# FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
# ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

## TESIS

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN AISLAMIENTO SOCIAL: UN ESTUDIO COMPARATIVO SEGÚN SEXO, EDAD, CICLO Y CONDICIÓN LABORAL

## PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

## AUTORA

MARGEORY GERTRUD CATERIANO ARRAYA
ORCID: 0000-0001-5587-5259

## ASESORA

MAG. GUISSELA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ
ORCID: 0000-0001-5883-9712

## LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA: DIFICULTADES DE APRENDIZAJE, RETARDO EN EL DESARROLLO Y BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO

**LIMA, PERÚ, SEPTIEMBRE DE 2020**

## DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dirigido en primer lugar a Dios, por ser el inspirador y hacer de mí una persona capaz de continuar en este camino difícil pero no imposible, en segundo lugar, mi madre Luz Marina Arraya Mamani y mi esposo Erick Daniel Nogales Acevedo por ser mis guías e incentivarme a seguir adelante en mi carrera profesional, como en la vida. De igual modo va dedicado a las personas que estuvieron aconsejándome y apoyándome en cada paso firme que daba, y a mí misma por ser una mujer fuerte y no rendirme ante el primer obstáculo. Finalmente seguir avanzando aún más por brindarle una mejor calidad de vida a mi pequeño retoño Nathalia Valentina Nogales Cateriano y se sienta orgullosa de todo lo que puede lograr con el gran ejemplo de sus padres, iluminando Dios el camino correcto.

## AGRADECIMIENTOS

Primeramente, agradecer a Dios por darme un año más de vida y salud, con las ganas necesarias de poder continuar y culminar esta etapa de mi carrera. También agradecer a la Universidad Autónoma del Perú por brindarme el apoyo, comprensión y flexibilidad de continuar con mis estudios; como también a cada uno de los docentes que día a día nos brindaron sus conocimientos para consolidar nuestra formación académica. Así mismo agradecer a los estudiantes de Psicología por tomarse el tiempo de poder desarrollar el Inventario, pese a la situación por la que cada uno atraviesa. Finalmente dar gracias a mi asesora Guissela Vanessa Mendoza Chávez que estuvo brindándome la asesoría correspondiente para mejorar día a día el trabajo de investigación.

# ÍNDICE

**DEDICATORIA**……... 2
**AGRADECIMIENTOS**……... 3
**RESUMEN**……... 6
**ABSTRACT**……. 7
**RESUMO**……. 8
**INTRODUCCIÓN**…… 9
**CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**
1.1 Realidad problemática…… 14
1.2 Justificación e importancia de investigación…… 17
1.3 Objetivos de la investigación: general y específicos…….. 19
1.4 Limitaciones de la investigación…… 20
**CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**
2.1 Antecedentes de estudios…….. 22
2.2 Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado…….. 29
2.3 Definición conceptual de la terminología empleada……..……... 42
**CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**
3.1 Tipo y diseño de investigación…….. 44
3.2 Población y muestra…… 44
3.3 Hipótesis…… 47
3.4 Variables – Operacionalización……. 47
3.5 Métodos y técnicas de investigación…… 49
3.6 Procesamiento de los datos …….…… 52
**CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**
4.1 Análisis y fiabilidad de las variables …….……... 56
4.2 Contrastación de hipótesis……. 69
**CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**
5.1 Discusiones……... 73
5.2 Conclusiones…….…… 80
5.3 Recomendaciones…….……... 83
**REFERENCIAS**
**ANEXOS**

# LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Estudiantes de psicología matriculados en el semestre 2020-I
Tabla 2 Total de estudiantes que desarrollaron el instrumento
Tabla 3 Definición operacional del estrés académico
Tabla 4 Estructura factorial del Inventario SISCO de estrés académico
Tabla 5 Índices de confiabilidad del Inventario SISCO de estrés académico
Tabla 6 Estadísticos descriptivos de la variable estrés académico
Tabla 7 Prueba de normalidad
Tabla 8 Niveles de estrés académico según sexo
Tabla 9 Niveles de estrés académico según edad
Tabla 10 Niveles de estrés académico según ciclo
Tabla 11 Niveles de estrés académico según la condición laboral
Tabla 12 Niveles de las dimensiones del estrés académico según sexo
Tabla 13 Niveles de las dimensiones del estrés académico según edad
Tabla 14 Niveles de las dimensiones del estrés académico según ciclo de estudio
Tabla 15 Niveles de las dimensiones del estrés académico según condición laboral
Tabla 16 Comparación de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según sexo
Tabla 17 Comparación de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según edad
Tabla 18 Comparación de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según ciclo de estudio
Tabla 19 Comparación de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según condición laboral
Tabla 20 Comparación del estrés académico según sexo
Tabla 21 Comparación del estrés académico según edad
Tabla 22 Comparación del estrés académico según ciclo de estudio
Tabla 23 Comparación del estrés académico según condición laboral

# ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN AISLAMIENTO SOCIAL: UN ESTUDIO COMPARATIVO SEGÚN SEXO, EDAD, CICLO Y CONDICIÓN LABORAL

**MARGEORY GERTRUD CATERIANO ARRAYA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo principal el determinar la existencia de diferencias significativas en el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social: un estudio comparativo según sexo, edad, ciclo y condición laboral. El diseño de investigación es no experimental transversal, de tipo descriptivo comparativo. El muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia, conformada por 300 estudiantes que oscilan entre los 16 a 43 años de edad, pertenecientes a la Universidad Autónoma del Perú del primer ciclo al último ciclo de psicología. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de estrés académico – versión adaptada por Rosales (2016) para la que se realizó una prueba piloto, previa investigación. En cuanto a los resultados, se halló que la presencia de estrés académico puntúa entre nivel promedio, alto y muy alto. Así mismo, se concluye que no existen diferencias significativas de estrés académico en los estudiantes de psicología en aislamiento social, debido a que las variables sociodemográficas presentaron una significancia mayor ($p > .05$).

