



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

ESTRÉS ACADÉMICO Y MIEDO A CONTRAER CORONAVIRUS EN  
UNIVERSITARIOS DEL PRIMER Y ÚLTIMO AÑO DE LA CARRERA DE  
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA LIMA – SUR.

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

RONALDO ANDRE HUAMÁN VILLAGARAY

**ASESOR**

MG. KATIA MARILYN CHACALTANA HERNANDEZ

**LINEA DE INVESTIGACIÓN**

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD  
EDUCATIVA

**LIMA, PERÚ, DICIEMBRE DE 2020**

## **DEDICATORIA**

Dicho trabajo lo dedico a Dios ya que me ha dado mucha fuerza espiritual en poder culminar esta investigación.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco al altísimo por haberme dado la dicha de ser papá y ser estudiante no fue nada fácil, sobre todo cuando se estudia una carrera profesional y estas en proceso de elaborar una tesis, fue difícil porque sabía que alguien más se estaba sacrificando para que pueda lograr mi sueño y esa persona era mi hija.

A mis seres queridos por estar en todo momento impulsándome y motivándome en poder acabar la tesis y poder seguir creciendo profesionalmente logrando así mis objetivos de vida.

A mi asesora Mg. Katia Chacaltana por la motivación, la paciencia y sus enseñanzas ya que sin ella no hubiera podido culminar la tesis.

A mis compañeros que estuvieron apoyándome en todo momento para poder finalizar la tesis.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	ii
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	iii
<b>RESUMEN</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>RESUMO</b> .....	ix
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	x
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática. ....	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación. ....	18
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos. ....	19
1.4. Limitaciones de la investigación. ....	20
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de estudios. ....	22
2.2. Bases teórico científicas. ....	25
2.3. Definición de la terminología empleada. ....	51
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación. ....	54
3.2. Población y muestra. ....	55
3.3. Hipótesis. ....	56
3.4. Variables – Operacionalización. ....	57
3.5. Métodos y técnicas de investigación. ....	60
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos. ....	65
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos e inferenciales. ....	67
4.2. Contrastación de hipótesis. ....	70
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusión. ....	76
5.2. Conclusión. ....	80

5.3. Recomendaciones. .... 81

**REFERENCIAS**

**ANEXOS**

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la población.....	55
Tabla 2	Distribución de la muestra.....	55
Tabla 3	Operacionalización de las variables.....	59
Tabla 4	Baremo intensidad y frecuencia de estrés académico.....	63
Tabla 5	Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica sexo.....	67
Tabla 6	Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica..... año de estudios	67
Tabla 7	Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica edad.....	68
Tabla 8	Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica ocupación.....	68
Tabla 9	Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica..... si ha padecido covid-19	69
Tabla 10	Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica si algún..... familiar ha padecido covid-19	69
Tabla 11	Prueba de normalidad de la variable estrés académico.....	69
Tabla 12	Prueba de normalidad de la variable miedo a contraer coronavirus.....	70
Tabla 13	Correlación de Spearman de la variable estrés académico y miedo a.... contraer coronavirus	70
Tabla 14	Niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones.....	71
Tabla 15	Niveles de la variable miedo a contraer el coronavirus y..... sus dimensiones	72
Tabla 16	Comparación de la variable estrés académico y sus dimensiones..... según el año de estudios	73
Tabla 17	Comparación de la variable miedo a contraer el coronavirus y..... sus dimensiones según año de estudios	73
Tabla 18	Correlación de Spearman entre la variable estrés académico y..... las dimensiones de miedo a contraer el coronavirus	74
Tabla 19	Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés académico... y el miedo a contraer el coronavirus	74

**ESTRÉS ACADÉMICO Y MIEDO A CONTRAER CORONAVIRUS EN  
UNIVERSITARIOS DEL PRIMER Y ÚLTIMO AÑO DE LA CARRERA DE  
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA LIMA – SUR**

**RONALDO ANDRÉ HUAMÁN VILLAGARAY**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMEN**

El presente trabajo se determinó la relación entre el estrés académico y miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima sur. Se les aplicó el inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006) y la escala de miedo al coronavirus de Ahorsu (2020). Su metodología fue cuantitativa con un diseño experimental: correlacional. La muestra estuvo conformada 315 universitarios entre el primer y último año de la carrera de psicología. Con edades de 16 a 43 años. De parte de los resultados se halló que la variable estrés académico y el miedo al coronavirus se evidencia que existe una relación positiva entre ambas variables altamente significativas, concluyendo que a mayor estrés académico mayor será el miedo a contraer el coronavirus o viceversa.

**Palabras clave:** estrés, estrés académico, miedo, coronavirus, pandemia.

**ACADEMIC STRESS AND FEAR OF CONTRACTING CORONAVIRUS IN  
UNIVERSITY STUDENTS OF THE FIRST AND LAST YEAR OF THE  
PSYCHOLOGY CAREER OFF A PRIVATE UNIVERSITY LIMA - SUR**

**RONALDO ANDRÉ HUAMÁN VILLAGARAY**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The present work determined the relationship between academic stress and fear of contracting coronavirus in university students in the first and last year of their psychology degree off a private university in southern Lima. The SISCO inventory of academic stress by Barraza (2006) and the scale of fear of the coronavirus by Ahorsu (2020) were applied to them. Its methodology was quantitative with an experimental design: correlational. The sample was made up of 315 university students between the first and last years of the psychology career. With ages from 16 to 43 years. From the results it was found that the variable academic stress and fear of the coronavirus it is evidenced that there is a positive relationship between both highly significant variables, concluding that greater academic stress will be greater fear of contracting the coronavirus or vice versa.

**Keywords:** stress, academic stress, fear, coronavirus, pandemic.



**ESTRESSE ACADÊMICO E MEDO DE CONTRATAR CORONAVIRUS EM  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DO PRIMEIRO E DO ÚLTIMO ANO DA  
CARREIRA DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA LIMA-SUR**

**RONALDO ANDRÉ HUAMÁN VILLAGARAY**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMO**

O presente trabalho determinou a relação entre estresse acadêmico e medo de contrair coronavírus em estudantes universitários do primeiro e último ano do curso de psicologia de uma universidade privada no sul de Lima. O inventário SISCO de estresse acadêmico de Barraza (2006) e a escala de medo do coronavírus de Ahorsu (2020) foram aplicados a eles. Sua metodologia foi quantitativa com desenho experimental: correlacional. A amostra foi composta por 315 universitários entre o primeiro e o último ano da carreira de psicólogo. Com idades de 16 a 43 anos. A partir dos resultados constatou-se que na variável estresse acadêmico e medo do coronavírus evidencia-se que existe uma relação positiva entre as duas variáveis altamente significativas, concluindo que maior estresse acadêmico será maior medo de contrair o coronavírus ou vice-versa.

**Palavras-chave:** estresse, estresse acadêmico, medo, coronavírus, pandemia.

## INTRODUCCIÓN

El actual trabajo posee la finalidad de instaurar cuál es la relación entre estrés académico y miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima sur.

Para realizar dicha investigación partimos de la hipótesis general si presenta correlación estadísticamente significativa e inversa entre el estrés académico y el miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima sur.

En el primer capítulo se desarrolla la realidad problemática, la justificación e importancia de la investigación, los motivos de la investigación tanto general como específico y las limitaciones de la investigación.

En el segundo capítulo se trabaja los antecedentes de los estudios internacionales y nacionales de las variables de la investigación así como las bases teóricas científicas, además de los conceptos de las terminaciones usadas.

En el tercer capítulo se emplea el tipo y diseño de la investigación, donde se hace el hincapié a la población y la muestra, seguido se mencionan las hipótesis de la investigación donde se enfatiza la general y las específicas, seguido se mencionan las variables y su operacionalización, también se desarrolla el método y las técnicas de investigación, además se presentan las técnicas de procesamiento y análisis de los datos de la presente tesis.

En el cuarto capítulo se muestra lo relacionado a las consecuencias descriptivas e inferenciales, además se muestra la contrastación de las hipótesis.

Finalmente, dicha investigación concluye con el quinto capítulo mostrando las discusiones, conclusiones y recomendaciones a partir del estudio realizado.

**CAPÍTULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1. Realidad problemática

A fines del año del 2019, ocurrió un brote infeccioso en la ciudad de Wuhan (China) a la que se le denominó covid-19, desencadenando una crisis sanitaria en todo el mundo, las personas tuvieron que aislarse en sus hogares obligatoriamente para poder parar el contagio masivo del virus, en esa realidad el que sufrió cambios radicales fue el sistema educativo agregando la educación virtual a nivel global (Martínez, 2020).

Al mismo tiempo podemos decir que el miedo posee un camino determinado, es eventual y se reduce en el momento que la amenaza se aparta del individuo, o el individuo de la amenaza, por ello debido a esta perspectiva, la pandemia del Covid-19, ha constituido la causa primaria y principal de la ansiedad que vive la gente además por lo que ha venido ocurriendo en el mundo, que es demasiado mortal este nuevo virus asimismo todos sienten terror al escuchar cuando algún familiar o conocido cercano está padeciendo por el virus del covid-19, generando aún más miedo entre las personas que conlleva a la desmoralización, conociendo que es demasiado letal para la salud, de esa manera se activan los miedos más profundos de nuestro inconsciente (Tomás, 2020).

Asimismo, nueve de cada diez peruanos entre las edades de 18 a 24 años perciben miedo y están intranquilos por el covid-19, además que las féminas son aquellas que poseen más miedo ante el suceso de un rebrote según Saravia (2020) director del Instituto Gestalt de Lima (IGL). El aumento de información y datos sobre los enfermos del covid-19, conocer los nuevos síntomas que aparecían con el tiempo ponía más en riesgo la salud mental de la población ya que se estaban sobrecargando de noticias que les generaba pánico con todo ello.

Por consiguiente en el mundo hay tres áreas muy afectadas por la pandemia: primera la salud porque cuentan con miles de fallecimientos y millones de contagios a nivel mundial; en segunda parte está la economía, en el cual ha ocurrido millones de desempleos, cierre temporal o definitivo de las

empresas y el tercero el sector educativo donde ha afectado a todos los estudiantes de todos los niveles formativos (OEI-IESALC, 2020) por ese motivo el estrés en pandemia se puede definir como una postura psicológica, causada por una fase de ajuste en el cual la persona se percata de lo que está sucediendo en su entorno sobre la pandemia, donde se brinda información de manera exagerada, por ello en el siguiente periodo causa varias sintomatologías que exponen o muestran, la inestabilidad individual forjado por estrés que se está o manifiestan, el desequilibrio emocional, para mitigar o hacer el dolo que baje (Barraza, 2020).

Hoy por hoy en la sociedad se habla frecuentemente sobre la enfermedad del estrés, ya que el ser humano cada día que pasa convive en contextos estresantes que se requiere de una solución acertada en el momento, no obstante esa solución fracasa, ya que presentan sobrecarga de estrés que los imposibilita a que puedan afrontar de forma adecuada el estrés, por otro lado el estrés no discrimina ni edad ni sexo y progresivamente las estadísticas van creciendo enfermando aún más a toda la sociedad (Barradas et al., 2018).

Según Matute y Nájera (2020) la OMS en el 2015, nos muestra un desbordamiento de estrés produciendo una gran agitación, conllevando así a que el ser humano se vuelva inestable emocionalmente y tenga anomalías psicológicas que la impidan desarrollarse adecuadamente en el entorno, por ello el estrés nos da una señal de alerta que sería primordial para poder sobrevivir plenamente ante problemas situacionales. Asimismo, Urquia (2020) menciona que el Banco Mundial en el 2015 expresa que: La principal causante de la depresión y suicidio en el siglo XXI en todo Latinoamérica de salud mental sería la enfermedad del estrés.

En general y según la Real Academia Española (RAE), las respuestas psicosomáticas o trastornos psicológicos esporádicamente difíciles es estimulada por escenarios angustiosos que causan la tensión más conocida como el estrés (Gelabert, 2017). También el estrés, según Tacca (2019) se muestra como una tensión nerviosa, a la inestabilidad emocional o al agente que provoca dicha tensión.

Rosales (2016) explicó que según investigaciones el 50% de las personas a nivel mundial en las ciudades presenta un problema de salud mental debido al estrés, producto de este problema uno de cada cuatro personas presenta alguna dificultad grave. Por lo tanto, gracias al alto nivel de requerimiento que constituyen las pautas de particularidad competitiva y a la gran cantidad de actividades diarias terminan aumentando más los casos de universitarios estresados. Según Urquia (2020) la American Collegue Health Association (ACHA), ha realizado estudios donde el 32% de los alumnos sufre de estrés afectando así su rendimiento académico.

El estrés está vigente en todos los medios y contextos incluso el pedagógico, que se puede ver reflejado en los resultados de la ganancia de los universitarios cuando experimentan estrés en el ambiente estudiantil, es por eso que se reflexiona un semblante de peligro, ya que es un significativo causante de numerosas patologías y que sería ya un factor epidemiológico (Berrio y Mazo, 2011).

En ese mismo contexto podemos decir que el estrés académico es un desarrollo integral y básicamente psíquico en el cual pasan circunstancias en el contexto académico que a medida que el individuo percibe como estresores las obligaciones que se les encomienda esto lo desestabiliza mostrando síntomas de inestabilidad en el cual debe transformarlo en solución para que esté en total tranquilidad en su medio ambiente y pueda desarrollarse de manera adecuada (Gutiérrez y Amador, 2016).

Toribio y Franco (2016) señalan que debido a una falta de adaptación al nuevo ambiente universitario, existen diversos estudios que confirman que el ingreso a la universidad es altamente estresante, por ello siendo el foco de atención para muchos investigadores sobre este estrés que padecen los universitarios que se caracterizaría como el estrés académico. Un estudio realizado por González (2020) al sur de México nos menciona que los resultados del estudio de una universidad pública de estudiantes de bajos recursos no cuentan con una buena motivación y presentan bajas notas académicas, incluyendo el aumento de ansiedad y problemas en el hogar, todo

ello gracias al estrés académico, ya que el covid-19 se está propagando por todo el mundo. Esto quiere decir que si ya era estresante ingresar a la universidad con todas las exigencias académicas de manera presencial ahora es más complicado, ya que costará adaptarse a toda esta nueva etapa del estudiante universitario estudiando a través de aulas virtuales a causa del confinamiento.

En el Perú hay 30 mil psicólogos colegiados, pero no todos los psicólogos están especializados en el área de psicología educativa, por ello es importante conocer como se encuentran emocionalmente los futuros profesionales de salud mental, ya que según Chavez, Ortega y Palacios (2016) nos indica que la ausencia de atención, agotamiento intelectual, la procrastinación con los quehaceres frecuentes, dejadez, fatiga sexual, angustia y tensión sanguínea son las principales consecuencias del estrés académico, todo ello podría afectar a los estudiantes de la carrera de salud mental y hasta puedan abandonar la carrera, por ello en la actualidad necesitamos más psicólogos, ya que la población está en constantes problemas psicológicos que se ve reflejado en el presente con las violaciones, suicidios, feminicidios y/u homicidios, lo que menciona según la Contraloría (2019), el 89% de colegios públicos no tienen psicólogos, para brindar estrategias a los docentes cuando no sepan manejar algún caso, además brindar charlas a los apoderados con respecto a la crianza asertiva, de esta manera las futuras generaciones podrán ser ciudadanos de bien en la sociedad y reducir las estadísticas que generan dolor en las familias.

