repentina, como la pérdida de un ser querido, separación de pareja, enfermedad, accidente, entre otros eventos, además estos eventos externos se clasifican en categorías tales como sociales, laborales, familiares, entre otros.

Adicionalmente, Lazarus (1966) desarrolló una perspectiva teórica que argumenta que el estrés se origina en el procesamiento de la información que acompaña o media entre el estímulo y la respuesta del organismo. Por lo tanto, la percepción individual de una situación determinará si se considera estresante o no (Lazarus y Folkman, 1984).

De esta manera, Barraza (2006) adopta la perspectiva teórica de Lazarus y Folkman (1984) como marco conceptual para comprender el estrés académico; planteando que existen

3 dimensiones que componen el estrés académico.

Dimensiones de Estrés Académico

Estresores

Estresores, son situaciones o eventos en el ámbito académico que generan una sensación de presión y causan incomodidad (Barraza, 2006). Por lo tanto, los estresores son estímulos que causan una reacción biológica o psicológica en la persona. este puede ser real o también imaginario, si es constante la exigencia académica, podría convertirse en una enfermedad.

Síntomas

Síntomas, son las reacciones o respuestas físicas, conductuales o mentales que surgen como resultado de enfrentar situaciones estresantes en el ámbito académico (Barraza, 2006); por lo que, existe una demostración del desequilibrio en los estudiantes universitarios que se visualiza mediante síntomas físicos: cansancio , falta de sueño, cefalea , etc. síntomas psicológicos: escasez en la concentración, intranquilidad , melancolía ,bloqueo mental, etc. síntomas comportamentales: desinterés , soledad, disconformidad con otros. cuando el estudiante se da cuenta y reconoce los síntomas del estrés, percibe múltiples respuestas de estos síntomas.

Estrategia de Afrontamiento

Estrategias de afrontamiento, son los comportamientos y recursos disponibles para una persona cuando se encuentra frente a situaciones problemáticas que generan estrés (Barraza, 2006). Las estrategias de afrontamiento con los términos conductuales y cognitivos, el cual toma a un

individuo con el objetivo de utilizar, minimizar o tolerar las peticiones específicas internas y el entorno, que requieren actitud dinámica y conducta observable.

1.1.3 Justificación

Según Méndez (2012) con referente a la justificación en la investigación están son de forma teórico, práctico o metodológico. Por lo tanto, nos manifiesta que los mencionados son los tres tipos de justificación.

Hernández et al. (2010), nos comenta que todo trabajo de investigación es de suma importancia y pueden por diferentes motivos: podrían ser para resolver alguna dificultad social o también por levantar una nueva teoría. Asimismo, es sobresaliente para algunos y debería ser investigado, pues para otro grupo no les es importante, por lo tanto se respeta las opiniones de la personas al respecto. Entonces se pueden diferenciar y evaluar diversos criterios que pueden ser flexibles y no ser complejos ni exhaustivos.

Justificación Teórica

Arias (2012) detallan que la justificación teórica va ligada a la inquietud del investigador por profundizar los enfoques teóricos que tratan el problema que se explica, a fin de avanzar en el conocimiento en una línea de investigación. Además, en esta investigación nos permitirá entender más sobre ambas variables, llegando a enriquecer el estado del arte científico brindando datos nuevos y con criterio científico, que permita comprender más sobre la ansiedad y su relación con el estrés académico, y que, de igual forma, el presente trabajo de investigación pueda servir como base para futuros investigadores que decidan estudiar ambas variables.

Justificación Práctica

Hernández, Fernández y Baptista (2014) manifiestan que una investigación puede generar aportes prácticos directos o indirectos relacionados a la problemática real estudiada. Bernal (2010) y estudio cuenta con justificación práctica cuando su desarrollo ayuda a resolver un problema o al menos

propone estrategias que al ponerse en práctica contribuirán a su solución. Por ello, en este estudio nos ayudará a evidenciar la realidad actual sobre la problemática presentada, mediante un estudio científico, sobre la ansiedad y su relación con el estrés académico, para así dar a conocer el estado de la situación y poder darle mayor importancia a las diversas repercusiones que ocurre en los estudiantes universitarios.