***Palabras clave:*** estrés académico, estudiantes, promedio, dimensión.

# ACADEMIC STRESS IN PSYCHOLOGY STUDENTS IN SOCIAL ISOLATION: A COMPARATIVE STUDY ACCORDING TO SEX, AGE, CYCLE, LABORAL CONDITION

**MARGEORY GERTRUD CATERIANO ARRAYA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

## ABSTRACT

The main objective of the present study was to determine the existence of significant differences in the level of academic stress in psychology students in social isolation: a comparative study according to sex, age, cycle and laboral condition. The research design is non-experimental, cross-sectional, descriptive and comparative. The sampling was non-probabilistic for convenience, made up of 300 students ranging from 16 to 43 years old, belonging to the Autonomous University of Peru from the first cycle to the last cycle of psychology. The instrument used was the SISCO Inventory of Academic Stress - version adapted by Rosales (2016) for which a pilot test was carried out, after research. Regarding the results, it was found that the presence of academic stress scores between average, high and very high levels. Likewise, it is concluded that there are no significant differences in academic stress in psychology students in social isolation, due to the fact that the sociodemographic variables presented a greater significance ($p > .05$).

***Keywords:*** academic stress, students, average, dimension.

# ESTRESSE ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA EM ISOLAMENTO SOCIAL: UM ESTUDO COMPARATIVO DE SEXO, IDADE, CICLO E CONDIÇÃO DE TRABALHO

**MARGEORY GERTRUD CATERIANO ARRAYA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

## RESUMO

O objetivo principal do presente estudo foi determinar a existência de diferenças significativas no nível de estresse acadêmico em estudantes de psicologia em isolamento social: um estudo comparativo por sexo, idade, ciclo e condição laboral. O desenho da pesquisa é não experimental, transversal, descritivo e comparativo. A amostragem foi não probabilística por conveniência, composta por 300 alunos de 16 a 43 anos, pertencentes à Universidade Autônoma do Peru do primeiro ao último ciclo de psicologia. O instrumento utilizado foi o Inventário de Estresse Acadêmico SISCO - versão adaptada por Rosales (2016) para o qual foi realizado um teste piloto, após a pesquisa. Em relação aos resultados, constatou-se a presença de escores de estresse acadêmico entre níveis médio, alto e muito alto. Da mesma forma, conclui-se que não há diferenças significativas no estresse acadêmico em estudantes de psicologia em isolamento social, devido ao fato de as variáveis sociodemográficas apresentarem maior significância ($p > .05$).

***Palavras-chave:*** estresse acadêmico, alunos, média, dimensão.

# INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el mundo entero se encuentra atravesando una crisis sanitaria, lo cual no estuvo previsto y es una situación alarmante para cada ciudadano de todo el mundo, desatando una pandemia de un virus denominado Covid-19. A causa de ello, se declaró un estado de emergencia y aislamiento social, con el fin de evitar la propagación del virus. Analizando las causas y consecuencias que desata esta pandemia en muchos ciudadanos, es preocupante debido a que no se sabe con exactitud qué pueda suceder con cada uno de ellos.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) gran parte de la población, es afectada a través de la inmovilización y la crisis económica que esto conlleva. Encontrarse en aislamiento social obligatorio, la ansiedad, depresión, estés y alteraciones de los ciclos de sueño se ven reflejados en cada persona podrían generar grandes impactos en cuanto a la salud mental si no se enfrentan adecuadamente.

Si nos enfocamos en el caso de los estudiantes universitarios, a raíz de lo que viene sucediendo es una preocupación óptima por no continuar con los estudios y más aún, para aquellos estudiantes que estaban por culminar su carrera a finales del periodo 2020-I. De tal forma, las Universidades tomaron ciertas medidas para evitar la propagación del virus que ha ocasionado la pandemia y el aislamiento social, realizando las clases de manera virtual y brindado la flexibilidad a sus estudiantes que desean continuar sin dificultad de retrasarse en sus carreras.

Años anteriores, los estudiantes universitarios tenían diferentes preocupaciones como el cumplir con las exigencias que se les presentaban a diario, como, por ejemplo: las actividades que se realizan dentro y fuera de la universidad, las exigencias establecidas que se debían cumplir por los estándares de calidad

profesional. A medida que los estudiantes avanzaban en sus ciclos académicos, la sobrecarga y calidad de actividades que uno como estudiante debe realizar dentro y fuera de la universidad se incrementa, los trabajos que se realizan en la universidad por parte de las exigencias que requiere el docente dentro de las horas de estudio correspondientes al turno noche; requieren de un mayor esfuerzo por lograrlo. Así mismo, incluyendo también las prácticas pre profesionales con el fin de poder destacar y realizar lo aprendido en clase de manera teórica y práctica, lo cual se realizaban a partir del séptimo ciclo con 15 horas, octavo ciclo con 20 horas, noveno ciclo con 25 horas, décimo y onceavo ciclo con 30 horas semanales.