Según Rodríguez, Lino y Escobar (2017) nos menciona que las carreras de salud como Psicología, Medicina, Educación, Psiquiatría y Enfermería no son ajenos al estrés académico, ya que dichas carreras profesionales serían las que más estresantes, ya que están en constante trabajo directamente con las personas. Por otro lado según los estudios de Pallo (2017), los estudiantes de los países de Chile, México, Perú y Venezuela son los más estresados porque estos países ahora tienen una alta demanda y son más competitivos en el ámbito académico.

Según Urquia (2020) en su estudio nos indica que el estrés ha perjudicado de manera notable a las féminas, ya que seis de cada diez peruanos padecen esta enfermedad. Además según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2019) el Perú tiene escaso periodo de deleitarse tiempos gozosos y ser felices, ya que en el ámbito económico, político o social se viven bajo estrés. Así mismo, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2018) nos menciona que el nivel mental está afectado en un 30% en los universitarios, debido a que están consumiendo alcohol de manera descontrolada o presentan episodios depresivos debido a la presión académica.

Martinez (2019) nos menciona que existen algunas investigaciones en universitarios peruanos, que la mayoría presentan estrés académico, principalmente en los alumnos del primer año, ya que lucen niveles de estrés académicos entre medio y alto. Gutierrez y Sarmiento (2019) nos indica en su investigación de una universidad de Arequipa que el 84.4% de los estudiantes del primer año de la carrera de psicología nos exhibe un nivel moderado de estrés académico. Siendo la dimensión de estresores relacionada con el consumo del alcohol. Esto quiere decir que los universitarios cada vez que se sientan estresados por los trabajos académicos al culminar el ciclo o los exámenes quieran relajarse consumiendo bebidas alcohólicas, ya que no tiene otro tipo de estrategia para poder gestionar el estrés que presentan durante las evaluaciones académicas.

Los universitarios quienes comienzan hacer sus prácticas pre profesionales y puedan lograr sus objetivos en el futuro, como graduarse, obtener su licenciatura y conseguir un buen puesto laboral es muy importante un adecuado desarrollo en el área profesional y estudiantil por ende si logran obtener una buena satisfacción laboral esto será muy favorable para un buen desarrollo de su vida académica concluyendo su carrera profesional de maneras satisfactoria para ello Lozano (2019) hizo un estudio sobre establecer si hay correlación entre el estrés y satisfacción laboral en los universitarios que se encuentran realizando sus prácticas pre profesionales, en el cual los resultados fueron que si hay relación entre ambas variables, existiendo una relación baja negativa. Esto quiere decir que a menor nivel de estrés, hay mayor



satisfacción laboral o a mayor nivel de estrés hay menor satisfacción laboral.

Los gobiernos hicieron caso a la recomendación de la OMS, que los universitarios de los últimos años deben acatar las recomendaciones brindadas de esa manera se pudo reducir y controlar la propagación del virus. Estas incluyeron suspensión de labores educativas, cierre de fronteras y aislamiento obligatorio, considerando a todas las carreras de salud incluyendo a los psicólogos internistas, a pesar de ellos han tenido que enfocarse hacer su internado vía online, Albitres, Pisfil, Guillen, Niño y Alarcón (2020) analizó datos de estudiantes universitarios haciendo sus prácticas pre profesionales (internado) nos menciona que el 74,8% estuvo de acuerdo con el retiro de los internos de sus sedes 29,6% estuvo de acuerdo o totalmente de acuerdo con retornar en caso de colapso del sistema de salud. Sin embargo, 24,9% de los internos no retornarían a sus actividades aún con medidas y equipos de bioseguridad. Más del 90% de internistas refieren sentir incertidumbre respecto a la fecha de reinicio del internado.

Albán (2018) menciona que llevo a cabo un estudio en una universidad privada de Lima-Sur con alumnos de las profesiones de Psicología, Ingeniería de Sistemas y Administración del primer y último año, en el cual relacionó la autoestima con el estrés académico donde se halló que hay una relación baja, inversa y altamente significativa entre las variables, además encontró que en los estudiantes el 42,9% presenta un nivel de autoestima media alta y el 21,9% un nivel muy alto de estrés académico. Esto quiere decir que a mayor autoestima un alumno se mostrará con mejores decisiones para poder solucionar los problemas que se le puedan presentar día a día, sobresaliendo en los nuevos retos de su carrera profesional.

Finalmente podemos decir según Chavez, Ortega y Palacios (2016) que las consecuencias del estrés académico son: el horario sobrecargado, las evaluaciones, el exceso de tareas, la competencia, la adaptación y exigencia del curso. Sin embargo para ello la plana estudiantil debe enfrentar este asunto realizando talleres o charlas sobre el afrontamiento al estrés académico, así

ayudaría a los alumnos a que logren manejar estrategias que los ayude a moderar el estrés académico y logren acabar sus estudios universitarios con éxito.

Por todo lo mencionando anteriormente, se traza la siguiente pregunta de investigación:

¿Existe diferencias en el estrés académico y miedo a contraer coronavirus entre los estudiantes de Psicología de primer y último año de una Universidad Privada de Lima – Sur?

## **1.2. Justificación e importancia de la investigación**

El actual trabajo muestra importancia teórica, puesto que contribuirá a incrementar el conocimiento sobre los niveles del estrés académico y medir cuanto es el miedo a contraer coronavirus, en especial los pertenecientes al sector sur de la capital. Además se identifica el tipo de relación entre ambas variables, los cuales, servirán como referencia para posteriores investigaciones.

Con respecto a la justificación práctica, es muy importante debido a que, los resultados servirán como referencia para que las autoridades de la institución educativa, pueda tomar decisiones que permitan prevenir los problemas psicológicos en los universitarios.

Así mismo presenta pertinencia de tipo metodológico, ya que no existen informes nacionales que pertenezcan ambas variables en Lima-Sur; por ello, lo que se halle en el trabajo se tomará como inicio para futuras investigaciones en esta población por consecuente aumentaran el progreso de los estudios de investigación asociado al tema, logrando con esto que próximos investigadores, cuenten con antecedentes relevantes para sus trabajos de investigación.

Finalmente, presenta justificación social: porque, el estudio abarca un

tema de interés colectivo donde podrán implementar programas, charlas, talleres, u otras iniciativas de prevención e intervención que fomenten las estrategias del manejo de estrés académico en los universitarios, logrando con estas variables psicológicas una vida más sana y en general una mayor salud mental. Además, se realiza en una institución educativa perteneciente a una de las zonas con mayores dificultades de Lima-Sur, por lo tanto los resultados serán importantes para la institución educativa y comunidad.

### **1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos**

#### **Objetivo general**

Determinar la relación entre el estrés académico y el miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada LIMA-SUR.

#### **Objetivos específicos**

1. Establecer los niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones, en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada LIMA-SUR.
2. Establecer los niveles de la variable miedo a contraer coronavirus y sus dimensiones, en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada LIMA-SUR.
3. Identificar las diferencias significativas que existen en la variable del estrés académico y sus dimensiones, según año de estudios en universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada LIMA-SUR.
4. Identificar las diferencias significativas que existen en la variable miedo a contraer coronavirus y sus dimensiones, según año de estudios en universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada LIMA-SUR.

5. Determinar la relación entre la variable estrés académico y las dimensiones de la variable miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada LIMA – SUR.
6. Determinar la relación entre las dimensiones de la variable estrés académico y la variable miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada LIMA – SUR.

#### **1.4 Limitaciones de la investigación**

El estudio tuvo como principal limitación la venida de la enfermedad del COVID-19 en todo el mundo el cual hizo que cambiaran el estilo de vida que comúnmente teníamos aislándonos en nuestras viviendas, por ello la poca facilidad de comunicación con la población para la aplicación de las pruebas se tornaron complicadas, ya que todos los universitarios estudian en aulas virtuales.

Además el estudio presentó limitaciones teóricas, puesto que existen pocas investigaciones con antecedentes directos. Debido a ello se ha considerado como antecedentes de estudio a investigaciones indirectas asociadas a algunas de las variables.

Por último la ejecución del trabajo necesitaba dedicar un largo espacio de tiempo para la toma de referencias exactas para la evaluación de los universitarios antes que se vayan de vacaciones y no regresen hasta el siguiente semestre.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de estudio**

### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Gómez (2020) en la investigación desarrollada en España tuvo el objetivo de correlacionar las variables del estado psicológico general de los menores y los miedos a enfermedades y contagios por virus, para ello contó con la participación de 972 hogares con sus descendientes de 3 hasta los 18 años, como instrumento de obtención de información fueron el Cuestionario de Capacidades y Dificultades (SDQ, Goodman,1997) y el cuestionario “Fear of Illness and Virus Evaluation” (FIVE) – Parent Report Form en la versión castellana. La autora halló que hay más complicaciones en la salud mental donde se centraría en la inestabilidad emocional y conductual. También evidenció una correlación positiva entre los miedos coligados al COVID-19 y la aparición de esas complicaciones en los habitantes infante-juvenil. Se recalca que, como progresa el aislamiento, crecen las dificultades psicológicas, afectando considerablemente a los infantes y adolescentes.

Monterosa, Dávila, Mejía, Contreras, Mercado y Flores (2020) a nivel internacional, en el país de Colombia del año 2020 realizó un estudio con el objetivo de hallar existencia de síntomas de estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos. Para ello contó con la asistencia de 531 doctores generales que tenían una edad promedio de 30 años, como instrumento de recolección de datos utilizó la Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y el FCV-195 (Fear of Covid-19), los autores hallaron que un tercio de los encuestados mostraron estrés laboral leve, mientras que el 6% enseñaron estrés laboral elevado o severo además que se identificó síntomas de ansiedad en el 72.9% más habitual entre quienes trabajaban en las capitales, el 37.1% exhibió síntomas de miedo al COVID-19, en conclusión siete de cada diez colaboradores presentaron síntomas de ansiedad o estrés laboral, mientras que cuatro lucieron síntomas de miedo al COVID-19.

Cobiellas, Anazco y Góngora (2020), en el país de Cuba realizaron un estudio donde su objetivo fue analizar los niveles de estrés académico y

depresión mental, para ello contó con la colaboración 246 alumnos del primer año de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas, el 75,73% estaban entre las edades de 18 y 19 años y 153 del total eran del sexo femenino, como recolección de datos consiguieron desde una fuente principal, por medio de la creación de una encuesta electrónica con preguntas de la escala de depresión como rasgo, escala para valorar el nivel de estrés y la escala sintomática de estrés, todas utilizables en el compendio de instrumentos de evaluación psicológica, de autores cubanos. Los autores hallaron que el 63,11% mostró un nivel de estrés excesivo, el 56,8% un estrés patológico, el 54,85% un nivel de depresión media, en conclusión, los niveles de estrés académico y depresión mental permanecieron muy ligados ante la presencia de ambas variables.

En el 2020, en la investigación desarrollada por Rodríguez, Fonseca y Aramburú (2020) en el país de Argentina tuvo como objetivo evaluar el estrés académico auto percibido, para ello contó con la participación de 291 estudiantes del primer ciclo a la carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba, como instrumento de recolección de datos empleó el Inventario de SISCO del Estrés Académico. Los autores hallaron que el 98,3% de los estudiantes presentaron estrés académico, con un 88,81% de los colaboradores en los niveles más alto de estrés.

Emiro, Amador y Castañeda (2020) a nivel internacional, en el país de Colombia del 2020 realizó un estudio cuyo objetivo es analizar es el estrés académico en alumnos. Para ello contó con 450 estudiantes universitarios de tres universidades de Medellín, como instrumento de recolección de datos utilizó el Inventario de SISCO del Estrés Académico. Los autores hallaron en la categoría de situaciones que el ítem más elevado fue el del exceso de ocupaciones y encargos del colegio, en la clase de reacciones físicas el ítem más alto fue el de la inquietud, en la clase de reacciones psicológicas el ítem más alto fue la somnolencia, en la clase de reacciones comportamentales el ítem más alto fue el del incremento o disminución del agotamiento de alimentos y la última clase de estrategia de afrontamiento el ítem más alto fue el de la habilidad asertiva.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Mejía, Rodríguez, Garay, Enríquez, Moreno, Huaytan, Huancahuari, Julca, Álvarez, Choque, y Curioso (2020) realizaron un estudio cuyo objetivo fue determinar y hallar asociaciones de la percepción del miedo que comunican en las noticias sobre la pandemia del COVID-19, para ello contó con la participación de 4009 colaboradores en 17 ciudades del Perú. El instrumento, previa validación, evaluó tres factores: la ponderación de los medios; el miedo creado y el anuncio que venía de los trabajadores de salud, familiares y amigos. Los autores hallaron que los colaboradores observaron que las redes sociales (64%) y la televisión (57%) extremaban las noticias; además, los colaboradores declararon que la televisión (43%) y las redes sociales (41%) desarrollaron la percepción del miedo. Respecta a la familia/amigos, veían que extremaban el contexto (39%) y creaban miedo (25%), sin embargo, las damas que poseyeron secundaria completa asumieron un menor puntaje total de miedo y percepción de exageración, concluyendo así que la percepción de ponderación y reproducción de miedo en los habitantes fue a causa de la televisión y las redes sociales.

Flores (2019) plasmó una investigación donde el objetivo fue analizar los niveles del estrés académico entre los estudiantes de las carreras de Psicología, Ing. Industrial y Odontología. Para ello, contó con la participación de 595 colaboradores, 387 mujeres y 208 varones de las edades de 17 hasta los 21 años, como instrumento de recolección de información utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico. El autor no halló diferencias significativas en los estudiantes de las diversas carreras, sin embargo, cabe destacar que las mujeres lograron un elevado puntaje que los hombres en relación con el estrés académico.

Córdova y Santa María (2018), en su estudio realizado a nivel nacional, tuvo como objetivo analizar los elementos coligados al estrés en alumnos de la Facultad de Odontología de una universidad peruana. Para ello participaron 140 alumnos de odontología, como instrumento para la recolección de datos utilizó el cuestionario "Dental Environment Stress Questionnaire". Los autores



hallaron que el 75,7% de los alumnos presentaban estrés académico, además se observó una subida de estrés en el nivel preclínico que, en el nivel clínico, por otro lado, se determinó un crecimiento en el estrés entre los adultos jóvenes que en los adultos.

Acosta (2018) en su investigación elaborada tuvo como propósito establecer la correlación entre la agresividad y el estrés académico, para ello contó con la colaboración de 478 alumnos del cuarto y quinto grado del nivel de secundaria. Como instrumento usó el Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (AQ) y el Inventario de SISCO de Estrés Académico de Arturo Barraza. El autor halló que la agresividad y el estrés académico tiene una correlación directa y significativa, mientras que por las dimensiones igualmente guardan una correlación significativa como la agresividad física, verbal, hostilidad. De esta manera se entiende que a mayor estrés académico más elevado será el nivel de agresividad.

Araujo y Pinguz (2017) en su investigación a nivel nacional tuvo como objetivo establecer la relación entre estrés académico y adicción a redes sociales, para ello contó con 166 estudiantes de diferentes carreras en universitarios de la Molina. Como instrumento usó el Inventario SISCO y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los autores hallaron que los factores de reacciones físicas y psicológicas entre las dimensiones de la obsesión por las redes sociales, descontrol y uso descomunal de redes sociales, con las reacciones comportamentales hay correlación positiva.