Justificación Metodológica

De acuerdo con Bernal (2010), una investigación se justifica metodológicamente cuando se propone o desarrolla un nuevo método o estrategia que permita obtener conocimiento válido o confiable. Por ello, en esta investigación se emplean dos pruebas psicométricas adaptadas al contexto peruano y utiliza un enfoque de investigación en línea, que es apropiado para futuras investigaciones que requieran distanciamiento social.

1.2 Formulación del Problema

Problema general

PG: ¿Cuál es la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021?

Problemas específicos

PE1: ¿Cuál es la relación entre ansiedad somática y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021?

PE2: ¿Cuál es la relación entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021?

1.3 Objetivos

Objetivo General

OG: Determinar la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de

ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021.

Objetivos Específicos

PE1: Determinar la relación entre ansiedad somática y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021

PE2: Determinar la relación entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021.

1.4 Hipótesis

Hipótesis General

HG: Existe relación altamente significativa entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021

Hipótesis Específicas

HE₁: Existe relación altamente significativa entre ansiedad somática y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021

HE₂: Existe relación altamente significativa entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1 Tipo de investigación

El estudio desarrollado adoptó un enfoque cuantitativo, ya que, de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) mencionan que implica que se emplean análisis estadísticos para alcanzar los objetivos planteados y evaluar las hipótesis de investigación.

Esta investigación es de tipo aplicada, ya que, tiene por objetivo resolver un determinado problema o planteamiento específico, enfocándose en la búsqueda y consolidación del conocimiento para su aplicación y por ende para el enriquecimiento del desarrollo cultural y científico (Ñaupas et al., 2018)

De igual manera, esta investigación se adhiere a un diseño no experimental, donde se enfoca en analizar las variables exclusivamente a través de la observación, sin intervenir ni modificarlas; además, se lleva a cabo en un solo período de tiempo sin repeticiones, lo que se conoce como un corte transversal (Ñaupas et al., 2018).

En última instancia, se caracteriza por ser de alcance correlacional, ya que Hernández y Mendoza (2018) mencionan que su propósito es explorar la asociación entre las variables de investigación.

2.2 Población y muestra

Población

De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) la población es un universo total de un contexto real, es el número de los miembros de un conjunto total, en base a ello, se determina que la población en este estudio se encuentra conformado por 385 estudiantes del 8vo, 9no y 10mo ciclo de la facultad de ingeniería civil de una institución educativa privada en el norte de Lima.

Muestra

La muestra viene a ser una pequeña parte del universo total, el cual consiste en extraer un subconjunto del número de total de miembros de un contexto el cual es definido por el investigador (Ñaupas et al., 2018), para esta investigación se determina el número de la muestra mediante la siguiente formula de población finita:

$$n = \frac{NZ^2PQ}{d^2(N-1) + Z^2PQ}$$

En donde:

N = Tamaño de la población

Z = nivel de confianza, de un 95%, y se representa como 1.96.

P = Proporción de la población igual a 0.05.

D = Nivel de error igual a 0.05.

Q = Igual a 0.05

$$n = \frac{385 (1.96)^2(0.05) (0.05)}{(0.05)^2(385-1) +(1.96)^2(0.05) (0.05)}$$

Determinando así que el número de muestra de esta investigación fue de 193 estudiantes del 8vo, 9no y 10mo de la carrera de ingeniería civil de una Universidad Privada de Lima Norte. Además, el tipo de selección de muestra o muestreo que se usó en este procedimiento es probabilístico aleatorio simple, puesto que, como lo menciona Bueno (2003), cada uno de los miembros de la población cuentan con las mismas características sin ningún tipo de distinción, por tanto, cada uno de ellos tienen la misma probabilidad de ser elegidos para ser parte de este estudio de investigación científico.