Es preocupante para algunos estudiantes no cumplir satisfactoriamente con las exigencias planteadas por un centro de estudio superior que tiene como objetivo el formar y destacar a profesionales de calidad en el transcurso del tiempo, con mucha más razón en aquellos estudiantes que recién empiezan el ciclo académico.

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, los estudiantes podrían estar presentando niveles altos de estrés académico, en vista de que los estudiantes que se encuentran en primeros ciclos no cuentan con la experiencia en desarrollar las actividades planteadas por el docente y podría ser una dificultad, como también probablemente encontrarse en mitad de ciclo y finales, aprendieron a desarrollar formas estratégicas de manejar el estrés, sin considerar las actividades que no corresponden al ámbito académico, pero sí otros ámbitos de la vida que puedan aumentar los niveles de estrés . Sin embargo, las formas de afrontar cada situación presentada por cada estudiante, no necesariamente será la adecuada. Por tal motivo, se pretende determinar si existen diferencias al comparar los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral.

Por otro lado, se encuentra presente la justificación teórica, logrando determinarse por medio de los estudiantes universitarios y sus niveles de estrés académico; justificación metodológica, ya que se proporcionará herramientas hábiles en cuanto a las evidencias de validez y confiabilidad de las variables en la población estudiada; y justificación practica para que pueda ser de utilidad al centro de estudio en donde se realizó la investigación y las áreas encargadas puedan facilitar al estudiante los medios necesarios para disminuir el nivel de estrés académico.

Debido a la situación por la que se vive viviendo a nivel mundial, resultó difícil aplicar el instrumento de forma presencial, en vista de ello, se realizaron formularios virtuales y las limitaciones que se podrían generar es en cuanto a los resultados, puesto que no se han podido aclarar las dudas de los participantes al momento de responder el instrumento.

Posterior a lo mencionado, el estudio se encuentra dividido en cinco capítulos; en el primer capítulo se presenta la problemática en relación a la variable de estudio, además de la justificación e importancia de la investigación, objetivos y limitaciones. Lo siguiente corresponde al capítulo II, en donde se considera los antecedentes de estudios internacionales y nacionales, las bases teórico-científicos de la variable estrés académico y definición de la terminología. En el capítulo III se encuentra divido por el tipo y diseño de la investigación, población y muestra de estudio, hipótesis general, operacionalización de variable, los métodos con sus respectivas técnicas a emplear y las técnicas de procesamiento y análisis de datos. En el capítulo IV se determina los resultado descriptivos e inferenciales y se contrasta con la hipótesis. Por último, en el capítulo V se considera la discusión,

conclusión y recomendaciones del estudio realizado para el uso de ayuda complementaria en investigaciones posteriores.

# CAPÍTULO I

# PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1. Realidad problemática

Los estudiantes universitarios día a día sacrifican una parte de su tiempo en estudios superiores, para poder obtener frutos de ello en un futuro no muy lejano. Lo cual requiere de un gran esfuerzo y dedicación, para lograr sus objetivos planteados desde que decidieron emprender. Así como requiere de la dedicación suficiente, también se encuentran sometidos a diversos factores en el ámbito estudiantil, tales como: la presión para cumplir objetivos a corto plazo, trabajos teóricos y prácticos, prácticas preprofesionales, continuar con la carrera universitaria, cambio de carrera, traslado de universidad, aceptación de los docentes y compañeros, entre diversos factores.

A nivel mundial el estrés ha incrementado, debido a las sobrecargas de actividades diarias que se deben llevar a cabo y por el alto nivel de exigencias que se deben cumplir. Según los estudios, 1 de cada 4 estudiantes padecen problemas con respecto a su salud y se estima que el 50% de las personas sufren de estrés (Caldera-Pulido et al., 2007).

Es importante recalcar que los estudiantes universitarios de los primeros ciclos no presentan las mismas responsabilidades que aquellos estudiantes que se encuentran en ciclos finales , debido a que el estudiante que recién empieza adquiere nuevos conocimientos referente a la carrera y es algo nuevo para cada uno de ellos, en vista que la falta de experiencia en desarrollar cada actividad diaria brindada por el docente de la universidad o la falta de experiencia por ser parte de otra fase de la vida; llegando a desatar posiblemente niveles altos de estrés académico. Por otro lado, los estudiantes que se encuentran a mitad y final de la carrera, la enseñanza es más avanzada, viéndose reflejada de forma teórica como práctica en el campo laboral; sin embargo, al haber sido parte del proceso

académico, conociendo la metodología de cada docente y la enseñanza brindada sería para beneficio de los estudiantes que están por culminar, logrando una disminución de niveles altos de estrés académico.

Si bien es cierto, los estudiantes que se encuentran a partir del séptimo ciclo en adelante, empiezan a realizar prácticas pre profesionales como en el caso de psicología, que cuenta con cuatro áreas: educativa, clínica, organizacional y comunitaria. Llevándose a cabo los días de semana, durante las mañanas, con diversas horas y de acuerdo al ciclo de estudio; lo cual podrían también presentar estrés académico, en vista de que serán puestos a prueba para poder desarrollar lo aprendido y desenvolviéndose como crean correcto y necesario.