## **2.2. Bases teórico científicas**

### **Definición de estrés académico**

Es un resultado del contexto académico de los estudiantes que lo perciben, cuando el universitario se encuentra sumergido en muchas ocupaciones y compromisos se considera que son estresores, por ello suele ser entendido como un evento negativo que experimenta cuando se enfrentan a situaciones que exigen una respuesta en el momento, siendo uno de los

principales psicosociales más trabajados hoy en día, especialmente porque lo asocian con el impacto de la salud física y mental del individuo (Barraza, 2006).

### **Enfoques teóricos del estrés académicos**

Según Barraza (2007) el estrés académico parte desde tres aspectos de forma teórica, que se ordenó de la siguiente manera:

- La representación en donde hay varios eventos de investigación, que rigen del estudio de la indagación empírica en diferentes investigaciones del estrés: como el estudio del Estímulo-Respuesta y la presentación del estudio Persona Entorno.
- La representación única del discurso, denominada Enfoque Teórico del Estrés el cual procede de estudios y contribuciones de sus fundadores.
- La representación de la orientación conceptual, que cuenta con tres direcciones de definición distintas: enfocado en fuentes estresores, enfocado en la sintomatología y finalmente el enfocado en la relación del individuo con su medio.

### **El programa de investigación persona-entorno de Barraza (2007)**

Al inicio del cimiento del Programa de Investigación Persona entorno, consta de diferentes etapas comenzando: hay una premisa de soporte donde existen diversos autores e investigaciones; luego, se exhiben las premisas que vienen del supuesto principal e inician de los conceptos interaccionalista y transaccionalista; los dos primeros principios pertenecen al concepto interaccionalista, por otra parte, el resto de principios derivan del concepto transaccionalista.

**Principio base:** el estrés se va definiendo cuando la persona y su entorno tenga una interacción, ya que la persona se asociará con variables

tanto cognoscitivas como la de su medio que lo rodea porque no se buscará algo en específico del individuo o de su entorno que lo modifiquen.

**Principio uno:** expone desde el principio y el aumento de estrés no es a causa de los rasgos particulares o circunstanciales, por otro lado, sería por la actividad que surge a través de ambas partes, por lo tanto, no hay situaciones ni individuos estresantes por ellos mismo, sino de cómo se desarrollen entre ambos.

**Principio dos:** el estrés existe por las instancias del entorno y las posibilidades en la toma de decisiones que se confrontan. Al percibir quejas del ambiente y del individuo, este debe tomar disposiciones provocadas por las exigencias del estrés.

**Principio tres:** las características del individuo y su entorno se van a desenvolver intrínsecamente como él lo aprecie, pudiendo afectar a su alrededor, en ese momento lo afrontará y de qué manera lo haga dependerá su adaptación y su equilibrio.

**Principio cuatro:** aquí se ven dos maneras de solución de problema la primera es la forma en cómo enfrentar el problema si de verdad está causando inconveniente alguno después la otra forma de solución sería reconocer el problema, una vez analizado se realizan las estrategias de afrontamiento para solucionar dicho problema.

**Principio cinco:** el individuo percibe su entorno las situaciones de tal manera que analiza en qué contexto se encuentra conllevando así distintos momentos:

- a) Noción de problemas tanto situacional o particular que parte desde los comportamientos inadecuados, incluyendo intranquilidad, no conseguir el sueño, tomar malas decisiones.
- b) Examinar el escenario incierto.
- c) Observar los tipos de problemas que surgen en el momento para

hallar solución.

- d) Evaluar el inicio de la situación compleja y ver cuáles serían las consecuencias.

### **Conceptualización del estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivista.**

Según Barraza (2006) el estrés académico según se desarrolla de manera sistemática, que es adaptable y principalmente psicológico, que se representa en tres situaciones:

- Primero: el estudiante se expone a diversas exigencias que lo percibe como estresores, ya que lo valora de esa misma manera.
- Segundo: se muestra de varias maneras la inestabilidad gracias al medio ambiente que lo considera como estresante.
- Tercero: esta inestabilidad exige al alumno a afrontar la situación para recuperar su estabilidad personal.

### **Estresores académicos**

Se encuentra referido a los estímulos que el universitario alcanza a reconocer de manera perturbante, en esta medida los exámenes, reportes, tareas o actividades académicas evaluadas que ejercían cierto nivel de perturbación y alteración en el sujeto, sin embargo, para algunos la alteración de estos podría llegar a ser tal que desencadenaría respuestas emocionales y fisiológicas de alta intensidad (Barraza, 2006).

Inclusive son las primeras experiencias académicas que ha tenido el sujeto las que asocian tales eventos a situaciones meramente estresantes, por ello aquellos con un historial de fracasos académicos, medidas correctivas rígidas y hostiles, empleadas por los docentes quienes sentirían como más perturbables tales eventos académicos.

Según Barraza (2006) nos menciona que existe cualquier forma para

que el individuo entre en un desequilibrio ya sea por la forma de enseñar el profesor, su metodología, su exigencia, etc., también se añade los horarios de clases, la asistencia en las fechas académicas, las evaluaciones de entrada y por último la competitividad de los mismos compañeros de salón por su forma de trabajar en equipo, su comportamiento ante algún proyecto, etc.

Ahora bien, existen dos tipos de respuesta del individuo en cuanto a cómo o de qué manera deba actuar o comportarse en el contexto de los quehaceres que le obligan al estudiante hacer sus trabajos con sus recursos que tiene para afrontar esta situación en la cual serían de la siguiente manera:

- La primera sería que puede enfrentar la situación con sus propios recursos que cuenta como realizar el resumen de la lectura de la evaluación que le mandó hacer el profesor, en ese momento se mantiene en equilibrio llevando de manera adecuada su comportamiento con su alrededor.
- Segundo sería que no puede enfrentar de manera adecuada la situación, ya que los recursos que cuenta no lo solucionan correctamente, conllevando así a que no pueda tener la habilidad de hacer un resumen de la lectura que dejó el profesor o también que no se le llegó a explicar bien el tema, llegando así a que el profesor lo corrija delante de todos sus compañeros y ellos se rían de él o inclusive como un desafío para rendir el examen con una nota baja para promediar sus notas o por otro lado que el profesor sea burlón y una escandalosa donde lo pueda incomodar, ahí se presenta el desequilibrio sistémico en su relación con el entorno (Barraza, 2006).

### **Síntomas de estrés**

Establecido de las respuestas emocionales que logra encontrar el estudiante dentro de sí, tales respuestas resultan las emociones de angustia, miedo, temor y pensamientos con expectativas negativas, sensación de estar abrumado y una baja percepción para hacer frente a la dificultad, las respuestas

psicológicas son expresadas como todas aquellas emociones y pensamientos de angustia cuando se entra en contacto con algún estímulo académico que logra alterar el equilibrio sistémico, por ello se deben emplear las estrategias de afrontamiento para recuperar dicho equilibrio en el organismo (Barraza, 2006).

Sobre todo, las respuestas corporales están referidas a todas aquellas sensaciones fisiológicas o autonómicas que perciben los estudiantes ante la exposición estímulos de alto estrés o perturbantes.

Según Barraza (2006) las respuestas corporales son la sudoración, dolores de cabeza e incluso alteraciones de sueño y gastrointestinales, estas en una mayor frecuencia generan des adaptabilidad en la vida del sujeto. Algunos reportes fundamentan la idea de que el estrés académico prologando por las reacciones corporales que posee puede llegar a generar alteraciones orgánicas, provocando la aparición de enfermedades físicas, como la gastritis, problemas cardiovasculares entre otras.

Mientras que los sujetos que no han tenido experiencias perjudiciales con los estímulos académicos, ante la presencia de trabajos que entregar, tareas, exposiciones o evaluaciones no reportaran el mismo grado elevado de alteración que los que sí han pasado por tales experiencias, en este sentido las reacciones corporales en ellos se darían en una medida mucho menor, tomando en cuenta que el estrés solo debe considerarse al entrar en exposición con un estímulo enteramente académico.

De acuerdo con Barraza (2006) existen tres etapas que se manifiestan a través de un conjunto de síntomas desequilibrantes para el individuo en las cuales son:

- Físicos: problemas para dormir, agotamiento, jaqueca, problemas digestivos, onicofagia, estremecimientos, etcétera.
- Psicológicos: intranquilidad, depresión, ansiedad, problemas de

atención, lagunas mentales, etcétera.

- Comportamentales: conflictos, encierro, antipatía, alejamiento, tomar alcohol, etcétera.

Ahora el individuo siente la necesidad de resolver estos problemas que lo desequilibran para ello comienza analizar cuáles serían las posibles soluciones para enfrentar el medio que lo rodea y pueda conseguir su paz. A partir de allí observa las posibles estrategias de afrontamiento para que pueda escoger la más adecuada para el momento (Barraza, 2006).

Barraza (2006) nos explica en su hipótesis tres tipos de estrés en el cual se encuentra el estrés normal, el distrés (negativo) y el eustrés (positivo), en donde ubicaremos el estrés académico como distrés (negativo). De tal manera que esta forma de conceptualizar los tipos de estrés ayuda en reconocer en qué tipo de estrés se percibe la persona, donde pueda tomar decisiones en el momento de algún desequilibrio sistémico que sucede en su medio ambiente.

### **Estrategias de afrontamiento**

Ante el desequilibrio sistémico al que se accede como producto de la alteración generada por los estresores, deben aparecer una serie de mecanismos o estrategias para intentar recuperar dicho equilibrio, a estos esfuerzos cognitivos y comportamentales se les denomina estrategias de afrontamiento al estrés (Barraza, 2006).

La gente universitaria donde enfrentan adecuadamente el estrés suelen emplear la planificación, el pedir ayuda, el apoyarse sobre figuras de seguridad o emplear la espiritualidad para obtener mayor fuerza y lograr superar tal evento estresante, por el contrario los estudiantes con un bajo nivel de las estrategias de afrontamiento emplean estilos ineficientes, improductivos, estos solo agravan la situación, y fortalecen las creencias de incompetencia personal que había desarrollado previamente, dando como resultado una mayor prolongación del estado de estrés académico, y la aparición de otras

alteraciones más complicadas como fenómenos de ansiedad sociales.

Cuando se habla del afrontamiento se engloba respuestas, cognitivas o conductuales donde el individuo da cara al estrés para poder controlar el contexto estresante o siquiera disminuir de alguna manera las condiciones del entorno.

Barraza (2006) menciona que las agrupaciones de respuestas se clasifican centralmente en el problema: cómo solucionar efectivamente el medio estresante, y las que se centra en la emoción: trata de mediar la respuesta emocional que nace a partir del resultado del estrés.

En el momento en que el individuo tenga clara la estrategia de afrontamiento comenzara actuar para que pueda recuperar su estabilidad o equilibrio sistémico que había perdido (Barraza 2006).

Barraza (2006) plantea que el individuo debe ejercer conductas que restauren su armonía cuando se sienta perturbado por algún desequilibrio sistémico relacionado con su ambiente, de allí nace la suposición del afrontamiento como un estabilizador que equilibra todo de manera general. Por ello ni bien se sienta el medio ambiente como amenazador, el individuo considera mediante un proceso psicológico la competencia de afrontamiento para que pueda ejecutar la acción de solucionar el problema estresante.

Barraza (2006) nos menciona que el afrontamiento va cambiando al individuo en todo instante a su alrededor, mientras que en el proceso pueda contar con estrategias para prevenir alguna situación estresante y en otro contexto tenga otras estrategias que le ayudaran en solucionar alguna dificultad. De eso desprenden que el afrontamiento son procesos cognoscitivos y conductuales que cambian para controlar las situaciones tanto intrínsecas como extrínsecas que son analizadas de manera exuberante por parte de la persona.

Cada individuo asimila de distinta manera las estrategias de



afrontamiento que le funciona mejor, ya sea en algún caso fortuito o en algún acontecimiento, es ahí donde distinguirá si percibe estrés o no en su medio ambiente (Barraza 2006).

Barraza (2006) nos indican que existen factores en el cual la persona tenga la cualidad de afrontar el estrés de manera correcta en ella esta: la inteligencia, la herencia biológica, vivencias, la vinculación con los padres, la seguridad, etc.

En la actualidad hay muchas estrategias de afrontamiento tantas que dificultaría hacer una lista general sobre ellas, pero de manera global estarían: mantener el control, no dramatizar sobre la situación, ver desde otras perspectivas las situaciones y confiar en nuestras capacidades internas.

### **El modelo Sistémico Cognoscitivo del estrés académico**

Un resultado donde el desequilibrio sistémico lo compone el estrés académico, en donde la meta del estudiante será recobrar dicho equilibrio para mantener su bienestar consigo mismo, por ello el proceso de estrés académico involucra una fase de identificación de los estímulos perturbantes, la identificación de las respuestas emocionales y físicas y el uso de los estilos de afrontamiento para lograr salir de esa situación Barraza (2006).

La concepción original plantea tres dimensiones (Barraza, 2006); sin embargo, en otros reportes se ha optado por dividir las reacciones ante el estrés en psicológicas y comportamentales, es en este sentido que Jabel (2017) plantea que el estrés académico puede ser analizado a través de cuatro dimensiones:

- Dimensión Causantes de estrés
- Dimensión Respuestas psicológicas
- Dimensión Respuestas corporales
- Dimensión Afrontamiento al estrés

## **Estrés académico (Modelo conceptual)**

Esta teoría que propone Barraza (2003) fue basada en la teoría general de sistemas de la conceptualización sistémica del estrés laboral que propone Sidelski y Sidelski (2004), además Colle (2002) inició su teoría de la modelización sistémica que fue el que inicio este tipo de modelo para que posteriormente se sumen más autores y vayan agregando más hipótesis.

### **a. Supuestos de partida**

Se inicia desde de dos maneras los supuestos de partida el primero que indica al enfoque sistémico y el segundo donde pertenece al aspecto cognoscitivo.

### **b. Supuesto sistémico**

Barraza (2006) nos menciona que el estrés debe contar con una conceptualización multidimensional e integral para el desarrollo característico de esta, ya que de esta manera se va a obtener las ideas más claras, por lo tanto, se podrá comprender que se incluyen varios conjuntos anómalos sumamente importantes para el individuo. De esta manera varios autores consideran el estrés como un conjunto de variables y procesos y no solo como una simple variable.

Ahora el desafío es ¿cómo hacer realidad al modelo de carácter multidimensional e integral del estrés? La teoría general de sistemas tiene la solución en los siguientes enunciados:

- Se parte del supuesto que todo contexto cuenta con una constitución sistémica, quiere decir que se cuenta con un sistema donde es posible que el conocimiento sea muy real así se observe de manera muy detallada.

- Se considera tener en cuenta siempre todo con respecto al ambiente sin obviar ningún detalle y aprender sobre que los une entre sí en su totalidad.

Este fundamento se presenta de forma consecutiva y va en aumento en tres etapas con la función de aclarar los detalles, ante poniéndose con la premisa de que el individuo se relaciona con el ambiente contando con un sistema que presenta un flujo de entrada y de salida donde logra el balance sistémico.

- **La persona se conceptualiza como un método**

La forma en que se maneja la relación del conjunto es estrechamente ligada a los conceptos que se asemeja al sistema, que persiste la unión directa o indirectamente buscando la estabilidad y logrando su objetivo. Este concepto resalta las cualidades del sistema para conocer los subsistemas que lo desarrollan en su totalidad (Barraza, 2006).

- **El individuo como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output).**

Barraza (2006) llama input a la importación de los recursos que se necesita para ofrecer un inicial periodo de ocupaciones del método y output se basa a la forma externa que maneja el sistema. Dicha interacción input-output se relaciona estrechamente como una retroalimentación, donde detecta las maneras en que el sistema está abierto para que pueda obtener información sobre las consecuencias de sus decisiones efectos de sus elecciones en el medio interno, investigación donde se trabaja en las elecciones u ocupaciones continuas. A través de formas en las cuales se ha manejado de manera repetitiva de solución, las técnicas manejan su conducta según viendo la realidad, donde no se guía por outputs preestablecidos.