2.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos y análisis de datos

Instrumento

El estudio presente considera el uso de la técnica de la encuesta como medio de recolectar los datos, considerando que de acuerdo con Ñaupas, Valdivia, Palacios y Romero (2018) menciona que es un procedimiento estandarizado usado para conocer las particularidades de una variable de estudio. Asimismo, los instrumentos de medición son: la Escala de autoevaluación de ansiedad, desarrollado por Zung (1971) y validado por Estrada y Mamani (2020), tiene como objetivo evaluar el nivel de ansiedad; este instrumento consiste en 20 preguntas que se califican en una escala Likert, donde "muy pocas veces" se valora como 1 y "casi siempre" se valora como 4; además, se estructura en dos dimensiones, que son somática y cognitivo-afectiva.

Ficha técnica 1:

Nombre de la prueba: Escala de autovaloración de ansiedad de Zung

Autor: Zung W.

Dirigido a: A partir de los 18 años

Aplicación: Individual o colectiva

Tiempo: Sin límite de tiempo.

Validez:

En cuanto a la validez del instrumento, Estrada y Mamani (2020) llevaron a cabo una validación de contenido, y el coeficiente de la V de Aiken resultó en .842.

Confiabilidad:

Para hallar la confiabilidad del instrumento Estrada y Mamani (2020) realizaron el análisis de la consistencia interna por medio del Alfa de Cronbach, en donde se obtuvo un valor de .834.

Estrés Académico

Así también el Inventario Cognoscitivista de estrés académico, desarrollado por Barraza (2006) y validado por Albán (2018), tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés académico; este instrumento consiste en 29 preguntas que se califican en una escala Likert, donde "nunca" se valora como 1 y "siempre" se valora como 5; además, se estructura en tres dimensiones, que son estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Ficha técnica 2:

Nombre del instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico

Autor: Barraza Macias Arturo

Año: 2006

Dirigido: A partir de los 17 años

Aplicación: Individual o colectivo

Tiempo: Sin límite

Validez:

El proceso de validez estuvo a cargo de Albán (2018) llevó a cabo una validación de contenido, y el coeficiente de la V de Aiken resultó en 1.

Confiabilidad:

Así mismo, Albán (2018) determina la confiabilidad mediante un análisis de consistencia interna, en donde se obtuvo un alfa de Cronbach total del 0,76, lo que significa que la prueba es confiable.

2.4 Procedimiento de recolección de datos

En este estudio, en primera instancia, se estableció contacto con la coordinación de la universidad seleccionada con el propósito de obtener el asentimiento necesario para llevar a cabo la investigación, donde se explicó el objetivo del estudio. Luego, se procedió a entrar en contacto con los participantes del estudio a través de plataformas de redes sociales como WhatsApp, Facebook o Telegram, considerando las restricciones de distanciamiento social impuestas por la crisis sanitaria. Al mismo tiempo, se gestionó la autorización de los autores de las escalas de medición que se iban a utilizar, junto con la creación de documentos virtuales que incluían una ficha sociodemográfica, el consentimiento informado y las escalas de medición, utilizando la plataforma Google Forms. A continuación, se compartieron estos documentos virtuales a través de las redes sociales, proporcionando un enlace para que los participantes pudieran completarlos. Finalmente, después de obtener los datos necesarios, se procedió a realizar el análisis de la información recopilada.

2.5 Análisis de datos

En primer lugar, se utilizó el software Excel para organizar, categorizar y codificar las respuestas proporcionadas por los participantes a través de los instrumentos de medición. Luego, los datos se transfirieron al programa SPSS versión 26 con el propósito de llevar a cabo un análisis estadístico tanto descriptivo como correlacional.

En el análisis descriptivo, se llevó a cabo la identificación de las frecuencias y porcentajes asociados a los niveles de las variables de estudio de ansiedad y estrés académico. Posteriormente, para el análisis correlacional, se procedió primero a realizar la prueba de

normalidad de Kolmogórov-Smirnov para determinar la distribución de los datos. Una vez identificado el estadístico de correlación apropiado, se efectuó el análisis de correlación entre las variables por medio del test de Spearman.

2.6 Aspectos éticos

En el presente estudio, se tuvieron en cuenta los principios éticos establecidos en el código de ética del investigador científico (UPN, 2016). Esto incluye la promoción de la autonomía, asegurando que la participación en la investigación sea voluntaria e independiente de cualquier presión; también se consideró el principio de beneficencia, con el objetivo de generar beneficios para los participantes, y se evitó cualquier forma de maleficencia, garantizando que no se cause ningún daño o perjuicio; además, se buscó aplicar el principio de justicia, brindando un trato adecuado a todos los involucrados en el estudio.