Considerando lo que se hizo mención, ayuda a que el estudiante incorpore nuevos conocimientos y obtenga un buen desarrollo profesional, sin considerar las consecuencias que podría traer cada una de ellas y existiendo factores que involucran y requieren del apoyo del estudiante en diversas situaciones como, por ejemplo: la responsabilidad que cada uno conlleva en el hogar, dependientes de sus padres o independientes, carga familiar, clase social, economía, entre otros.

Por otra parte, hoy en día Perú se encuentra paralizado y en aislamiento social debido a la pandemia del Covid-19, siendo así una crisis sanitaria y poniendo en peligro a todas las personas que no toman las medidas necesarias para evitar el contagio del virus.

Según la OMS (2020) gran parte de la población, es afectada a través de la inmovilización y la crisis económica que esto conlleva. Encontrarse en aislamiento social obligatorio, la ansiedad, depresión, estés y alteraciones de los ciclos de sueño se ven reflejados en cada persona podrían generar grandes impactos en cuanto a la salud mental si no se enfrentan adecuadamente.

A causa de lo que viene sucediendo a nivel mundial, las universidades tomaron la decisión de poder realizar las clases de manera virtual y restringir el curso de internado, en el que se realizaban las practicas preprofesionales. Sin embargo, algunos estudiantes se encontraban trabajando de forma fija y en planilla, a diferencia de otros que optaron por continuar trabajando de forma remoto.

A raíz de todo lo que está sucediendo, no todos los estudiantes están continuando con su carrera, debido a que presentan crisis económica o prefieren postergarlo debido a la manera en que la universidad decidió realizar las clases, entre otros motivos y razones de manera personal.

Es importante precisar que los datos ya mencionados anteriormente, influyen a nivel estudiantil, nivel familiar, nivel social o ambiental y personal; de manera física, psicológica y conductual. Lo cual podría provocar a lo que se denomina estrés académico, afectando de diversas formas. Según Martínez y Díaz (2007) el estrés académico es un malestar presentado por el estudiante, lo cual es ocasionado por diversos factores, tales como: físicos, emocionales o ambientales; de ser así puede llegar a ejercerse una influencia muy característica en el desafío individual que debe afrontarse en el contexto del rendimiento académico, habilidades para llevar a cabo la solución de problemas, realización de exámenes, relación entre compañeros y docentes, etc.

Según lo que se ha señalado anteriormente y como punto de partida para abordar la problemática en esta investigación es el proceso que los estudiantes atraviesan de inicio a fin, en relación a la actualidad que se encuentran cursando los estudios de manera virtual a causa del aislamiento social y realizando excesivos trabajos más teóricos, falta de tiempo, detallar cada actividad de manera individual en caso de presentar dudas, preocupación por los pagos mensuales de la

universidad a las fechas correspondientes y no contar con el dinero debido a la falta de trabajo, ingresos disminuidos por evitar el contacto físico con las personas, preocupación en contagiarse con el virus y propagar a los familiares, futuro incierto, entre diversos factores. Lo cual, los estudiantes podrían estar presentando posibles niveles altos de estrés académico de inicio y viendo una disminución de ello en los últimos ciclos, por el proceso adaptativo que tuvieron en su momento.

El estrés académico es definido como una respuesta al organismo, siendo así emocional fisiológica, conductual y cognitiva, frente a algún estresante como estímulo en relación con el ámbito educativo, lo cual se genera cuando el sujeto es enfrentado a situaciones que no pueden tener posibles soluciones (García-Perez et al., 2006).

Siguiendo esta línea, se pretende determinar si existen diferencias al comparar los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral. Ante ello se formula la siguiente pregunta.

***Formulación del problema***

¿Existen diferencias al comparar los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral?

## 1.2. Justificación e importancia de la investigación

Tiene cuatro niveles:

### *1.2.1. A nivel teórico*

La presente investigación presenta justificación teórica, debido a que contribuirá brindando información de cómo se da la variable en esta muestra y con ello contribuir al conocimiento teórico de la misma, además será beneficioso, tanto

para los estudiantes de psicología que deseen realizar posteriores investigaciones y tengan a esta investigación como antecedente o punto de partida utilizando la misma variable o agregando otras.

### *1.2.2. A nivel práctico*

El estudio presentó pertinencia práctica, debido a que las áreas encargadas podrán facilitar al estudiante los medios necesarios, como bienestar universitario y desarrollo personal, a que puedan obtener una mejor calidad de vida. Llevando a cabo diseños de programas o talleres virtuales para reducir los niveles altos de estrés, realización de técnicas de afrontamiento al estrés, de modo que puedan controlarlo y manejarlo efectivamente. Todo aquello permitirá que los estudiantes logren afrontar situaciones vulnerables a corto y largo plazo, como, por ejemplo: las exposiciones, trabajos individuales y grupales, miedos, presión, preocupaciones, etc.; llegando a afectar el nivel físico, psicológico y conductual.

### *1.2.3. A nivel social*

Al conocer si existen diferencias significativas entre la variable general y las variables sociodemográficas, podrían optimizarse los recursos de cada egresado, debido a que el desarrollo del estudiante es muy importante desde inicio a fin; así prepararlos para enfrentar de manera ética y favorable el estrés.

### *1.2.4. A nivel metodológico*

Finalmente, la investigación presentó pertinencia metodológica, puesto que se logró revisar las propiedades psicométricas del inventario utilizado y se ajustó a la muestra estudiada, con el propósito de evidenciar la validez y confiabilidad a las características de la muestra.