**- El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico**

El hombre actúa, frente a las variaciones de las condiciones del medio ambiente, por medio de resarcimientos de manera general al sistema, donde se puede reemplazar, inhibir, integrando o añadiendo algunas mejoras con el objetivo de mantener la calma. Los estados de equilibrios sistémicos tienen la posibilidad de ser tocados de cualquier manera en sus métodos accesibles.

**a. Aspecto cognoscitivo**

El punto de vista sistémico posibilita entender la manera en que el método accesible concierne al medio ambiente siendo persistente, ya que la salida y la entrada no paran de trabajar, sin embargo, los detalles que estaría pasando con las ocupaciones, los cambios internos en el método, son relacionados por algunos autores Barraza (2006). Donde a partir de que no se sabe aun lo que pasaría al principio y dentro del método, pero si se sabe que habría alguna mutación, quiere decir que desarrolla con lo que posee a partir del medio ambiente.

La forma transaccional del estrés contribuye dicha especificación, donde la cual se apega al instante por medio de este enunciado: del individuo y su ámbito se observa la forma de interacción, en el cual influye en el desarrollo cognitivo percibiendo todo lo que pasa (ingresa) en el medio y de las cosas que pasan intrínsecamente donde se afronta aquellas solicitudes, que llevan directo a la manera directa de afrontar dicha solicitud (salida).

Se muestra en tres situaciones el argumento de este enunciado:

1. La acción individuo-ambiente procede mediante tres partes primordiales: evento estresante (ingresa) contexto dañino o peligroso, exegesis del evento, ve y aprecia como amenazador muy

aparte de las propiedades y aceleración del individuo (salida), para la respuesta frente a este peligro.

2. La gente realiza una apreciación cognoscitiva del evento que es demasiado estresante y los medios que tiene para poder hacerle. La apreciación del evento puede ser muy estresante en el cual se aprecia de tres maneras el contenido:

- Neutral: los sucesos no implican al sujeto ni lo exigen a proceder.
- Efectiva: los hechos son apreciados como prósperos para conservar la armonía y se presenta con los medios para ejercer.
- Denegación: los sucesos son apreciados como si se les fuera de la mano algún acontecimiento dado, un peligro eminente, algún daño que no ha sucedido, pero que puede pasar en cualquier momento, también como un reto, si cuenta con los medios suficientes para que pueda salir estable o quizá solamente se relacione con emociones inestables como inseguridad, enojo, rencor, etc.; cualquiera de estos casos será apreciado junto con los medios que cuenta, donde se presume que será rebasado, provocando una inestabilidad general. Donde el individuo tiene que desenvolverse de manera obligatoria para obtener nuevamente su tranquilidad.

3. Una vez que no se haya encontrado una estabilidad donde se perciba que los sucesos sean apreciados estresantes y los medios que cuenta la persona para poder hacerles frente dado que nuevamente llega el estrés que lo somete a la persona tendrá que usar distintas maneras de poder afrontarlo.

## **Una lección sistémico-cognoscitivista del estrés académico**

La vida del ser humano está sumergida en un mundo estructurado en el cual, a partir de que emerge hasta que muere, la historia avanza de la mano de los métodos organizacionales. Se halla una peculiaridad en la gente actual que incita a la evaluación de anómalos básicamente del ser humano, ya que la situación del estrés académico, logren alcanzar una capacidad más grande de nivel de confusión estando dentro de un par de posibilidades, donde se ordena a una relación entre los modelos organizacionales de comportamiento y el comportamiento de sus integrantes (Barraza, 2006).

Los métodos organizacionales que se encuentra metido el hombre están sumergidos por temporadas de turnos largos, donde es edificado por las fundaciones pedagógicas. Al comienzo de la escolarización y su siguiente progreso, fuera de dejar de lado la traslación de un nivel universitario a otro, preparan tener las sensaciones más estresantes donde estará presente el hombre, en ese momento tendrá un papel muy importante que sería la del estudiante (Barraza, 2006).

Cuando inicia el estudiante a emprender con sus aprendizajes en los establecimientos pedagógicos que se ha matriculado, se ve envuelto en una serie de solicitudes o pedidos que el establecimiento lo programan. Dichos pedidos o solicitudes en su reglamento interno se evidencian de dos fases: el que entiende a la organización de su grupo de forma general, y el especial, que entiende al salón estudiantil (Barraza, 2006).

### **Estrés académico y los estudiantes universitarios**

Es posible agrupar una serie de indicaciones característica de los estudiantes que padecen frecuentemente episodios de estrés, tales podrían ser el inadecuado uso de los estilos de afrontamiento, la baja autoeficacia, las expectativas negativas, la sensación de estar abrumado, la pobre organización y el patrón conductual evitativo, por ello estas personas representan el perfil

típico de alguien que padece episodios de estrés con mayor frecuencia, ya que dichas acciones lo llevaría a situaciones de tensión. El estrés académico se expresa a través de unos patrones de reacciones, los cuales presentan características similares entre ellos, en tal medida Beltran, Estrada, Martínez y Navarro (2010) analizaron la información estudiada sobre diversos casos de estudiantes con estrés y agruparon las características en sus componentes de la conducta, en este sentido afirman lo siguiente.

- **Componente fisiológico:** resulta característico de los estudiantes con elevados niveles de estrés, las respuestas de tensión, alteraciones en el sueño, aceleración cardiaca, alteraciones gastrointestinales, dificultad en concentración, mayor sudoración e hiperventilación, todos estos elementos estarían apareciendo en la mayoría de casos de forma esporádica; sin embargo, cuando el evento estresante resulta muy prolongado dichas respuestas generarían estragos en el organismo.
- **Componente cognitivo:** los sujetos con alto estrés suelen tener una mayor tendencia a valorar los estímulos demandantes como muy exigentes, así mismo tienen una infravaloración de sí mismos en cuanto a la capacidad para hacer frente a estas vicisitudes, existe dificultades para mantener la concentración y una mayor presencia de creencias irracionales académicas.
- **Componente conductual:** los comportamientos registrados en su mayoría suelen ser de evitación, a diferencia de los sujetos con respuestas más centradas en la solución del problema, los sujetos con mayores episodios de distrés suelen esperar que se solucionen solo, incrementándose el problema y explotando en mayor proporción; así mismo hay un enlentecimiento motor, torpeza psicomotriz y aislamiento social.

Por otro lado dentro de las instituciones educativas, institutos superiores y universidades suelen existir una serie de elementos que anuncian al

estudiante las demandas que solicita el contexto, es decir en una exposición debe realizar una exposición francamente ideal, al entregar un trabajo este debe ser sublime y perfecto, esto sin lugar a dudas se vincula con las creencias irracionales que ha desarrollado, las cuales por su carácter inflexible darían facilidad a la profecía autocumplida, por lo que finalmente la evaluación global el individuo sería desagradable y negativa, los estudiantes suelen apoyarse en los grupos para sobrepasar las grandes cargas de exigencias académicas, sin embargo aquellos con no hayan desarrollado estos grupos carecerán de esta herramienta.

En este sentido Barraza (2007) menciona que los estudiantes en ocasiones han desarrollado pésimas habilidades y estrategias de afrontamiento al estrés, siendo que la respuesta pasiva, improductiva, silenciosa, egoísta y conflictiva les impide solicitar ayuda de otros, incrementan el nivel de dificultad; así mismo en el caso de otros el sentimiento de perfeccionismo generaría frustración constante, las actividades se desean hacer a un nivel casi perfecto, sin embargo el esfuerzo empleado en ello no es proporcional por lo que muy probablemente fracase en su intento y aparezca el estrés académico.

En otras ocasiones vendrán a ser el ambiente hostil y altamente demandante el que haría al estudiante terminar cediendo ante él, por ello cuando la institución donde se encuentra realizando los estudios tiene la creencia de llevar al límite al alumno para sacar sus potencialidades, puede resultar una fuente constante de estrés que enlentezca el proceso de aprendizaje; así mismo muchos de los jóvenes no habrían desarrollado un alto nivel de resiliencia, hacen aún más complicado el proceso de readaptación después de los sucesos negativos a los que fue expuesto (Barraza, 2007).

### **Definición de miedo**

Galimberti (2002) en su diccionario de psicología define al miedo como: “una emoción primaria de defensa provocada por una situación de peligro, que puede ser real, anticipada por la previsión, evocada por el recuerdo o producida por la fantasía” (p. 705).



Quezada (2020) nos menciona que el miedo es una emoción básica, fundamental para la supervivencia, es la reacción más natural ante un objeto o situación que amenaza nuestra vida o integridad física y/o psicológica.

### **Definición de Covid - 19**

Según la OMS (2019) se conoce que ahora el coronavirus cuenta con distintas cepas, propagándose tanto en el ser humano como en los animales diferentes patologías. En las personas, que se contagian del coronavirus se sabe muy bien que provocan sintomatología directamente afectando la zona respiratoria, pudiendo comenzar con un simple resfriado llegando a empeorar con síntomas más fuertes, provocando así que se complique y si no se trata a tiempo a la enfermedad, pudiendo así provocar hasta la muerte.

La pandemia del coronavirus en curso ha desencadenado una crisis mundial de varios niveles. Una característica central de su impacto psicológico es el miedo percibido. Los sentimientos de miedo y los comportamientos relacionados con el miedo generalmente se magnifican en situaciones de amenazas masivas y se abordan tanto en artículos científicos como en los distintos tipos periodismo.

Según Wodjak y Pape (2013) nos menciona que, a partir de una visión progresiva, el miedo se percibe como una emoción significativa que opera como una señal de advertencia. Es decir, el miedo aumenta las posibilidades de supervivencia contra un peligro o amenaza percibido al desencadenar respuestas adaptativas y defensivas, que involucran patrones de excitación emocionales, psicofisiológicos y conductuales (Hamm, 2019). Un peligro verdadero podría producir conductas alarmantes o de desconfianza, proporcionando resultados independientes como por ejemplo puede producir algunas complicaciones a nivel respiratorio y cardiaco, también de manera comportamental como sería el de huir en ese momento, estar en constante sigilo o modo de alarma, además de respuestas hormonales, donde se estaría liberando distintas hormonas, como las hormonas del estrés, el cortisol y la

adrenalina, ya que son respuestas filogenéticas al contexto que se encuentra el ser vivo en su medio ambiente.

- El miedo a lo desconocido contribuye a la manifestación de síntomas de ansiedad, empeorando el estado de salud mental incluso de individuos sanos (Shigemura, Ursano, Morganstein, Kurosawa y Benedek, 2020).

Una experiencia adversa directa no es un requisito previo para experimentar miedo, ya que incluso las señales verbales percibidas como estímulos aversivos pueden evocar pensamientos negativos y provocar miedo Presti, McHugh, Gloster, Karekla, y Hayes (2020). La experiencia previa con brotes de enfermedades infecciosas ofrece una idea de la carga psicológica impuesta a la población en general en todas las fases del continuo pandémico.

A pesar de que la contestación donde aparece el temor al peligro se resalta, el desarrollo ha proporcionado al individuo a poder instruirse. De esta forma, se sabe cuándo se está en peligro para que se pueda preparar ante cualquier adversidad y así contestar adecuadamente. Igualmente, las situaciones que se acontecen en el presente entorno tienen la posibilidad de suprimir una actitud de temor una vez que anuncian las circunstancias de estabilidad, si así fuera, un conjunto logra comandar a que los individuos se organicen para que puedan nutrirse, descansar, etc.

Específicamente, el miedo persistente y las respuestas relacionadas con el miedo pueden resultar en una alta incidencia de morbilidades psicológicas, exacerbación de los síntomas psiquiátricos e incluso mortalidad indirecta (Ornell, Schuch, Sordi, y Kessle, 2020), relacionada con un mayor riesgo de desarrollar ideas suicidas (Gunnell, Appleby, Arensman, Hawton, John, Kapur, Khan, O'Connor y Pirkis, 2020). Los factores estresantes intensos y prolongados, como los problemas de salud propios y familiares, pueden amplificar el miedo y deteriorar la salud mental (Fiorillo y Gorwood, 2020).

Según Xia, Eyolfson, Lloyd, Vervliet, y Dymond (2019) nos mencionan que, frente a la posibilidad de hallarse con un riesgo, el temor y la ansiedad tienen la posibilidad de mantener un comportamiento evitativo, siendo este la manera principal para sobrevivir en el medio, se ha tenido que conocer la forma de evadir el peligro eminente. No obstante, a veces, los individuos se dedican a eludir amenazas de forma desmesurada pese a una posibilidad subjetivamente baja de riesgo.

Una revisión sistemática y un metaanálisis reciente que resume el impacto psicológico de las epidemias de coronavirus anteriores y actuales informa síntomas psiquiátricos persistentes, especialmente en aquellos que habían estado gravemente enfermos (Rogers, Chesney, Oliver, Pollak, McGuire, Fusar, Zandi, Lewis y David, 2020). Además, las experiencias traumáticas (p. ej., enfermedad grave, muerte de otras personas importantes, exposición a personas infectadas) plantean un mayor riesgo de desarrollo del trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Mencionan Harper, Satchell, Fido y Latzman (2020) en su investigación que destaca el papel adaptativo y "funcional" del miedo, lo que sugiere que el miedo puede promover respuestas compatibles con la salud.

Plantean Tannenbaum, Hepler, Zimmerman, Saul, Jacobs, Wilson y Albarracín (2015) que el miedo revela la activación de algún efecto positivo en las personas, mejorando los comportamientos que promueven la salud. Aunque no hay hallazgos concluyentes sobre el impacto psicológico de la pandemia actual, la investigación continua ha proporcionado evidencia de que la angustia y el miedo relacionado con COVID-19 pueden afectar varios aspectos de la vida tanto durante la fase aguda como durante las próximas.

De no contar con la emoción del miedo, antiguamente nuestros antepasados, tampoco los reinos animales hubieran sobrevivido en este planeta, ya que en este mundo pasan muchas catástrofes, como por ejemplo la lucha por el alimento en los animales o por tener un espacio donde pueda vivir o comer, además de procrearse, también están los desastres de la madre

naturaleza. En consecuencia, los individuos pueden percibir el miedo en todo el contexto en que se encuentren, tomándose en cuenta la actitud positiva y primordial, con ello se podrá vivir con el coronavirus, que impulsará a una conducta más cuidadosa.

### **Consecuencias a raíz del covid-19**

Propone García (2021) que las investigaciones analizadas, sobre las consecuencias a nivel psicológico de los distintos autores llegan a la conclusión que serían las siguientes:

En la población general:

- La ansiedad y el miedo provocados por la sensación de vivir una catástrofe mundial.
- Incertidumbre ante el futuro, pues no se sabe lo que va a ocurrir y no tenemos el control de la situación.
- La frustración personal, que nos lleva a la apatía o a la búsqueda constante de información actualizada, lo que provoca ansiedad de estado. La exposición al exceso de información en medios de comunicación, internet, y aplicaciones populares como WhatsApp, ha generado otro fenómeno: la propagación de bulos e informaciones sin contrastar, muchas veces por inercia. El exceso de información sobre los síntomas del covid-19, también provoca comportamientos hipocondriacos.