Adicionalmente, se tomaron en consideración las pautas éticas establecidas en el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (CPP, 2017); esto implica la utilización de un consentimiento informado para asegurar que la participación en la investigación sea completamente voluntaria y confidencial.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

3.1 Prueba de normalidad

Tabla 1

Test de normalidad de la data

Nivel	K-S	gl	<i>p</i>
Estrés académico	.196	193	.000
Ansiedad	.187	193	.000
Ansiedad somática	.186	193	.000
Ansiedad cognitivo-afectivo	.191	193	.000

En cuanto a la Tabla 1, se exhibe el test de normalidad de la data donde tanto la variable estrés académico como la variable ansiedad y sus dimensiones tienen una distribución no normal, por ende, para la evaluación de correlación es conveniente el uso del test de correlación de Spearman.

3.2 Resultados inferenciales

Tabla 2

Correlación entre ansiedad y estrés académico

			Estrés académico
Rho de Spearman	Ansiedad	Coeficiente de correlación	,363
		Sig. (bilateral)	,000
		N	193

La Tabla 2 indica un valor de Sig. (bilateral) de .000 expresando que es inferior al $\alpha = .05$, por lo cual se acepta la hipótesis de investigación; además $\rho = .363$, de ahí que, se acepta la existencia de relación significativa entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021. Esto significa que a medida que se incrementan las puntuaciones de la ansiedad, aumentan las puntuaciones de estrés académico y viceversa.

Tabla 3

Correlación entre ansiedad somática y estrés académico

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Ansiedad somática	Coeficiente de correlación	,356
		Sig. (bilateral)	,000
		N	193

La Tabla 3 indica un valor de Sig. (bilateral) de .000 expresando que es inferior al $\alpha = .05$, por lo cual se acepta la hipótesis de investigación; además $\rho = .356$, de ahí que, se acepta la existencia de relación significativa entre ansiedad somática y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021. Esto significa que a medida que se incrementan las puntuaciones de la ansiedad somática, aumentan las puntuaciones de estrés académico y viceversa.

Tabla 4

Correlación entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Ansiedad cognitiva-afectiva	Coeficiente de correlación	,231
		Sig. (bilateral)	,000
		N	193

La Tabla 4 indica un valor de Sig. (bilateral) de .000 expresando que es inferior al $\alpha = .05$, por lo cual se acepta la hipótesis de investigación; además $\rho = .231$, de ahí que, se acepta la existencia de relación significativa entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021. Esto significa que a medida que se incrementan las puntuaciones de la ansiedad cognitiva-afectiva, aumentan las puntuaciones de estrés académico y viceversa.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

El presente estudio consideró como finalidad principal determinar la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021. En ese sentido, el hallazgo encontrado indica que se acepta la hipótesis de investigación, por lo cual, se concluye que existe relación positiva entre ansiedad y estrés académico. Este hallazgo es similar al reportado por Izurieta et al. (2022) quienes también concluyeron que, a mayor estrés académico, mayor ansiedad y viceversa. Sin embargo, este hallazgo difiere de lo encontrado por Hinostroza (2023) quien no halló relación entre las variables, considerando que su tamaño muestral fue menor. Esto es fundamentado por Berrío y Mazo (2011) quienes refieren que el estrés es un conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una mayor adaptación que lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza, de ahí la relación con la ansiedad. Esto quiere decir que el estado en que la persona siente malestar en relación con circunstancias que le resultan difíciles de gestionar (Zung, 1971) tiene relación positiva con la sensación de malestar físico, emocional y mental producido por la presencia de eventos académicos agobiantes (Barraza, 2018).