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

***Objetivo general***

Determinar si existen diferencias al comparar los niveles del estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral.

***Objetivos específicos***

- Describir los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral.
- Describir los niveles de cada una de las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral.
- Comparar las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según sexo.
- Comparar las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según edad.
- Comparar las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según ciclo.
- Comparar las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según condición laboral.

## 1.4. Limitaciones de la investigación

En cuanto a las limitaciones metodológicas, la población beneficiaria para el estudio, son estudiantes que se encuentran matriculados en el semestre 2020-I y la muestra fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia por lo que los resultados no podrán ser generalizados a otras muestras.

Así mismo, la falta de estudios previos sobre el tema con la población perteneciente a psicología y de tipo descriptivo comparativo. Esto no permitirá una profunda discusión de los resultados.

Debido a la situación por la que estamos viviendo a nivel mundial, resultó difícil aplicar el instrumento de forma presencial, en vista de ello, se realizaron formularios virtuales y fueron enviados por correo a cada uno de los estudiantes; las limitaciones que se podrían generar en cuanto a los resultados, puesto que no se han podido aclarar las dudas de los participantes al momento de responder el instrumento.

.

# CAPÍTULO II

# MARCO TEÓRICO

## 2.1. Antecedentes de estudios

### *2.1.1. Antecedentes internacionales*

Peinado (2018) llevó a cabo un estudio científico en base al estés académico en estudiantes que se encontraban durante el último año del Instituto Nacional de Educación Diversificada, con el objetivo de poder disminuir el estrés y contribuir al mejoramiento de aprendizaje. La metodología empleada fue de tipo descriptiva con método inductivo. Aplicándose el “Inventario SISCO de estrés académico” a 69 estudiantes del último ciclo de la carrera de ciencias y letras. En cuanto a los resultados arrojados, el porcentaje más resaltante es de 42% refiriendo sentirse estresado por la excesiva carga de tareas y trabajos, mientras que el 35% rara vez los estresa competir entre grupos de compañeros, el 33% en reacciones físicas y psicológicas, reacciones comportamentales con 43% y las estrategias de afrontamiento con 35%. Finalmente se concluye que existe una relación inversa y proporcional entre el estrés académico y el aprendizaje, indicando que, si mayor es el estrés, menor será el aprendizaje en cada estudiante.

Quito-Tamayo et al. (2017) desarrollaron un estudio sobre el estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de La Pencas y Chimborazo del cantón Chunchi-Capzol. La investigación fue descriptivo, observacional y transversal, con una muestra de 60 estudiantes y el instrumento a utilizar fue el “Inventario SISCO de Estrés Académico”. Según los resultados, el sexo femenino predominó más y las edades oscilaban entre los 16 a 18 años. La presencia del estrés en los estudiantes de 16 años era de 100%, en 17 años con un 90,9% y 18 años con un 82,2%; evidenciando que no existen diferencias en cuanto a la edad-sexo y presentando homogeneidad de ambos sexos en cuanto a su frecuencia de estrés. La intensidad del estrés según el sexo masculino, fue de 36,8% y 34% el

sexo femenino, mientras que el 57,9% del sexo masculino y el 41,2% del sexo femenino se encontró en un estado moderado. Por otra parte, los resultados obtenidos por las tres reacciones, demostraron tener diferencias significativas (*p*=.318). En reacciones físicas se presentan situaciones como el morderse las uñas y fatiga crónica de manera concurrente, las reacciones psicológicas, resalta el 34,0% con angustia, desesperación o ansiedad y en las reacciones comportamentales el 26,4% presenta problemas con la alimentación, así mismo las estrategias de afrontamiento se limitan en la religión y asertividad. En conclusión, de manera frecuente e intensa ha sido percibido el estrés por los jóvenes, asociada con diversos estresores y manifestándose de diferentes formas.

Castillo-Chacón et al. (2016) llegaron a realizar un estudio, logrando poder encontrar niveles de ansiedad y fuentes generadoras de estrés académico en estudiantes del segundo año de tecnología médica y enfermería, pertenecientes a medicina de la universidad de Chile. La metodología fue descriptiva de corte transversal y los instrumentos utilizados fueron el STAI para medir la ansiedad y el IEA para medir el estrés académico, con una muestra de 173 estudiantes. Los resultados denotan que si existen diferencias significativas en cuanto a las variables demográficas, como es en el caso de género (t = 1.3416; NS) y sexo (chi-cuadrado = 2.085; NS). Para los resultados de estrés en estudiantes de enfermería, se identificó 6 fuentes de estrés que superan la media; a diferencia de tecnología médica que presentan 5 factores y el estrés percibido ante alguna situación llega a ser elevado. Así mismo ambas escuelas presentan los mismos estresores (sobrecarga de estudios, tiempo insuficiente para cumplir con las actividades, exámenes). Sin embargo, enfermería percibió mayor significancia en la sobrecarga de estudios y la realización de exámenes. Por último, se concluye que los

estudiantes de enfermería presentaron mayores niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo. Así mismo los estresores más prevalecientes fueron los tres mencionados para ambas escuelas, pero más resaltante en enfermería.