Además, a lo largo de la convivencia se padecen altibajos emocionales que están afectando a las parejas. Por otro lado, otro efecto, es la soledad, más que nada de los individuos más grandes. La gente requiere expresar lo que siente o piensa con sus seres queridos, logrando aliviar sus emociones. Una vez que no hay este tipo de comunicación, nace la angustia y el decaimiento.

Hace ya semanas cuando cerraron todos los centros de Instituciones de Enseñanza Preeminente (IES) por el motivo de la enfermedad pandémica dejaron de ser noticia, ya que en todas las naciones del territorio la enseñanza preeminente ha dejado de operar presencialmente. Según la ONU menciona que el cierre temporal de las IES había perjudicado, alrededor de 23,4 millones de alumnos de enseñanza preeminente y a 1,4 millones de profesores en Latinoamérica, ya anteriormente del fin de marzo de 2020; esto representaba, alrededor de, más del 98% poblacional de alumnos y profesores/as de enseñanza preeminente del territorio. En la actualidad, la clausura perjudica a cada una de las instituciones sin distinción (García, 2021).

La elección sobre la clausura temporal de las IES vino rápidamente para proteger a la población, donde en el medio se podría generar un caos, no respetando su distanciamiento, por ende, sería algo normal, ya que estamos en una enfermedad pandémica, corriendo mucho riesgo. En el instante en que se determinaron las diversas fórmulas de confinamiento o de cuarentena, constantemente se han acompañado, después o más temprano, de la clausura de las IES y, más generalmente, de cada una de las instituciones educativas. En Latinoamérica, las medidas de confinamiento o cuarentena se tomaron básicamente de manera instantánea y, en todos los casos y como en las restantes zonas de todo el mundo, con una visión temporal indeterminada.

En resumen, el impacto más repentino de las dificultades fue el cierre del trabajo presencial de los profesores de las IES, sin embargo, el golpe que se ha sufrido no es nada comparado, ya que esto es mucho más fuerte.

Los alumnos tuvieron que planificar el estilo de vida que iban a tener en un contexto de confinamiento para poder adaptarse. Mientras que todos los alumnos que tuvieron que viajar para poder estudiar se mantuvieron a distancia de sus hogares, algunos que estuvieron en el mismo país no tuvieron tanto problema en regresar, sin embargo, los que salieron al extranjero su caso fue más complicado, ya que tenían que esperar a que vuelva a la normalidad porque la mayoría de países cerraron las aerolíneas y fronteras.

Según la García (2021) la cuarentena que está ligada al confinamiento producirá problemas a nivel socioemocional que estarán marcados en la vida de todos, más aún en los alumnos que tienen problemas existentes. Hay alumnos que estuvieron en talleres de soporte y estabilidad, el aislamiento para ellos es aún más duro. En la encuesta que se realizó en Estados Unidos en el mes de marzo a los alumnos se reveló que el 75% presentó haber vivido con angustia y decaimiento.

### **Covid-19 y educación a distancia**

Conforme con la ONU (2020), nos indica que las suspensiones de los ambientes pedagógicos y de enseñanza ha sufrido el 94% poblacional escolar mundial. Los ingresos a los institutos aumentaron por el motivo de la enfermedad pandémica, por ello se minimizaron las modalidades en masas de alumnos de ciudades que han sufrido contagios. Por ello esta dificultad que llega a pueblos con la economía más necesitada tendría una disminución de enseñanza perdida, además se tendrá que salir del abandono de varios alumnos, para que puedan retornar en el futuro a sus labores estudiantiles, aparte del problema económico de la crisis. En específico la ONU nos menciona que aproximadamente 24 millones de alumnos de distintos niveles pedagógicos renunciarían a las clases gracias a los problemas de económicos gracias a la enfermedad pandémica.

Según la revista de U-Multirank (2020), nos menciona que, con respecto a las instituciones educativas, tenían en sus formatos de plan de estudio para el futuro, una educación a distancia, pero lo cierto es que no pudieron desarrollar un buen trabajo, mostrando deficiencias en las clases online. En las rápidas búsquedas y formas de poder entender la verdad sobre el desarrollo de la experiencia determinada, siendo observada con baja efectividad a los métodos online, principalmente en las universidades españolas y de Latinoamérica, además experimentando por primera vez con una experiencia con el coronavirus de las universidades chinas (Bao et al., 2020), se mencionan

los detalles primordiales que se podrían mejorar en algún evento pandémico similar, para así poder optimizar esos puntos clave para cuando haya a futuro otros cierres educativos presenciales, en los cuales serían los siguientes:

- Dificultad de llegar a los alumnos que no cuentan con conectividad o con dispositivos apropiados.
- Saturación de las redes y escaso ancho de banda, sobre todo en instituciones con grandes masas de estudiantes.
- Situaciones de deserción o desánimos en estudiantes que muestran escasa concentración y persistencia en el aprendizaje en línea, al ofrecerse módulos o unidades de alta densidad, muy extensos y de mucha duración, o actividades de aprendizaje escasamente motivadoras.
- Escasez de sistemas de apoyo y tutoría al estudiante que supongan motivación para la participación, la permanencia, soporte para la resolución de problemas académicos y psicológicos.
- Problemas al pasar de la imagen presencial del docente, de sus gestos y su voz, en directo, a una situación a distancia, en la que a veces todo se quedó en el frío texto.
- Cautelas, resistencias e, incluso, aversión de ciertos grupos docentes al uso de tecnologías.
- Falta de apoyos técnicos al profesorado presencial poco habituado a manejar estas tecnologías interactivas.
- No se combinaron adecuadamente las instancias de sesiones síncronas o asíncronas de presentaciones y orientaciones del docente, con el trabajo individual o de grupo de los estudiantes, síncrono o asíncrono.
- Se echó en falta un modelo más consolidado de evaluación formativa y continua, que hubiese reducido las grandes dificultades de una

masiva evaluación final en línea, sobre todo en instituciones con grandes números de estudiantes.

- No se pudieron depurar los diferentes modelos de evaluación en línea que respondiesen a criterios de identificación fiable, calidad, igualdad, equidad, respeto a la privacidad, protección de datos, solidez de las infraestructuras tecnológicas, etc.

Según Hodges, Moore, Lockee, Trust y Bond (2020) nos menciona que, en varios casos, se trató de volcar lo cual se venía realizando presencialmente en el aula, ya que la educación cambió de estrategia de estudio de manera emergente, de tal manera permanecerían integrados las definiciones de educación, de esta forma quedarían integrados conceptos como educación, instrucción, ilustración y aprendizaje.

Según Wiederhold (2020) nos dice que no importa todo lo que anteriormente ha pasado con las clases a distancia ineficaces, ya que si hubiera sido bien organizada y estructurada hubiera sido otra el escenario. Asimismo, de que no se tomó en cuenta el componente fatiga destinada a la manera de tomar clases presenciales en el momento por medio de la computadora.

Evidentemente las personas podrán sacar sus propias deducciones con respecto a las deficiencias a la nueva forma de enseñanza en casa, las que podrían ser las siguientes:

- Mal organizado.
- Problemas de con la señal de internet y de contar con un adecuado equipo para trabajar correctamente para la mayoría.
- Falta de capacitación para los educadores.
- No hubo formación para los alumnos para que puedan aprender a como estudiar adecuadamente con disciplina y compromiso, más aún



en este nuevo tipo de aprendizaje.

- La mala manera de tratar a los alumnos de parte de bastantes profesores, afectando así las notas de cualquier evaluación.

Se realizó algunas sugerencias para poder mejorar o llevar adecuadamente el manejo de la nueva forma de estudio a distancia. Por ende, se menciona que las dos primeras serian en el contexto de cuarentena y los demás para después de la cuarentena.

- a. Sincronía en línea al 100%. A partir de que empezó la cuarentena gracias al coronavirus se impuso en distintas instituciones educativas la forma de comunicación síncrona en línea. Donde el profesor tenía que exponer toda la información necesaria para que el alumno pueda aprender, con la ayuda de una conectividad síncrona, en el cual se tenía que respetar el horario establecido.
- b. Sincronía y asincronía. En la forma síncrona, el profesor ilustra a sus estudiantes, los proyectos y los pasos de cómo lo tiene que realizar, donde después se dejara otros trabajos, pero con respuesta asíncrona. La combinación de los dos tipos podría darse para que haya una adecuada comunicación.
- c. Regresar a la forma presencial global. Aquí se tendrá que priorizar la estabilidad higiénica, donde se tomaran las medidas necesarias en el cual se tendrá que aumentar el espacio donde permanecerá el profesor y los estudiantes manteniendo su distancia, además de contratar más docentes. Sin embargo, para las otras instituciones se tornará un poco difícil, ya que sufren de recursos, no se podrá cumplir al 100%, pero a medida que pasa el tiempo puedan comenzar a mejorar.
- d. Mediante fracciones. Cuando había clases de manera presencial la mitad de estudiantes se matriculaban para la mañana y la otra mitad lo hacían para el turno tarde. De allí se puede escoger a la mitad que

sea de forma síncrona a asincrónico. Además, se puede dar cambios o alternar el horario, en vez que sea ambos turnos mañana y tarde, se realizaría en días electivos de la semana, partiendo el quinto día por la mitad, o ejecutando el quinto día que todos ingresen de forma virtual. La forma síncrona se partiría en:

- De manera síncrona a todos los estudiantes, o
  - La unión síncrona de las aulas, se presume que la mitad de estudiantes continúan de manera presencial, siguiendo las disposiciones del profesor y desarrollo del conjunto, mientras que la otra mitad continua con las disposiciones y participa desde sus domicilios con la conectividad síncrona o por medio de la metodología de “aulas espejo”, que se implantarían en distintos ambientes de la organización. En ambos casos, la conectividad podría ser en vivo continuando de igual forma la interacción del conjunto que concurre de manera presencial;
  - Alternativo. Podrían asistir los estudiantes de forma presencial los que tengan dificultades con la conexión o que su aparato tenga problemas, además los que presenten dificultades de aprender o algún problema familiar, por último, los que quieran puedan asistir presencialmente, pero comunicando al instituto educativo, el resto si no desean simplemente se quedan en sus hogares.
- e. Sala inversa. Aquí se elige la forma asincrónica a partir de la mitad que laboraría desde su vivienda, puede que se trate del tipo sala inversa que se acostumbraría a cada conjunto de manera similar, o estarían todos al mismo tiempo.
- f. HyFlex. Se une la forma más flexible del aprendizaje, que se estarían uniendo los híbrido más lo flexible (Hybrid + Flexible) tal vez este método es mixto, sin embargo, se inclina más para el alumno, ya que se vuelve el principal ente que elige la forma de su aprendizaje, puede escoger, por ejemplo, sus ocupaciones de manera presencial o

remota, síncronas o asíncrona, la proporción de las clases o cualquier otra modalidad.

- g. Piloto de inventario de reproducción. Es muy parecido al enunciado previo. Se basaría de un método de forma individual, en la cual los profesores brindan al alumnado varias ocupaciones metodológicas, relacionado con algún proyecto que los mismos alumnos podrán ir avanzando a su tiempo. Aquellas ocupaciones tendrán que ser de forma diversa viable, particulares o en conjuntos. El profesor va a poder atender a alumnos personal o grupalmente, según se precise.

## **2.3 Definición de la terminología empleada**

### **Estrés académico**

Barraza (2006) confirma que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y en esencia psicológico, que se muestra una vez que el estudiante se encuentra bajo presión, en entornos estudiantiles, a una secuencia de solicitudes que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); una vez que dichos estresores ocasionan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se afirma en una secuencia de indicios (indicadores del desequilibrio); y una vez que este desequilibrio ordena al estudiante a hacer ocupaciones de afrontamiento (output) para restablecer la igualdad sistémica.

### **Estresores académicos**

Son propiedades del medio ambiente que transgreden sobre el individuo de una manera inadecuada, ocasionando alteración en él (Barraza, 2005).

### **Síntomas de estrés**

Según Barraza (2007) los indicios del estrés comienzan a mostrar un desequilibrio en el individuo creado por el estresor percibido en la persona, en

donde se asocian en: físicos, psicológicos y conductuales.

### **Estrategias de afrontamiento**

Son los medios de acción que se da por medio de una apreciación al contexto con el fin de promover al sujeto a encarar; una vez que el ámbito se muestra en peligro, este proceso psicológico de interpretación el que se llevará a cabo (Barraza, 2008).

### **Miedo**

Es una actitud psíquica que perjudica nuestro organismo inhibiéndolo u ocasionando actitudes anómalas e inesperadas, que tiene por base la perturbación anímica, que desencadena el sentimiento estético del temor, sufrida por un individuo (Paredes, 1991).

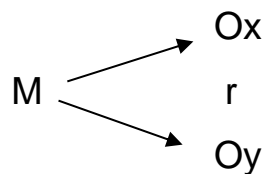
**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de tipo básica y sustantiva (Sánchez y Reyes, 2009). Es básica en la medida que conlleva a la indagación de conocimientos nuevos y a la vez, abertura nuevos campos para la averiguación científica, sin que ello implique tener fines funcionales debido a que su intención real es juntar información o nuevos datos de la verdad instantánea, y así, el razonamiento científico se enriquece.

Además, se dice que este estudio es sustantivo porque existe la intención de dar una respuesta clara y específica a los problemas teóricos, de tal forma que se orienta a “describir, explicar, predecir o retrodecir la realidad” (Sánchez y Reyes, 2009, p.38), vale decir, se intenta establecer leyes y principios generales que permitan organizar o aportar a la teoría científica.

El diseño de esta investigación, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), es correlacional, el cual se caracteriza por tener como objetivo, la especificación del nivel relacional que se da entre dos o más variables, a partir del análisis de estas dentro de una única muestra de sujetos. Por lo que el objetivo principal de la investigación es determinar el grado el nivel de relación entre el estrés académico y el miedo al coronavirus en estudiantes del primer y último año de psicología en una universidad privada de Lima-Sur. Este diseño se esquematiza de la siguiente manera:



Donde:

M = Muestra de estudiantes universitarios

Ox = Observación del estrés académico

Oy = Observación del miedo a contraer el coronavirus

### 3.2. Población y muestra

La población se encontró conformada por 540 estudiantes del primer año y último año de la carrera de psicología.

Tabla 1

*Distribución de la población*

Grupos	fi
Primer año	365
Último año	175
Total	540

La selección de la muestra se ha realizado a través de la aplicación del muestreo probabilístico, llevado a cabo con un margen de error del 5% y a un nivel de confianza del 95%, según los criterios señalados por Hernández et al. (2014).

De esta forma, de los 540 estudiantes que conforman la población, la muestra probabilística es de 225 estudiantes, que equivalen al 59,52 % de la población. Sin embargo, se evaluó a una cantidad mayor de estudiantes en caso surja alguna dificultad durante el proceso de evaluación, por ejemplo, que no se responda a todos los cuestionarios o se tenga menos asistencia de la programada. De esta forma, se cuenta con una muestra de 315 estudiantes en total. Estudiantes de sexo masculino y femenino, cuyas edades van de los 16 a 43 años.

Tabla 2

*Distribución de la muestra*

Grupos	fi
Primer año	186
Último año	129
Total	315

### **Criterios de inclusión**

1. Pertener a la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.
2. Pertener al primer o último año de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima-Sur.
3. Aceptar el consentimiento informado.

### **Criterios de exclusión**

1. No encontrarse en la carrera de psicología.
2. Negarse a participar mediante el consentimiento informado.
3. Tener alguna discapacidad o condición que le impida contestar los protocolos.