Asimismo, en la presente investigación se consideró un primer objetivo específico el cual fue determinar la relación entre ansiedad somática y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021. Este hallazgo es similar al reportado por Sánchez et al. (2022) quienes también identificaron relación entre los constructos de investigación. Sin embargo, este hallazgo difiere de lo encontrado por Santiago (2022) quien no halló relación entre las variables, considerando que su tamaño muestral fue menor. Esto es fundamentado por Tuncel et al. (2020) quienes mencionan que la ansiedad es uno de los problemas más graves de nuestro tiempo, y sus efectos se dejan sentir en muchos ámbitos,

especialmente a la hora de realizar trabajos académicos, lo que pone en peligro el rendimiento de los estudiantes. Esto quiere decir que la reacción física que sufre el cuerpo donde se activa el sistema nervioso autónomo a partir de alguna situación amenazante (Zung, 1971) tiene relación positiva con la sensación de malestar físico, emocional y mental producido por la presencia de eventos académicos agobiantes (Barraza, 2018).

Además, un segundo objetivo específico planteado fue determinar la relación entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021. Este hallazgo es similar al reportado por Moposita (2022) quien también halló presencia de correlación entre las variables de investigación. También este resultado es similar a lo reportado por Méndez y Arévalo (2021) quienes también hallaron relación entre las variables aun cuando evaluaron una menor cantidad de participantes. Además, este resultado es fundamentado por Shields et al. (2020) quienes afirman que el aumento del estrés en los estudiantes universitarios tiene una correlación positiva con los niveles de ansiedad que experimentan, dado que los efectos psicológicos derivados del estrés repercuten en la salud emocional y mental del individuo. Esto quiere decir que la sensación de miedo y preocupación que manifiesta una persona producto de la interpretación de los sucesos que se generan en el entorno (Zung, 1971) tiene relación positiva con la sensación de malestar físico, emocional y mental producido por la presencia de eventos académicos agobiantes (Barraza, 2018).

Implicancias

Este estudio ha generado implicaciones significativas para tener en cuenta. Desde un punto de vista teórico, ha contribuido al enriquecimiento de la literatura científica relacionada con los conceptos de estrés académico y ansiedad, representando así una contribución valiosa al estado actual del conocimiento en este campo. Además, ofrece una base sólida para futuras

investigaciones. Desde una perspectiva práctica, este estudio ha ampliado nuestra comprensión de la relación entre el estrés académico y la ansiedad, lo que facilita la posibilidad de diseñar programas o estrategias eficaces para reducir el estrés académico y prevenir la ansiedad en futuros estudios. Esto puede tener un impacto positivo en el bienestar de los estudiantes. Además, desde un punto de vista social, este estudio ha contribuido a concienciar a la sociedad sobre la importancia de brindar apoyo a los universitarios que están inmersos en su proceso de formación profesional, ya que en el futuro desempeñarán roles cruciales al servicio de la sociedad.

4.2 Conclusiones

Existe relación moderadamente significativa entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021 ($\rho = .363$, $p < .05$), esto quiere decir que el estado en que la persona siente malestar en relación con circunstancias que le resultan difíciles de gestionar tiene relación positiva con la sensación de malestar físico, emocional y mental producido por la presencia de eventos académicos agobiantes.

Existe relación moderadamente significativa entre ansiedad somática y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021 ($\rho = .356$, $p < .05$), esto quiere decir que la una reacción física que sufre el cuerpo donde se activa el sistema nervioso autónomo a partir de alguna situación amenazante tiene relación positiva con la sensación de malestar físico, emocional y mental producido por la presencia de eventos académicos agobiantes.

Existe relación débil significativa entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021 ($\rho = .231$, $p < .05$). esto quiere decir que la sensación de miedo y preocupación que manifiesta una persona producto de la interpretación de los sucesos que se generan en el entorno tienen relación

positiva con la sensación de malestar físico, emocional y mental producido por la presencia de eventos académicos agobiantes.

4.3 Limitaciones

La limitación que se ha identificado se relaciona con la falta de información acerca de estudios correlacionales que aborden las variables de investigación que hemos analizado. Además, es importante destacar que nuestra muestra se limitó a una sola carrera profesional.