Espinel-Robles et al. (2015) elaboraron una investigación con el fin de poder identificar los factores de riesgo para el estrés académico y la prevención en estudiantes de Psicología. Como muestra se tomó a 85 estudiantes (58 mujeres y 27 hombres) de la universidad estatal de Milagro y se aplicó la técnica no probabilística intencionada. Se realizó un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal y el instrumento a utilizar fue el “Inventario SISCO” (Barraza Macías, 2007). En los resultados encontraron un puntaje alto de 91% manifestando sentirse estresado en el semestre, en cuanto a la intensidad se presentó con 85,88% a comparación de 29,91% que presenta estrés severo. En cuanto a la frecuencia de los síntomas se encontró en un 40% en relación a las reacciones físicas, mientras que las reacciones comportamentales y reacciones psicológicas es la suma del 60% restante. En cuanto al uso de estrategias de afrontamiento, se evidenció entre el 16% máx. no presentando la aplicación adecuada. En conclusión, los estudiantes presentaron síntomas de estrés con 71% en el semestre, la intensidad se encuentra en un 85,88%, el 91% presentó nerviosismo en periodo de evaluaciones y el 40% presentó factores de riesgo en relación a los síntomas físicos, mientras que el 60% es la suma de síntomas psicológicos y comportamentales en base al estrés académico.

Pozos-Preciado et al. (2015) elaboraron un estudio en México, sobre el estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en una universidad pública. La metodología empleada fue transversal y analítico, utilizando el “Inventario de estrés académico (IEA)” y el “Cuestionario Rossi” para la

sintomatología en relación al estrés, logrando aplicarlo a 527 estudiantes de cultura física y deporte. Los resultados indicaron que existe diferencias significativas en relación a la percepción del estrés académico y los síntomas físicos, psicológico y comportamentales ($r > .30$, $p = .01$). Con el análisis de regresión múltiple, se identificó que los síntomas físicos presentados son: las sobrecargas de tareas y la participación en clase ($F = 48.16$; $p < .01$) con 39,4%, los síntomas psicológicos están conformados por: la sobrecarga de trabajos, trabajos en grupo, participación en clase y falta de tiempo ($F = 41.88$; $p < .01$), para los síntomas comportamentales, se identificó la masificación en clase y sobrecarga académica ($F = 43.49$; $p < .01$). lográndose reportar con mayor frecuencia en las mujeres, siendo así población vulnerable.

### *2.1.2. Antecedentes nacionales*

Quispe (2019) realizó una investigación sobre los niveles de estrés en estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. El diseño de investigación fue no experimental, tipo descriptivo transversal. Por ser una cantidad mínima en la población, se trabajó con un muestreo censal, con la totalidad de 89 estudiantes que pertenecen a tercero y cuarto ciclo de dos turnos. El instrumento utilizado fue el “Inventario SISCO de estrés académico”. Los resultados indicaron que la cantidad de mujeres es mayor 94,1% que la cantidad de hombres 5,9%. Según la edad, oscilan entre los 18–23 años 49,4% y el 3,5% entre los 35-40 años. El 56,5% no trabaja y el 43,5% si trabaja. Según los resultados específicos de los niveles de estrés académico, el 18,8% presenta estrés muy bajo, el 43,5% moderado y el 3,5% muy alto. En las dimensiones con relación a los niveles de estrés, estresores obtuvo 21,2% muy bajo, el 45,9% moderado y el 4,7% muy alto. Para síntomas, se presentó el 15,3%

muy bajo, el 37,6% moderado y el 2,4% muy alto. Por último, en estrategias de afrontamiento se obtuvo 20% con nivel muy bajo, seguido del 41,2% moderado y el 12,9% alto. En conclusión, el estrés académico se encuentra en un nivel moderado de 43,5%, siendo esto un comienzo para los estudiantes en la universidad.

Venancio (2018) realizó un estudio sobre el estrés académico en estudiantes de una universidad, con el objetivo de determinar los niveles de estrés. El diseño de investigación es no experimental, tipo descriptivo. El instrumento utilizado fue el "Inventario SISCO de Estrés Académico", la muestra fue de 432 estudiantes de 1ro al 6to año de psicología. Los resultados indican que el 4,2% presentó niveles muy bajos, el 52% nivel promedio y el 16,2% nivel muy alto. Según el sexo, las mujeres presentan niveles altos 75% y los hombres el 25%. Según el año, 2do obtuvo 44,4% con muy bajos niveles y 6to obtuvo 30% con mayores niveles de estrés académico. Según las dimensiones de estrés académico y el sexo, estresores obtuvo M= 50.9% y F= 56%, reacciones físicas obtuvo M= 82.4% y F= 63%, reacciones psicológicas obtuvo M= 50.9% y F= 49.5%, reacciones comportamentales obtuvo M= 46.2% y F= 50.7%. Por último, afrontamiento obtuvo M= 74.8% y F= 58.5%; siendo niveles promedio. Las dimensiones según el año de estudio presentaron niveles promedios. Para las diferencias significativas de estrés académico según sexo y año académico, se obtuvo un k-s de .755 y $p$=.745, luego se evidenció diferencias significativas entre el sexo y las dimensiones de estresores, físicas y comportamentales; mientras que en relación al año académico y las dimensiones si existe diferencias significativas, excepto con la dimensión comportamentales. Concluyendo que los niveles de estrés académico presentados por los estudiantes, en su mayoría son promedio.