## **3.3. Hipótesis**

### **Hipótesis general**

Existe relación estadísticamente significativa e inversa entre el estrés académico y el miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada Lima-Sur.

### **Hipótesis específicos**

1. Existen diferencias significativas entre la variable del estrés académico y sus dimensiones, según año de estudios en universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada Lima-Sur.
2. Existe diferencias significativas entre la variable miedo a contraer coronavirus y sus dimensiones, según año de estudios en



universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada Lima-Sur.

3. Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la variable estrés académico y la variable miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer año de la carrera de psicología de una universidad privada Lima-Sur.
4. Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la variable estrés académico y la variable miedo a contraer coronavirus en universitarios del último año de la carrera de psicología de una universidad privada Lima-Sur.
5. Existe la relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la variable miedo a contraer coronavirus y variable estrés académico en universitarios del primer año de la carrera de psicología de una universidad privada Lima-Sur.
6. Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la variable miedo a contraer coronavirus y variable estrés académico en universitarios del último año de la carrera de psicología de una universidad privada Lima-Sur.

### **3.4. Variables – Operacionalización**

#### **Variables de estudio**

**Estrés académico:** Puntaje obtenido en el Cuestionario del estrés académico SISCO.

**Miedo al coronavirus:** Puntaje obtenido en la Escala del miedo al coronavirus.

## **Variables sociodemográficas**

**Género:** masculino y femenino

**Edad:** entre los 16 y 43 años de edad

**Ciclo de estudio:** I ciclo, II ciclo, X ciclo y XI ciclo

**Carrera:** psicología

**Situación laboral:** condición en que el estudiante cumple o no con una jornada de trabajo determinado

Tabla 3

*Operacionalización de las variables*

Variable	Definición Conceptual	Dimensión	Ítem	Escala
Estrés académico	Barraza (2006) confirma que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y en esencia psicológico, que se muestra una vez que el alumno se ve sometido, en entornos estudiantiles, a una secuencia de solicitudes que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores	Respuestas psicológicas	1,2,3,4,5,6,7,8	Ordinal
		Respuestas corporales	9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23	Ordinal
		Afrontamiento al estrés	24,26,27,28,29	Ordinal
Miedo a contraer el coronavirus	Es una actitud psíquica que perjudica nuestro organismo inhibiéndolo u ocasionando actitudes anómalas e inesperadas, que tiene por base la perturbación anímica, que desencadena el sentimiento estético del temor, sufrida por un individuo (Paredes, 1991).	Reacciones de miedo emocional	1,2,4,5	Ordinal
		Expresiones de miedo	3,6,7	Ordinal

### 3.5. Métodos y técnicas de investigación

#### Ficha técnica

Nombre	:	Inventario SISCO de estrés académico.
Autor	:	Arturo Barraza Macias.
Año	:	2006
Adaptación peruana	:	María Gabriela Jabel Camacuari
Año de Adaptación	:	2017
Administración	:	Individual o colectiva.
Duración	:	Aproximadamente 10 Minutos.
Nivel de aplicación	:	A partir de los 13 años.
Finalidad	:	Evalúa el nivel de estrés académico, las reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y las estrategias de afrontamiento.

#### Descripción de la prueba

El instrumento hecho por Arturo Barraza Macías en el año 2006 en México, fundamentado en la teoría sistémica cognositiva del estrés académico, más adelante adaptada por María Gabriel Jabel Camacuari en el año 2017 en 1200 estudiantes universitarios de dos universidades de Lima-Sur. El inventario SISCO fue elaborado para tener conocimiento de las cualidades del estrés que suelen experimentar los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados en su periodo de estudio, la prueba posee 31 ítems. Barraza (2007), recogió información por medio de una encuesta en la cual recabó y cuantifico datos que se convirtieron en su fuente para la creación del inventario. El cuestionario utilizado se diseñó a partir de las variables de estudio relacionadas con el estrés: nivel de estrés autopercebido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. De las variables se derivaron los indicadores y de estos los ítems, lo que condujo a la elaboración de un cuestionario con cinco cuestionamientos. El modelo de preguntas diseñadas fue de tres tipos: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abierta con respuesta breve (Barraza, 2006). Así mismo posee un ítem filtro dicotómico (si-no), para determinar es o no apto para responder el inventario. Por ello las dimensiones

son:

**Dimensiones estresores:** Existe una serie de estresores académicos como son el trabajo en equipo, que algunas personas son menos capaces de realizar, las tareas a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución. Está conformada por los siguientes ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.

**Dimensión síntomas:** Relacionados con las funciones cognitivas o emocionales, reacciones corporales, donde también se involucra la conducta. Está compuesta por los siguientes ítems: 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 y 23.

**Dimensión estrategia de afrontamiento:** Son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona. Se consideran los siguientes ítems: 24,25, 26, 27, 28 y 29.

## **Análisis psicométrico del inventario SISCO de estrés académico**

### **Validez y confiabilidad del instrumento original**

El inventario original obtuvo las siguientes propiedades psicométricas (Barraza, 2007): a) Una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en Alfa de Cronbach de .90, estos niveles sugieren ser resultados muy buenos según DeVellis (citado por García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer (citado por Hogan, 2004). b) Una estructura tridimensional confirmada a través del análisis factorial, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. c) Los ítems presentan una homogeneidad, y direccionalidad única, la cual fue establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

## **Validez y confiabilidad del instrumento adaptado**

En Perú Jabel (2017) adaptó en dos universidades de Villa el Salvador el Inventario de estrés académico SISCO, pues se ejecutaron diversas pruebas psicométricas de validez y confiabilidad. El Inventario de Estrés Académico: SISCO obtuvo una puntuación de  $V$  de Aiken superior a 0.80 y una  $p < 0.05$  en la prueba binominal, por lo tanto, posee una adecuada validez de contenido.

Los valores de la correlación ítem-test oscilan entre 0,257 a 0,575, lo cual indica que la prueba posee un adecuado nivel de homogeneidad. La prueba posee un adecuado nivel de confiabilidad por consistencia interna, encontrándose un alfa de Cronbach total de 0.842. El Inventario de Estrés Académico SISCO posee un adecuado nivel de confiabilidad por el método de división por mitades, encontrándose una correlación de 0.720 entre ambas mitades.

Los resultados muestran que los variables sexos y tipo de instrucción establecen diferencias significativas a nivel del puntaje de Estrés Académico en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador. El Inventario de Estrés Académico SISCO posee un moderado nivel de confiabilidad por estabilidad temporal, las correlaciones test–retest oscilan entre 0.323 y 0.627 para las áreas y un  $r$  de 0.576 para el puntaje total.

Finalmente, se elaboró baremos del Inventario de Estrés Académico Sisco para los estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador.

Tabla 4

*Baremo de intensidad y frecuencia del estrés académico*

Baremos de Intensidad		Baremos de Frecuencia	
Rango	Categoría	Rango	Categoría
0 a 20	Bajo	0 a 20	Nunca
21 a 40	Medianamente bajo	21 a 40	Rara vez
41 a 60	Medio	41 a 60	Algunas veces
61 a 80	Medianamente alto	61 a 80	Casi siempre
81 a 100	Alto	81 a 100	Siempre

**Ficha técnica**

Nombre	:	Escala de miedo al coronavirus.
Autor	:	Daniel Kwasi Ahorsu.
Año	:	2020
Adaptación peruana	:	Huarcaya Victoria Jeff.
Año de Adaptación	:	2020
Administración	:	Individual o colectiva.
Duración	:	Aproximadamente 5 Minutos.
Nivel de aplicación	:	Entre los 18 hasta los 80 años
Finalidad	:	Evalúa el nivel de miedo al coronavirus.

**Descripción de la prueba**

El instrumento elaborado por Daniel Kwasi Ahorsu en el año 2020 en Irán, se construyeron sobre la base de una revisión exhaustiva de las escalas existentes sobre miedos, evaluaciones de expertos y entrevistas a los participantes, luego fue adaptada por Jeff Huarcaya Victoria, la población de estudio fue Lima, Perú. El FCV-19S es una escala unidimensional novedosa de siete ítems con buenas propiedades psicométricas que se utiliza para evaluar los temores al COVID-19 entre la población general. Todos los ítems se califican en una escala de 5 puntos, que van de 1 (muy en desacuerdo) a 5

(muy de acuerdo). Las puntuaciones totales van de 7 a 35. Cuanto más alta es la puntuación, mayor es el miedo al COVID-19 (Ahorsu et al. 2020). Se utilizó una estrategia de muestreo por conveniencia. Siguiendo la recomendación de distancia social, los participantes fueron reclutados a partir de anuncios en línea, correo electrónico y redes sociales. La recolección de datos se llevó a cabo durante una semana, del 17 al 23 de abril de 2020, un mes después de que se declaró el estado de emergencia y se ordenó la autocuarentena obligatoria en Perú. Los criterios de inclusión incluyeron: 18 a 80 años y un acuerdo para participar en la encuesta en línea. Por lo tanto, las dimensiones son:

**Dimensión de reacciones de miedo emocional:** Es un aspecto psicológico o un estado emocional desagradable que se desencadena por la percepción de estímulos amenazantes. Está compuesto por los siguientes ítems: 1, 2, 4 y 5.

**Dimensión de expresiones somáticas de miedo al coronavirus:** Los comportamientos negativos en la sociedad son impulsados por miedo, de tal forma esa experiencia soporta a reacciones de angustia como el insomnio, ansiedad y depresión. Está conformado por los siguientes ítems: 3, 6 y 7.

## **Análisis psicométrico de la escala de miedo al coronavirus**

### **Validez y confiabilidad del instrumento original**

Después de la revisión del panel y la prueba de correlación ítem-total corregida, siete ítems con correlación ítem-total corregida aceptable (0.47 a 0.56) fueron retenidos y confirmados por cargas factoriales significativas y fuertes (0.66 a 0.74). Además, otras propiedades evaluadas utilizando tanto la teoría clásica de pruebas como el modelo de Rasch fueron satisfactorias en la escala de siete ítems. Más específicamente, los valores de confiabilidad como la consistencia interna ( $\alpha = .82$ ) y la confiabilidad test-retest (ICC = .72) fueron aceptables. La validez concurrente fue apoyada por la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (con depresión,  $r = 0.425$  y ansiedad,  $r = 0.511$ ) y la



Escala de Vulnerabilidad Percibida a la Enfermedad (con infectabilidad percibida,  $r = 0.483$  y aversión a los gérmenes,  $r = 0.459$ ).

### **Validez y confiabilidad del instrumento adaptado**

Los valores de fiabilidad como la consistencia interna (alfa de Cronbach = 0,82) y la fiabilidad test-retest (coeficiente de correlación intraclass = 0,72) fueron aceptables. La validez concurrente fue apoyada por la Escala Hospitalaria de Ansiedad y Depresión (HADS) (depresión,  $r = 0.425$  y ansiedad,  $r = 0.511$ ) y la Escala de Vulnerabilidad Percibida a la Enfermedad (PVDS) (infectabilidad percibida,  $r = 0.483$  y aversión a los gérmenes,  $r = 0,459$ ) (Ahorsu et al. 2020).

### **3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

Para esta investigación se procede a realizar una base de datos en el programa Microsoft Excel, seguidamente se envían la matriz de datos al Programa SPSS 25, donde se llevó a cabo la depuración de los datos, para luego ser analizados, considerándose los objetivos planteados en esta investigación.

Para la obtención de niveles de estrés académico y miedo a contraer coronavirus se empleó la frecuencia, de igual manera, se estimó la normalidad de los datos mediante el Test K-S con el propósito de evaluar si los datos continúan el modelo de normalidad de distribución de datos, lo cual posibilita identificar el tipo de prueba estadística para la contratación de hipótesis. Los estadísticos usados para la investigación fueron la H de Kruskal Wallis, rho de Sperman, la Z de Kolmogorov Smirnov y la U de Mann Whitney.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE**  
**RESULTADOS**

#### 4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

A continuación se presentan las siguientes tablas, en la que muestran los resultados de la estadística descriptiva e inferenciales obtenidas en la presente investigación.

Tabla 5

*Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica sexo*

Sexo	<i>f</i>	%
Masculino	106	33.7
Femenino	209	66.3
Total	315	100.0

En la tabla 5 se presenta la distribución de la muestra según sexo, donde podemos notar que predomina el sexo femenino con un 66.3% y hay una menor cantidad de personas del sexo masculino con un 33.7%.

Tabla 6

*Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica año de estudios*

Año de estudios	<i>f</i>	%
Primer año	186	59.0
Último año	129	41.0
Total	315	100.0

En la tabla 6 se presenta la distribución de la muestra según el año de estudios, donde podemos evidenciar que el 59% está conformado por estudiantes de primer año y el 41% por estudiantes de segundo año de estudios.

Tabla 7

*Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica edad*

Edad	<i>f</i>	%
16	2	0.6
17	10	3.2
18	27	8.6
19	73	23.2
20	26	8.3
21	12	3.8
22	16	5.1
23	10	3.2
24	10	3.2
25	18	5.7
26	39	12.4
27	40	12.7
28	27	8.6
29	2	0.6
30	1	0.3
35	1	0.3
43	1	0.3
Total	315	100.0

En la tabla 7 podemos evidenciar la distribución de la muestra según edad, donde se observa que las edades oscilan entre los 16 y 43 años, teniendo una mayor presencia las edades de 19 años con un 23.2%, 26 años con un 12.4% y 27 años con un 12.7%.

Tabla 8

*Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica ocupación*

Ocupación	<i>f</i>	%
Estudia	103	32.7
Estudia y trabaja	212	67.3
Total	315	100.0

En la tabla 8 se presenta la distribución de la muestra según la ocupación, donde se evidencia que el 32.7% estudia y el 67.3% estudia y trabaja.

Tabla 9

*Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica si ha padecido covid-19*

Ha padecido covid-19	<i>f</i>	%
Si	101	32.1
No	214	67.9
Total	315	100.0

En la tabla 9 se muestra la distribución de la muestra según si ha padecido covid-19 la persona evaluada, donde podemos evidenciar que el 32.1% ha padecido Covid-19 y el 67.9% no lo ha padecido.

Tabla 10

*Frecuencia y porcentaje de la variable sociodemográfica si algún familiar ha padecido covid-19*

Algún familiar ha padecido covid-19	<i>f</i>	%
Si	199	63.2
No	116	36.8
Total	315	100.0

En la tabla 10 se presentan los datos de la muestra según si algún familiar ha padecido covid-19, donde se muestra que el 63.2% ha tenido algún familiar con covid-19 y el 36.8% no ha tenido familiares contagiados de dicha enfermedad.

Tabla 11

*Prueba de normalidad de la variable estrés académico*

	Estadístico	gl	Sig.
Respuestas psicológicas	0.103	315	0.000
Respuestas corporales	0.067	315	0.002
Afrontamiento al estrés	0.093	315	0.000
Estrés Académico	0.066	315	0.002

En la tabla 11 se presenta la prueba de normalidad con el estadístico Kolmogorov-Smirnov de la variable estrés académico, donde se evidencia que los valores de la significancia son menores a  $p < 0.05$ , esto quiere decir, que la distribución de la muestra es no normal, por lo tanto, se justifica el uso de estadísticos no paramétricos.

Tabla 12

*Prueba de normalidad de la variable miedo a contraer el coronavirus*

	Estadístico	gl	Sig.
Miedo emocional	,085	315	,000
Expresiones del miedo	,127	315	,000
Miedo a contraer el coronavirus	,107	315	,000

En la tabla 12 se presenta la prueba de normalidad con el estadístico Kolmogorov-Smirnov de la variable miedo a contraer el coronavirus, donde se evidencia que los valores de la significancia son menores a  $p < 0.05$ , esto indica que la distribución de la muestra es no normal, por lo tanto, se justifica el uso de estadísticos no paramétricos.