REFERENCIAS

- Acasiete, B. y Marcatoma, K. (2023). *Relación entre la ansiedad y el EA en estudiantes del quinto ciclo académico de la Facultad de Administración en una Universidad de Lima 2021* (tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica). <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1480/1/Karina%20Marcatoma%20Llallire.pdf>
- Álvarez, J. y Leiva, R. (2023). Ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca, 2021 (tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte). <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/30846/%c3%81lvarez%20Estrada%2c%20Jhina%20Lilibeth%20-%20Leiva%20Casta%3%bl%20Rita%20M%3%a9lany.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82
- Casuso-Holgado, M. et al (2019). Asociación entre la salud percibida y el EA en estudiantes universitarios españoles. *European journal of education and psychology*, 12(2), 109-123. doi: 10.30552/ejep.v12i2.277
- Clemente, Z. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería* (tesis de maestría, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla). <https://repositorioinstitucional.buap.mx/handle/20.500.12371/11807>
- Cobo-Rendón, R. et al. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 277-284.

- Cruz, M. (2022). *Estrés académico y su relación con el nivel de ansiedad en estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener–Lima 2022* (tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener).
- Cruz, C. (2022). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos SAC de la ciudad de Puno-2021* (tesis de licenciatura, Universidad Privada San Carlos).
- Díaz, I. y De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: conceptualizaciones actuales. *Summa Psicológica*, 16(1). <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- González-Jaimes, N. et al. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. En *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Hinostroza, I. y Molina, J. (2023). Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 4495-4512. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7296
- Iriarte, M. et al. (2018). Estado de salud mental de adolescentes que cursan la educación media superior. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Salud*, 7(13): doi: <https://doi.org/10.23913/rics.v7i14.71>
- Izurieta-Brito, D. et al. (2022). Generalized anxiety disorder and academic stress in university students during the COVID-19 pandemic. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 85(2), 86-94. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4226>
- Méndez, J. y Arévalo, R. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes universitarios de enfermería durante la enseñanza en la pandemia de COVID-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 4166-4176.

MINSA (2020). *Plan de salud mental Perú, 2020-2021.*

<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>

Moposita, L. (2022). *La ansiedad y su relación con el estrés académico en estudiantes de las carreras de psicología clínica y enfermería* (tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato). <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36734>

OPS (2022). *Salud Mental en Atención Primaria*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental-atencion-primaria>

Pozos-Radillo, B. (2021). Ansiedad rasgo-estado, estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de enfermería en México. *Índex de Enfermería*, 30(1): 134-8. <http://ciberindex.com/c/ie/e12852>

Rojas, W. (2020). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes del primer año de una escuela superior de formación artística pública Ayacucho, 2020* (tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo).

Sánchez, J. et al. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1(46), 1-21. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/articulo/view/3283/3260>

Santiago, H. (2022). *Nivel de ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de estomatología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, año 2018* (tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega).

Shields, M. et al. (2020). Building Blocks and Coloring Away Stress: Utilizing LEGO and Coloring as Stress Reduction Strategies among University Students. *Journal of Health Education Teaching*, 11(1), 24-31

- Timoteo, Y. (2021). *Ansiedad asociada al COVID-19 y estrés académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "AYABACA", 2021* (tesis de maestría, Universidad César Vallejo).
- Tuncel, F. et al. (2020). Foreign language anxiety of adolescent students. *African Educational Research Journal*, 8(2), S164-S169. doi:
<https://doi.org/10.30918/AERJ.8S2.20.044>
- UN (2022). *Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la Iniciativa Especial para la Salud Mental (2019-2023) de la OMS*.
<https://www.un.org/es/cr%C3%B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa>
- Vértiz, R. et al. (2022). Ansiedad y estrés en estudiantes del programa de formación de adultos de una universidad de Lima en el contexto del COVID-19. *Eureka*, 19(2), 196-216.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables de estudio	Metodología
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021?</p> <p>Problema específico 1 ¿Cuál es la relación entre ansiedad somática y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021</p> <p>Objetivo específico 1 Determinar la relación entre ansiedad somática y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021</p>	<p>Hipótesis general Existe relación significativa entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021</p> <p>Hipótesis específica 1 Existe relación significativa entre ansiedad somática y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021</p>	<p>Variable 1: Ansiedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Somática - Cognitiva-afectiva <p>Variable 2: Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento 	<ul style="list-style-type: none"> ● Enfoque de investigación Cuantitativo ● Nivel de investigación Correlacional ● Diseño de investigación No experimental de corte transversal <p>Población: El presente estudio está constituido por 385 estudiantes del 8vo, 9no y 10mo ciclo de una Universidad Privada de Lima.</p> <p>Muestra: 193 estudiantes</p>

Problema específico 2

¿Cuál es la relación entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima Norte, 2021?