Mariños (2017) desarrolló un estudio relacionado al estrés académico y clima socio familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de ingeniera de la universidad Cesar Vallejo Lima Este, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión estabilidad del clima social familiar de los estudiantes. El tipo de investigación fue sustantivas de naturaleza cuantitativa con un nivel de descriptivo - correlacional, diseño, no experimental, y de corte transversal; la población de 160 estudiantes de la facultad de ingeniería del quinto ciclo, de ambos ciclos. Los instrumentos utilizados fueron el “Inventario SISCO de estrés académico” y el “Cuestionario de clima social familiar de Moss”. En cuanto a la obtención de resultados generales del estrés académico, fueron las siguientes: 18.7% nivel leve, 44.7% nivel moderado y 36.7% nivel agudo. Así mismo, se obtuvieron resultados por clasificación de áreas, tales como estresores: 20% nivel leve, 50.7% nivel moderado y el 29.3% nivel agudo; en cuanto a síntomas del estrés académico se obtuvo 16% nivel leve, 3.3% nivel moderado y 80.7% nivel agudo; concluyendo que el nivel del estrés académico en tales estudiantes se encuentra en un nivel leve, por lo cual podría ser manejable con diversas técnicas, de forma que el estrés se mantenga bajo control.

Rosales (2016) determinó la relación entre hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes del I al IV ciclo de la carrera en psicología de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra fue de 337 estudiantes, entre las edades de 16 a 31 años. El diseño que empleó fue correlacional y de tipo no experimental transversal. Los instrumentos que utilizó fue el “Inventario de hábitos de estudio CASM-85” y el “Inventario SISCO de estrés académico”. Presentando 80,50% de estrés académico y con 78,99% los hábitos de estudio como niveles promedio, obteniendo una correlación positiva y significativa de ambas variables.

En conclusión, el sexo predomina diferencias en las áreas de estrés académico (siendo esta mayor en el sexo femenino). La edad establece diferencias significativas entre ambas variables. El estrés académico predomina en el tercer ciclo y los demás ciclos con nivel promedio, presentando mejores hábitos de estudio son los de primero y tercer ciclo.

Rojas-Chang et al. (2015) desarrollaron una investigación con el fin de poder hallar una relación entre niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. El estudio fue transversal analítico y comparativo, la muestra fue de 434 mujeres y 209 hombres de 1ro a 5to año, pertenecientes a medicina, psicología y derecho. Los instrumentos utilizados fueron el “Inventario SISCO de Estrés Académico” y el “Cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE)”. En cuanto a los resultados de los niveles de estrés, se compararon las medianas de los niveles de estrés por cada carrera, obteniendo medicina niveles altos de estrés y evidenciándose con una media de 46.7 (RIQ = 19.6), derecho con 40.2 (RIQ = 19.6) y psicología con 39.1 (RIQ = 15.2). A través de kruskal Wallis se confirmó la existencia de diferentes niveles de estrés y con la prueba de comparaciones múltiples, medicina presenta mayores niveles de estrés a comparación de psicología y derecho. Por otra parte, los resultados en base al afrontamiento indican que todas las carreras se centran en la solución al problema y apoyo social con mayor frecuencia. En cuanto a la correlación de ambas variables, se utilizó el coeficiente de correlación por rango de Sperman ($p < 0.05$) evidenciando que medicina, derecho y psicología presentan una correlación lineal. Lo cual indica que, a mayor nivel de estrés, buscan diferentes formas de afrontamiento.

Hernández y Maeda (2014) desarrollaron un estudio relacionado a niveles de estrés y estímulos generadores de estrés, en estudiantes de la universidad privada

Juan Mejía Vaca. El diseño de estudio fue no experimental, tipo descriptivo y transversal, la muestra fue de 254 estudiantes de distintas carreras. El instrumento que se utilizó fue el “Inventario SISCO de estrés académico”. Los resultados indicaron que se presentaron niveles altos de estrés con 45,28% y los niveles bajos de estrés con el 24,80%. El nivel de estrés según las carreras, fue elevado para educación con 61,54%, seguido de psicología con 48,78%, niveles bajos en ingeniería teleinformática 29,17%, ingeniería comercial con 25,68% y educación con 30,77%. Según estímulos estresores, con nivel alto son las evaluaciones de los docentes 40,94% y los temas que no se entienden en la clase, genera bajo nivel de estrés 13,39%. En cuanto a las reacciones físicas, la somnolencia es más frecuente con 27,95% y trastornos del sueño es la menos frecuente con 8,27%, la reacción psicológica más pronunciada es tener problemas de concentración 18,90 y con menor frecuencia se encuentra la ansiedad y angustia 15,75%. Según las reacciones comportamentales, es más frecuente en el consumo excesivo o disminución de alimentos 15,35% y con menos frecuencia se encuentra el aislamiento a los demás 7,09%. Finalmente, en las estrategias de afrontamiento, tiene mayor frecuencia la habilidad asertiva con 45,28%.

## 2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

### *2.2.1. Conceptualización del estrés*

Pérez-García et al. (2014) demuestran que “el estrés se manifiesta a través del organismo, a causa de los acontecimientos que se presentan en el día a día de las personas en diversos grados de transición, siendo aquello el resultado de una acción positiva o negativa” (p.354).

En diversas ocasiones, se confunde la realidad del significado de la palabra estrés, es allí donde se empieza a relacionarlo con otras palabras y se asume que

significan lo mismo, como, por ejemplo: miedo, ansiedad, etc. Puede ser algo confuso, pero hoy en día existe el significado de cada palabra.