#### 4.2. Contrastación de hipótesis

A continuación, se presentan los resultados de contrastación de hipótesis, en base a los objetivos señaladas en el presente estudio.

En relación al objetivo general, se encuentra:

Tabla 13

*Correlación de Spearman de la variable estrés académico y miedo a contraer el coronavirus*

	Miedo a contraer el coronavirus	
Estrés Académico	rho	,367**
	p	0.000

En la tabla 13 se muestra la correlación de la variable estrés académico y el miedo a contraer coronavirus, donde se evidencia que existe una relación

positiva entre ambas variables altamente significativa, esto quiere decir que a mayor estrés académico mayor será el miedo a contraer el coronavirus o viceversa.

Tabla 14

*Niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones*

Estrés académico		<i>f</i>	%
Respuestas psicológicas	Bajo	20	6.3
	Medianamente bajo	50	15.9
	Medio	158	50.2
	medianamente alto	65	20.6
	Alto	22	7.0
Respuestas corporales	Bajo	27	8.6
	Medianamente bajo	46	14.6
	Medio	161	51.1
	medianamente alto	45	14.3
	Alto	36	11.4
Afrontamiento al estrés	Bajo	22	7.0
	Medianamente bajo	50	15.9
	Medio	148	47.0
	medianamente alto	57	18.1
	Alto	38	12.1
Estrés académico	Bajo	28	8.9
	Medianamente bajo	48	15.2
	Medio	155	49.2
	medianamente alto	51	16.2
	Alto	33	10.5

En la tabla 14 se presentan los niveles del estrés académico y sus dimensiones en la muestra evaluada, donde se puede apreciar que la mayoría de evaluados se encuentra en un nivel medio, es decir que, el 50.2% de la muestra presenta respuestas psicológicas, el 51.1% respuestas corporales, el 47.0% afrontamiento al estrés y para el puntaje total de estrés académico el 49.2% todos los porcentajes antes mencionado se presentan en un nivel medio.

Tabla 15

*Niveles de la variable miedo a contraer el coronavirus y sus dimensiones*

Miedo a contraer el coronavirus		f	%
Miedo Emocional	Normal	17	5,4
	Mínima	51	16,2
	Leve	147	46,7
	Moderada	62	19,7
	Marcada	38	12,1
Expresiones del miedo	Normal	25	7,9
	Mínima	54	17,1
	Leve	109	34,6
	Moderada	89	28,3
	Marcada	38	12,1
Miedo a contraer el coronavirus	Normal	21	6,7
	Mínima	41	13,0
	Leve	142	45,1
	Moderada	79	25,1
	Marcada	32	10,2

En la tabla 15, se presentan los niveles de la variable miedo a contraer el coronavirus y sus dimensiones, donde se puede apreciar que la mayoría de personas se encuentra en un nivel leve tanto para las dimensiones; Miedo emocional (46.7%), expresiones del miedo (34.6%) y para el puntaje total miedo a contraer el coronavirus (45.1%). Sin embargo, se evidencian puntuaciones altas para el nivel moderado en la dimensión expresiones del miedo con un 28.3% y para miedo a contraer el coronavirus con un 25.1%.



Tabla 16

*Comparación de la variable estrés académico y sus dimensiones según el año de estudios*

	Año de estudios	Rango promedio	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
Respuestas psicológicas	Primer año	141,36	8,901,500	-3,907	,000
	Último año	182,00			
Respuestas corporales	Primer año	145,64	9,697,500	-2,896	,004
	Último año	175,83			
Afrontamiento al estrés	Primer año	157,69	11,939,000	-,073	,942
	Último año	158,45			
Estrés Académico	Primer año	142,79	9,167,500	-3,560	,000
	Último año	179,93			

En la tabla 16 se presenta la comparación de la variable estrés académico y sus dimensiones según el año de estudios, donde se observan que existen diferencias significativas en las dimensiones respuestas psicológicas, respuestas corporales y en el estrés académico en general, esto quiere decir que el estrés académico se puede presentar en un nivel mayor en los estudiantes del último año.

Tabla 17

*Comparación de la variable miedo contraer el coronavirus y sus dimensiones según el año de estudios*

		Rango promedio	U de Mann-Whitney	Z	Sig.
Miedo emocional	Primer año	147.60	10,062,000	-2,446	,014
	Último año	173.00			
Expresiones del miedo	Primer año	159.32	11,752,000	-,311	,755
	Último año	156.10			
Miedo a contraer el coronavirus	Primer año	149.85	10,481,500	-1,913	,056
	Último año	169.75			

En la tabla 17 se presenta la comparación de la variable miedo a contraer el coronavirus y sus dimensiones según el año de estudios, donde se evidencia que solo existen diferencias significativas para la dimensión miedo emocional, esto quiere decir que los estudiantes de último año presentan un

mayor nivel de miedo emocional a diferencia de los de primer año.

Tabla 18

*Correlación de Spearman entre la variable estrés académico y las dimensiones de miedo a contraer el coronavirus*

		Miedo emocional	Expresiones del miedo
Estrés Académico	rho	,372***	,156***
	p	0.000	0.006

\*\*\*p<0.05 Altamente significativo

En la tabla 18 se presenta la relación que existe entre la variable miedo estrés académico y las dimensiones de miedo emocional donde se evidencia que existe una relación positiva altamente significativa entre la variable y ambas dimensiones, esto indica que a mayor estrés académico mayor será el miedo emocional y las expresiones del miedo o viceversa.

Tabla 19

*Correlación de Spearman entre las dimensiones de estrés académico y el miedo a contraer el coronavirus*

		Miedo a contraer el coronavirus
Respuestas psicológicas	rho	,299***
	p	0.000
Respuestas corporales	rho	,313***
	p	0.000
Afrontamiento al estrés	rho	,280***
	p	0.000

\*\*\*p<0.05 Altamente significativo

En la tabla 19 se presenta la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y el miedo a contraer el coronavirus, donde se evidencia que existe una relación positiva altamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y el miedo a contraer el coronavirus, esto quiere decir, que, a mayores respuestas psicológicas, corporales y afrontamiento al estrés mayor será el nivel de miedo a contraer el coronavirus o viceversa.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIONES, CONCLUSIÓN Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo principal hallar la la relación entre el estrés académico y el miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología de una universidad privada Lima-Sur.

Barraza (2006) señala que el estrés académico se considera como estresores ya que se encuentra inmerso en diversas funciones y responsabilidades académicas y esto influye a contar con miedo a contraer coronavirus ya que es una emoción primaria provocada por una situación de peligro Gabilerti (2002). En los resultados se muestra la correlación de la variable estrés académico y el miedo a contraer coronavirus, donde se evidencia que existe una relación positiva entre ambas variables altamente significativa, esto quiere decir que a mayor estrés académico mayor será el miedo a contraer el coronavirus o viceversa. Que se asemeja en la investigación desarrollado por Araujo y Pinguz en el 2017 donde hallaron que los factores de reacciones físicas y psicológicas entre las dimensiones de la obsesión por las redes sociales, falta de control y uso excesivo de redes sociales, con las reacciones comportamentales, obsesión por las redes sociales y uso excesivo de las mismas existe correlación positiva.

El estrés académico es un proceso sistémico donde el alumno se verá sometido a una serie de demandas académicas que el mismo considerara estresores, estos estresores provocan desequilibrio sistémico que se verá manifestado en síntomas por lo tanto ese desequilibrio sistémico hará que el alumno tenga que tomar acciones para restaurar su equilibrio sistémico Barraza (2006). Lo resultados que se halló presentan niveles del estrés académico y sus dimensiones en la muestra evaluada, donde se puede apreciar que la mayoría de evaluados se encuentra en un nivel medio, es decir que, el 50.2% de la muestra presenta respuestas psicológicas, el 51.1% respuestas corporales, el 47.0% afrontamiento al estrés y para el puntaje total de estrés académico el 49.2% todos los porcentajes antes mencionado se presentan en un nivel medio. Lo cual se asemeja con el estudio de Córdova y Santa María

(2018) donde los autores hallaron que el 75,7% de los estudiantes presentaban estrés académico, además se observó mayor estrés en el nivel preclínico que en el nivel clínico, por otro lado, se determinó mayor estrés en los adultos jóvenes que en los adultos.

Quezada (2019) menciona que el miedo es una emoción elemental, necesaria para la supervivencia, es la actitud más natural frente a un objeto o situación que amenaza nuestra vida o totalidad y/o psicológica. Respecto a ello se presentan los niveles de la variable miedo a contraer el coronavirus y sus dimensiones, donde se puede apreciar que la mayoría de personas se encuentra en un nivel leve tanto para las dimensiones; Miedo emocional (46.7%), expresiones del miedo (34.6%) y para el puntaje total miedo a contraer el coronavirus (45.1%). Sin embargo, se evidencian puntuaciones altas para el nivel moderado en la dimensión expresiones del miedo con un 28.3% y para miedo a contraer el coronavirus con un 25.1%. En la cual se asemeja al estudio de Mejía et al. (2020) donde los autores hallaron que los participantes percibieron que las redes sociales (64%) y la televisión (57%) exageraban la información; también, los participantes manifestaron que la televisión (43%) y las redes sociales (41%) aumentaron la percepción del miedo. En cuanto a la familia/amigos, percibían que exageraban la situación (39%) y generaban miedo (25%), sin embargo, las mujeres que tuvieron secundaria completa tuvieron un menor puntaje total de miedo y percepción de exageración, concluyendo así que la percepción de exageración y generación de miedo en la población fueron en mayor medida ocasionados por la televisión y las redes sociales.

Los estímulos que el estudiante percibe como perturbador son los exámenes, reportes, tareas o actividades académicas evaluadas que ejercían cierto nivel de perturbación y alteración del sujeto, de tal manera que estos podrían llegar a desencadenar respuestas emocionales y fisiológicas de alta intensidad Barraza (2006). Los resultados hallados presentan la comparación de la variable estrés académico y sus dimensiones según el año de estudios, donde se observó que existen diferencias significativas en las dimensiones respuestas psicológicas, respuestas corporales y en el estrés académico en

general, esto quiere decir que el estrés académico se puede presentar en un nivel mayor en los estudiantes del último año. Donde se asemeja con el estudio de Flores (2019) en la cual el autor no halló diferencias significativas entre los estudiantes de las diversas carreras, sin embargo, cabe destacar que las mujeres obtuvieron un mayor puntaje que los hombres en relación con el estrés académico.

El miedo es una emoción significativa que nos alerta de algún peligro, es decir que el miedo aumenta nuestras posibilidades de supervivencia contra alguna amenaza al mostrar actitudes a la defensiva que involucra patrones emocionales, psicofisiológicos y conductuales Ham (2019), tienen una gran impacto en el comportamiento, desencadenando actitudes distintivas de temor o alarma, por medio de respuestas autónomas, conductuales, y hormonales, las cuales permanecen conservadas en términos filogenéticos que generan todos los mamíferos, integrados los humanos Wodjak y Pape (2013). Aquí se halló la comparación de la variable miedo a contraer el coronavirus y sus dimensiones según el año de estudios, donde se evidencia que solo existen diferencias significativas para la dimensión miedo emocional, esto quiere decir que los estudiantes de último año presentan un mayor nivel de miedo emocional a diferencia de los de primer año ya que están en a puertas de acabar el pre grado y están en prácticas pre profesionales (internado) donde la mayoría lo han tenido que dejar por el miedo a contagiarse del coronavirus. Por ende se asemeja a la investigación de Monterosa et al. (2020) en Colombia, hallando a un tercio de los encuestados presentando estrés laboral leve, mientras que el 6% presento estrés laboral alto o severo además que se identificó síntomas de ansiedad en el 72.9% más frecuente entre quienes laboraban en las capitales, el 37.1% presentó síntomas de miedo al COVID-19, en conclusión siete de cada diez participantes presentó síntomas de ansiedad o estrés laboral, mientras que cuatro presentaron síntomas de miedo al COVID-19.

El estrés académico se observa a través de patrones de reacciones los cuales tienen similitud entre ellos, en tal medida Beltra, Estrada, Martinez y Navarro (2010) analizaron los diversos casos de los estudiantes con estrés y agruparon sus características que son: los componentes fisiológicos, cognitivos

y conductual con lo cual tiene relación con el miedo a lo desconocido que contribuye a la manifestación de síntomas de ansiedad, empeorando el estado de salud mental incluso de individuos sanos (Shigemura et al., 2020). Los resultados hallados que presenta la relación existente entre la variable miedo estrés académico y las dimensiones de miedo emocional donde se evidencia que existe una relación positiva altamente significativa entre la variable y ambas dimensiones, esto indica que a mayor estrés académico mayor será el miedo emocional y las expresiones del miedo o viceversa. Donde no se asemeja a la investigación de Acosta (2018) donde halla que la agresividad y el estrés académico tiene una relación directa y significativa, mientras que por las dimensiones de igual manera guardan una relación significativa como la agresividad física, verbal, hostilidad. De esta manera se entiende que a mayor estrés académico más elevada será el nivel de agresividad.

Pineda y Renteria (2002) menciona que los estudiantes han desarrollado de manera inadecuada las habilidades y estrategias de afrontamiento al estrés, por lo cual sus respuestas son pasivas, improductiva y conflictivas que les impide solicitar ayuda a otros incrementando su nivel de dificultad por ello el aislamiento que va asociado al confinamiento va a tener efectos en términos de equilibrio socioemocional que dejarán huella en particular en los alumnos con inconvenientes preexistentes Francesc (2020). Los resultados hallados que presenta la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y el miedo a contraer el coronavirus, donde se evidencia que existe una relación positiva altamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y el miedo a contraer el coronavirus, esto quiere decir que, a mayores respuestas psicológicas, corporales y afrontamiento al estrés mayor será el nivel de miedo a contraer el coronavirus o viceversa. Donde se asemeja la investigación desarrollada por Gómez en España (2020) donde la autora halló que los más grandes problemas psicológicos se centran en los inconvenientes emocionales, los inconvenientes de conducta y la puntuación de problemas totales. Además, se hizo evidente una interacción positiva entre los miedos asociados al coronavirus y la existencia de aquellos inconvenientes en la población infanto-juvenil. Predomina que, según avanza el aislamiento, se incrementa la existencia de problemas psicológicos y que estas están afectando de forma

diferencial en la niñez y en la juventud

## 5.2. CONCLUSIÓN

- Existe una relación positiva entre estrés académico y miedo a contraer el coronavirus altamente significativa, esto quiere decir que a mayor estrés académico mayor será el miedo a contraer el coronavirus o viceversa.
- Los niveles del estrés académico y sus dimensiones en la muestra evaluada, se apreció que la mayoría de evaluados se encontraron en un nivel medio, es decir que, el 50.2% de la muestra presenta respuestas psicológicas, el 51.1% respuestas corporales, el 47.0% afrontamiento al estrés y para el puntaje total de estrés académico el 49.2% todos los porcentajes antes mencionado se presentan en un nivel medio.
- Los niveles de la variable miedo a contraer el coronavirus y sus dimensiones, donde se apreció que la mayoría de personas se encuentra en un nivel leve tanto para las dimensiones; miedo emocional (46.7%), expresiones del miedo (34.6%) y para el puntaje total miedo a contraer el coronavirus (45.1%). Sin embargo, se evidencian puntuaciones altas para el nivel moderado en la dimensión expresiones del miedo con un 28.3% y para miedo a contraer el coronavirus con un 25.1%.
- La comparación de la variable estrés académico y sus dimensiones según el año de estudios, donde se observó que existen diferencias significativas en las dimensiones respuestas psicológicas, respuestas corporales y en el estrés académico en general, esto quiere decir que el estrés académico se puede presentar en un nivel mayor en los estudiantes del último año.
- La comparación de la variable miedo a contraer el coronavirus y sus dimensiones según el año de estudios, donde se evidenció que solo existen diferencias significativas para la dimensión miedo emocional, esto quiere decir que los estudiantes de último año presentan un mayor nivel de miedo emocional a diferencia de los de primer año.