Objetivo específico 2

Determinar la relación entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico de una universidad privada de Lima Norte, 2021

Hipótesis específica 2

Existe relación significativa entre ansiedad cognitiva-afectiva y estrés académico de una universidad privada de Lima Norte, 2021

Instrumentos de recolección de datos:

Se utiliza la técnica de la encuesta

Los instrumentos utilizados son:

- Inventario de Estrés académico de SISCO
- Escala de ansiedad de Zung

Técnicas de análisis de datos:

- Se empleará para el análisis de datos en SPSS versión 26
 - Para emplear el empleo de pruebas paramétricas o no paramétricas se utilizará la prueba de Kolmogórov-Smirnov
 - Para establecer la correlación entre las variables se usará Pearson o Spearman dependiendo del caso.
-

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de las Variables

Variabes	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Ansiedad	Es un estado en que la persona siente malestar en relación con circunstancias que le resultan difíciles de gestionar (Zung, 1971).	Será medido a través de 20 ítems que conforman dos dimensiones	Somático	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Ordinal
Estrés académico	Es un proceso adaptativo desarrollado cuando el alumno se halla sometido a demandas valoradas como estresores que originan desequilibrio sistémico expresando un conjunto de síntomas que impulsa a los estudiantes a tener reacciones de afrontamiento (Barraza, 2006)	Será medido a través de 29 ítems que conforman 3 dimensiones	Cognoscitivo-afectivo Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	16, 17, 18, 19, 20 1 al 8 9 al 23 24 al 29	Ordinal

Anexo 3. Escala de ansiedad de Zung

Por favor elija la respuesta que más se aproxime a la forma en que se siente en general, para ello utilice la siguiente clave de respuestas desde "nunca o raras veces" (1), "algunas veces" (2), "buen número de veces" (3) y "la mayoría de las veces" (4).

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

Anexo 4. Inventario Sistémico Cognoscitivista de Estrés Académico

1.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

Estresores	1	2	3	4	5
1. La competencia con los compañeros del grupo	1	2	3	4	5
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
3. La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5
6. No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
8. Tiempo limitado para hacer los trabajos de clases	1	2	3	4	5

2.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas	1	2	3	4	5
9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
10. Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
11. Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
Reacciones psicológicas	1	2	3	4	5
15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
17. Ansiedad, angustia o desesperación.	1	2	3	4	5
18. Problemas de concentración	1	2	3	4	5
19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
Reacciones comportamentales	1	2	3	4	5
20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5
21. Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
22. Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo

Estrategias de afrontamiento	1	2	3	4	5
24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
26. Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
28. Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	1	2	3	4	5

Anexo 5. Consentimiento Informado

ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE, 2021

Estimado (a) participante:
Recibe un cordial saludo de las estudiantes de la carrera de Psicología, el cual pertenecemos al 10mo ciclo, en esta oportunidad nos encontramos realizando nuestro trabajo de investigación.

El presente trabajo tiene como finalidad recolectar información a través de 2 cuestionarios psicológicos "Ansiedad y Estrés Académico", cabe mencionar que dicha información será para fines académicos.