- La relación que existe entre la variable miedo estrés académico y las dimensiones de miedo emocional donde se evidenció que existe una relación positiva altamente significativa entre la variable y ambas dimensiones, esto indica que a mayor estrés académico mayor será el miedo emocional y las expresiones del miedo o viceversa.
- La relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y el miedo a contraer el coronavirus, donde se evidenció que existe una relación positiva altamente significativa entre las dimensiones del estrés académico y el miedo a contraer el coronavirus, esto quiere decir, que, a mayores respuestas psicológicas, corporales y afrontamiento al estrés mayor será el nivel de miedo a contraer el coronavirus o viceversa.

### **5.3. Recomendaciones**

1. Elaborar talleres preventivos para afrontar el estrés académico, sensibilizando cuán importante es, por ello se corresponderá tomar nota, empleando estrategias de afrontamiento delante de ambientes que causen estrés, como métodos en grupo en programas y realizar técnicas de relajación, así se practicará en ambientes que producen estrés.
2. Ejecutar el diseño y aplicación de un programa psicológico para controlar el miedo a contraer coronavirus, pues se habría encontrado una relación estadísticamente significativa positiva entre ambas variables, siendo los estudiantes los que presentan una mayor experiencia de estrés académico que podría verse derivado en el descenso de su rendimiento académico.
3. Crear más actividades o programas de relajación en el cual el estudiante pueda participar constantemente, así pueda bajar los niveles del estrés académico, fomentando la practica física de esa manera puedan liberar tensión y energías durante la cuarentena.
4. Hacer conocer a toda la plana docente el estudio realizado, con los resultados encontrados, participando en los programas de capacitación para que puedan aportar al aprendizaje remoto.

5. Efectuar el control de los estudiantes para poder saber y obtener la prevención de las consecuencias del estrés, de ese modo se mantendrán en equilibrio.

## **REFERENCIAS**

- Acosta, J. (2018). *Agresividad y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de la Provincia Constitucional del Callao, 2018* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/25259>
- Alania, R., Llancari, R., De la Cruz, M., y Ortega, D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111-130. Recuperado de <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Albán, J. (2018). *Autoestima y estrés en estudiantes de una universidad de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/560>
- Albitres, L., Pisfil, Y., Guillen, K., Niño, R. y Alarcón, C. (2020). Percepción de los internos de medicina sobre el internado durante la pandemia por COVID-19 en Perú. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.301>
- Araujo, M. y Pinguz, A. (2017). *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de la Molina* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/3339>
- Barradas, M., Delgadillo, R., Gutiérrez, L., Posadas, M., García, J., López, J., y Rodríguez, E. (2018). *Estrés y burnout enfermedades en la vida actual*. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=rOBiDwAAQBAJ>.
- Barraza, A. (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara*. Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa. Recuperado de <http://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/123456789/8884/1/2010%20ART%20NAC%20PRAXIS%20INVEST%20%283%29%20EOR%20JD.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>

Barraza, A. (2007). El inventario Sisco del Estrés Académico. *Revista de la Universidad Pedagógica de Durango*, 7(1), 89-93. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>

Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventarios sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Recuperado en [http://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)

Barraza, A. (2020). *El estrés en pandemia (COVID-19) en población mexicana*. Recuperado en <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>

Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., y Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), 37-38. Recuperado de [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)

Beltrán, N., Estrada, A., Martínez, A. y Navarro, E. (2010). *Como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del cum-u* (Trabajo de maestría). Recuperado en <http://digi.usac.edu.gt/encuentro2011/uploads/encuentro2010/4Experiencia%20estudiantil/EstresCUM.pdf>

Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 66. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es).

Camacho, C. y Barraza, A. (2020). *Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles*. Recuperado en <http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/validacioninventario.pdf>

Chávez A., Ortega, E. y Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/100>

Cobiellas, L., Anazco, A., y Góngora, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Revista de Educación Médica Superior*, 34(2). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412020000200015&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200015&lng=es&tlng=pt).

Colle, R. (2002). *Teoría Cognitiva Sistémica de la Comunicación*. Santiago de Chile, Chile: San Pablo.

Contraloría, (2019). *89% de colegios públicos no tienen psicólogo*. Lima-Perú: Gestión. Recuperado de <https://gestion.pe/peru/politica/contraloria-89-colegios-publicos-psicologos-272298-noticia/>

Córdova, D. y Santa María, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana*, 28(4), 252-258. Recuperado de <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>

Dutheil, F., Mondillon, L. y Navel, V. (2020). Trastorno de estrés postraumático como el segundo tsunami de la pandemia SARS-Cov2. *Medicina psicológica*, 1–2. Recuperado de <https://doi.org/10.1017/S0033291720001336>

Emiro, J., Amador, O. y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/341735022\\_Academic\\_stress\\_in\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/341735022_Academic_stress_in_university_students)

Fiorillo, A. y Gorwood, P. (2020). Las consecuencias de la pandemia de COVID-19 en

la salud mental y sus implicaciones para la práctica clínica. *Psiquiatría europea*, 63 (1). Recuperado de <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>

Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/9691>

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de psicología*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/ramiroyourfriend/galimberti-umberto-diccionario-de-psicologa>

García, A. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. RIED. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), 09-32. Recuperado de <https://doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>

García, C. (2006). *La medición en ciencias sociales y en la psicología*. En: Landeros, René y Gonzáles, Mónica. Estadística con SPSS y metodología de la investigación. Mexico: Trillas.

Gelabert, J. (2017). Estrés académico y emociones académicas en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Aprendizaje en Educación Superior*, 4(1), 2. Recuperado de <http://journals.epistemopolis.org/index.php/edusuperior>

Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O'Connor, R. y Pirkis, J. (2020). Prevención y riesgo de suicidio durante la pandemia COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 468–471. Recuperado de [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)

Gutiérrez, A., y Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23-28. Recuperado de <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>

Gutierrez, L., y Sarmiento, R. (2019). *Consumo de bebidas alcohólicas y estrés académico en estudiantes universitarios de los primeros años de una universidad estatal* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/94>

Gómez, I. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 11-18. Recuperado de [http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/11/monografico\\_rpcna.pdf#page=12](http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2020/11/monografico_rpcna.pdf#page=12)

González, D. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *ESPACIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO*, 9(25). Recuperado de <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

Hamm, A. (2019). Miedo, ansiedad y sus trastornos desde la perspectiva de la psicofisiología. *Psychophysiology*, 57 (2), 01-14. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/psyp.13474>

Harper, C., Satchell, L., Fido, D. y Latzman, R. (2020). El miedo funcional predice el cumplimiento de la salud pública en la pandemia de COVID-19. *Revista Internacional de Salud Mental y Adicciones*. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00281-5>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. Recuperado de [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., y Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *Educause review*, 27, 1-12. Recuperado de <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>



Hogan, T. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.

Jabel, M. (2017). Estandarización del inventario de estrés académico sisco en estudiantes de dos universidades de villa el salvador (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/417>

Lozano, J. (2019). *Estrés y satisfacción laboral en universitarios que realizan prácticas pre profesionales* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/9310>

Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y., Maceo, M., y Peralta, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2). Recuperado de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>

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

Martínez, S. (2020) *La Educación en tiempos de la COVID- 19*. Radiónica. Recuperado de: <https://www.radionica.rocks/blogs/esteban-zapata-calderon/opinion-educacion-covid-19>

Matute, A., y Nájera, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés de los imigrantes venezolanos radicados en la ciudad de Cuenca en el año 2020* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34852/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>

Mejía, C., Rodríguez, J., Garay, L., Enríquez, M., Moreno, A., Huaytan, K., Huancahuari, N., Julca, A., Álvarez, C., Choque, J., y Curioso, W. (2020). Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID–19. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 39(2). Recuperado de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/698>

Monterosa, A., Dávila, R., Mejía, A., Contreras, J., Mercado, M. y Flores, C. (2020). Estrés laboral, ansiedad y miedo al COVID-19 en médicos generales colombianos. *Revista de la facultad de ciencias de la salud*, 23(2) ,195-213. Recuperado de <https://doi.org/10.29375/01237047.3890>

OEI-IESALC (2020). COVID-19 y Educación Superior: De los efectos inmediatos al día después. *Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*. Recuperado de <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>

Organización Mundial de la Salud (12 de octubre de 2019). *Información básica sobre la covid-19*. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>

Organización de las Naciones Unidas (Agosto de 2020). *La educación durante la COVID-19 y después de ella*. Recuperado de [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-\\_education\\_during\\_covid-19\\_and\\_beyond\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf)

Ornell, F., Schuch, J., Sordi, A. y Kessler, F. (2020). “Miedo pandémico” y COVID-19: carga y estrategias de salud mental. *Revista Brasileña de Psiquiatría*, 42(3), 232-235. Recuperado de <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>

Pallo, C. (2017). *Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito - Ecuador, 2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/406>

Poma, R. (2019). *Estrés académico y manejo del tiempo en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/923>

Presti, G., McHugh, L., Gloster, A., Karekla, M. y Hayes, S. (2020). La dinámica del

miedo en el momento de COVID-19: una perspectiva contextual de la ciencia del comportamiento. *Neuropsiquiatría clínica*, 17(2), 65–71. Recuperado de <https://doi.org/10.36131/CN20200206> .

Quezada, V. (2020). Miedo y psicopatología la amenaza que oculta el Covid-19. *Cuadernos de Neuropsicología*, 14(1), 19-23. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7365556>

Rodríguez, I., Fonseca, G. y Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Revista internacional de odontostomatología*, 14(4), 639-647. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>

Rodríguez, L., Lino, B., y Escobar, C. (2017). Estrés académico en psicólogos clínicos en formación. *Revista Atlante*. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/atlante/2017/11/estres-academico.html>

Rogers, J., Chesney, E., Oliver, D., Pollak, T., McGuire, P., Fusar, P., Zandi, M., Lewis, G. y David, A. (2020). Presentaciones psiquiátricas y neuropsiquiátricas asociadas con infecciones graves por coronavirus: una revisión sistemática y un metanálisis en comparación con la pandemia COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 611–627. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30203-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30203-0)

Rosales, J. (2016). *Estres académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur* (Tesis de pregrado. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>

Sánchez, H., y Reyes, C. (2009). *Metodología de la Investigación y Diseños en la Investigación Científica*. Lima, Perú: Visión Universitaria.

Saravia, M. (2020). *Nueve de cada diez peruanos siente miedo y preocupación*. Lima-Perú: Perú21. Recuperado de <https://peru21.pe/vida/salud/salud-mental-nueve-de-cada-10-peruanos-siente-miedo-y-preocupacion-por-el-covid-19->

coronavirus-segunda-ola-noticia/

Shigemura, J., Ursano, R., Morganstein, J., Kurosawa, M. y Benedek, D. (2020). Respuestas públicas al nuevo coronavirus de 2019 (2019-nCoV) en Japón: consecuencias para la salud mental y poblaciones objetivo. *Psiquiatría y neurociencias clínicas*, 74 (4), 281-282. Recuperado de <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>.

Sidelski, D. y Sidelski, P. (2004). *Estrés laboral y Teoría General de Sistemas*. Recuperado de <http://www.practicaintegral.com.ar/cuad%203/estorg%20w.htm>

Tacca, D. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323 - 353. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>

Tannenbaum, M., Hepler, J., Zimmerman, R., Saul, L., Jacobs, S., Wilson, K. y Albarracín, D. (2015). Apelar al miedo: un metaanálisis de la efectividad y las teorías de la apelación del miedo. *Psychological Bulletin*, 141 (6), 1178–1204. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/a0039729>

Tomás, J. (2020). Miedo y ansiedad ante la muerte en el contexto de la pandemia de la COVID-19. *Revista de enfermería y salud mental*, (16), 26-30. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7544334>

Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-12. Recuperado de <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>

U-Multirank. (9 de junio de 2020). *About 60% of universities reported online learning provisions in their strategic planning pre-Covid-19, but only few appeared to be prepared for a quick shift to full online programmes*. Recuperado de <https://www.umultirank.org/press-media/press-releases/about-60-percent-of-universities-reported-online-learning-provisions-in-their-strategic-planning-pre->

covid-19/

Urquia, L. (2020). *Estrés académico y estilo de humor en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/10088>

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>

Wiederhold, B. (2020). Using social media to our advantage: alleviating anxiety during a pandemic. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(4), 197-198. Recuperado de <https://www.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/cyber.2020.29180.bkw>

Wotjak, C., y Pape, H. (2013). Circuitos neuronales de la memoria del miedo y la extinción del miedo. *E-Neuroforum*, 19(3), 47–56. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s13295-013-0046-0>

Xia, W., Eyolfson, E., Lloyd, K., Vervliet, B., y Dymond, S. (2019). Vivir con miedo: la evasión de bajo costo mantiene una amenaza de bajo nivel. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 57–64. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.09.001>

# **ANEXOS**

**ANEXO 01:**  
**SOLICITUD PARA INGRESAR A LAS AULAS VIRTUALES**



Villa El Salvador, noviembre del 2020

"Año de la universalización de la Salud"

**DOCENTES DE PSICOLOGÍA**

De nuestra mayor consideración

Presente. -

Es grato dirigirme a ustedes para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y de mi persona; asimismo, aprovecho la oportunidad para solicitarle el ingreso a su sala virtual a nuestro tesista: **Ronaldo Huamán Villagaray**, quien está llevando a cabo su trabajo de investigación titulado: **"Estrés académico y miedo a contraer coronavirus en universitarios del primer y último año de la carrera de psicología en una universidad privada Lima-Sur"**, por eso se les pide que le brinden todas las facilidades para que pueda aplicar sus instrumentos y obtener los datos para el trabajo académico que está llevando a cabo.

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo su gentil deferencia, me despido de Ud.

Atentamente.



---

Dr. Víctor Hugo Villanueva Acosta  
Director de la Carrera de Psicología  
Facultad de Ciencias Humanas

## ANEXO 02:

### CUESTIONARIO 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 postgrado 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?

SI

NO

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

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.

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 te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					



Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultade temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4. 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.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					

Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5. 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.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo)					

### ANEXO 03:

#### Escala de Miedo al Coronavirus (COVID-19) - Versión Peruana (Huarcaya-Victoria, Villarreal-Zegarra, Podestá, Luna-Cuadros, 2020)

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

1. Tengo mucho miedo del coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
2. Me pone incómodo(a) pensar en el coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
3. Mis manos se ponen húmedas cuando pienso en el coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
4. Tengo miedo de perder mi vida a causa del coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
5. Cuando veo noticias e historias sobre el coronavirus (COVID-19) en redes sociales me pongo nervioso(a) o ansioso(a)	1	2	3	4	5
6. No puedo dormir porque estoy preocupado de contagiarme del coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5
7. Mi corazón se acelera o palpita cuando pienso en contagiarme del coronavirus (COVID-19)	1	2	3	4	5