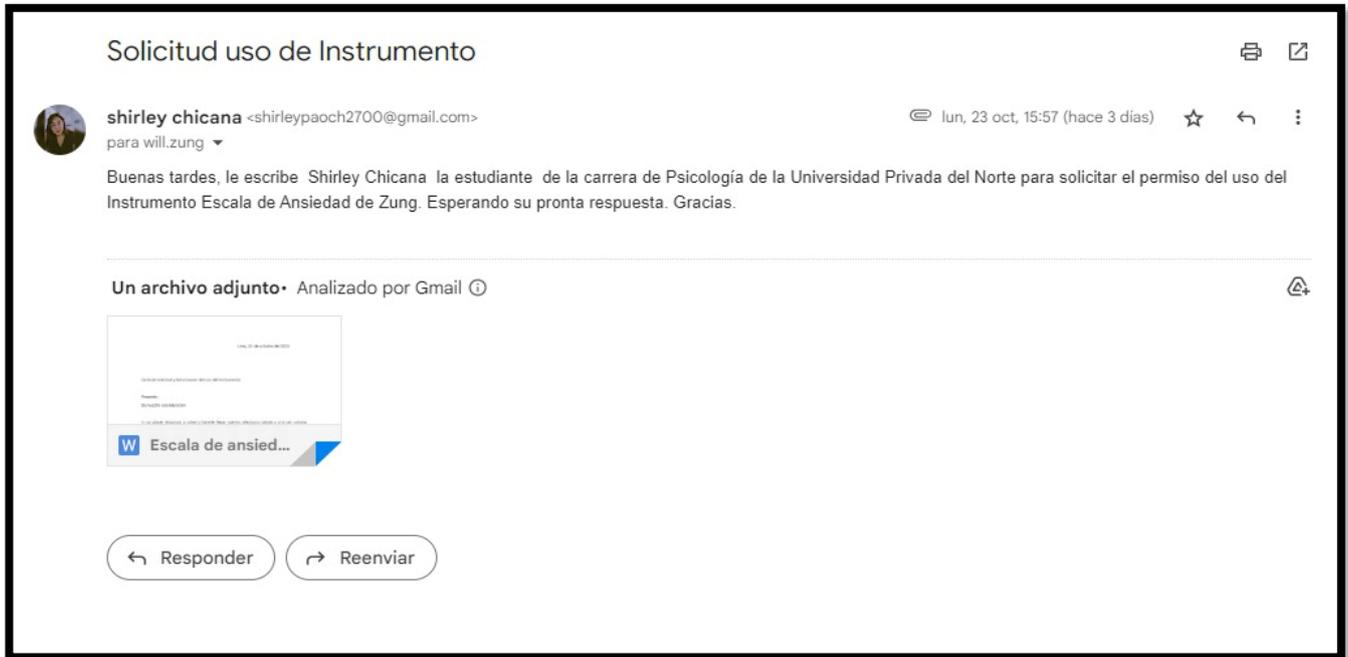
La información obtenida será de forma confidencial y anónima donde se omitirá preguntas que permitan identificar ciertos datos personales como son: DNI, correo, número telefónico, nombres, dirección entre otros.

Este formulario es de manera anónima ¿Usted acepta ser parte del presente trabajo? *

Sí, estoy de acuerdo en participar de la investigación.

No, estoy de acuerdo en participar de la investigación.

Anexo 6. Solicitud del uso del Instrumento Escala de ansiedad de Zung



Lima, 23 de octubre del 2023

Carta de Solicitud y Autorización del uso del Instrumento

Presente.- |

De nuestra consideración

Es un placer dirigirnos a usted y hacerle llegar nuestro afectuoso saludo y a la vez solicitar autorización a **Marilú Mendoza Cochas** con DNI 10201984 con código universitario N00108687 y **Shirley Paola Chicana Chicana** con DNI 77063441 con código universitario N00066887 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte ,el cual realizaremos un trabajo de investigación para obtener el título de licenciadas en psicología llevando el tema como título "ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE INGENIERIA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA NORTE ,2021". Mencionado trabajo tiene como fines estrictamente académicos, el cual solicitamos el permiso para usar el instrumento: **Escala de autovaloración de ansiedad de Zung.**

Agradecidas de manera anticipada, nos facilite una carta autorizando el uso del instrumento solicitado con fines académicos ,y así lograr el desarrollo de manera satisfactoria el proyecto de investigación en curso .

Por lo tanto evocamos acceda a nuestra solicitud

Atentamente

Marilú Mendoza cochas

10201984

Shirley Paola Chicana Chicana

77063441