Sin embargo, el estrés es un proceso natural y habitual que se adapta a las personas por medio de lo que se encuentran rodeados en su día a día. Esto quiere decir que, la persona se activa durante un determinado momento que requiere de su mayor esfuerzo para tal situación, una vez obtenido lo que se pretendía realizar, regresa a donde empezó.

Según Ministerio de Salud (MINSA, 2004) cuando se habla del estrés, no se refieren a una enfermedad; sin embargo, puede llegar a desarrollar un trastorno mental al momento en que la persona estresada empieza a desarrollar cuadros de ansiedad y depresión.

**Teorías del estrés.**

**Teoría psicológica.**

Desde una vista psicológica, el estrés como respuesta es dividido por tres enfoques: a través de un estímulo el estrés puede provocar una respuesta por parte del organismo, a través de una reacción o respuesta es posible que el estrés se evidencie en los cambios conductuales, fisiológicos. Sin embargo, a través de una interacción el estrés interactúa con cada estímulo exterior y los recursos del individuo (Sánchez, 2011).

El estrés psicológico es en base a la relación que existe entre el ser humano y su contexto. Es decir, la persona es quien asigna el nivel de estrés que le parezca adecuado y dependa de él como pueda sobrellevarlo, sea de manera positiva o negativa, pero perjudicando su bienestar (García, 2018).

En esta teoría, nos manifiestan los autores, que el estrés rodea a la persona, debido a que es un receptor de todo tipo de estímulos. Sin embargo, la respuesta lo

clasifica la persona en el nivel determinado que crea conveniente, porque cada ser humano tiene diferentes formas de asumir las consecuencias que desata el estrés.

**Teoría desde el síndrome de adaptación general (SAG).**

El estrés físico y psicológico tienen una relación mediante un conjunto de etapas conformado por la reacción de alarma, resistencia y agotamiento; denominándolo SAG. (Berrio y Mazo, 2011, p.65)

En cuanto a las tres etapas mencionadas, el proceso se manifiesta de la siguiente manera:

- Alarma: es caracterizado en dejar fluir nuestras hormonas y los sistemas defensivos se movilizan en nuestro organismo (respuestas fisiológicas) para obtener la adaptación y de esa manera poder enfrentar el estrés.
- Resistencia: la activación hormonal sigue siendo elevada y cuando la situación se estabiliza, poco a poco va desapareciendo el síndrome de lucha/huida, y se logra una adaptación al organismo.
- Agotamiento: se pierde de manera progresiva la activación y por consecuencia se dan las enfermedades e incluso la muerte.

**Teoría cognitiva.**

Se hace referencia al modelo de la teoría de la evaluación cognitiva como el proceso mental que tiene influencia sobre los factores de estrés, esto hace hincapié a cuando la persona es expuesta a factores de estrés que tiene relación con el ambiente y la respuesta de la persona sometida a estos factores (Lazarus y Folkman, 1984)

La evaluación cognitiva se produce cuando la persona considera dos factores principales que llegan a influir como respuesta del estrés, lo cual serían:

- Secuencia amenazante del estrés en el individuo.

- Evaluación de recursos necesarios para poder disminuir o eliminar los factores de estrés que se producen.

Así mismo, la evaluación cognitiva se divide mediante dos etapas:

- Primaria: el objetivo es poder clasificar si la situación presentada o el factor de estrés son una amenaza, desafío o un daño.
- Secundaria: esta segunda etapa tiene relación con la primera; sin embargo, está orientado en ver los sentimientos relacionados con el manejo de los factores que producen estrés.

**Teoría transaccional.**

Lazarus y Folkman (1984) plantean tres elementos que son presentados en el individuo: el ambiente, la susceptibilidad interna o fisiológica del individuo y la valoración cognitiva de los acontecimientos. En particular, la valoración cognitiva es responsable de que puedan interactuar los otros elementos.

**Teoría biológica.**

Cannon (1935) es uno de los primeros es llegar a describir los elementos básicos del estrés como respuesta de lucha y escape, el propósito que tenía pensado era responder a las amenazas externas atacándolas o llegando a huir de ellas. Si bien es cierto, los estresores que se presentan a diario, pueden estar de manera prolongada, lo cual implica que el cuerpo permanezca en alerta durante un tiempo. Como respuesta al estrés, el corazón llega acelerarse y la respiración se incrementa, llegando a revolverse el estómago y las glándulas empiezan a bombardear hormonar del estrés en la sangre.

**Síntomas del estrés.**

Según Berrio y Mazo (2011) los síntomas presentados por el estrés, son manifestados a través de tres componentes en específico, el primero corresponde a nivel social, el segundo a nivel fisiológico y el último a nivel psicológico, como a continuación se observará.

- Sociales: el estrés suele ocasionar un bajo nivel, tanto en el rendimiento académico como laboral.
- Fisiológico: el estrés puede generar diversas enfermedades, como también alteración en todo el funcionamiento de nuestro cuerpo.
- Psicológico: el estrés puede producir ansiedad, depresión; entre inestables estados de ánimo.

**Tipos de estrés.**

Sánchez (2011) explica la existencia de dos modelos de estrés, el primero corresponde al modelo episódico que acontece de manera momentánea y perdura hasta que se enfrentan o resuelven los síntomas de origen, el segundo es el modelo crónico, que es muy probable que se presente cuando las personas se encuentran en distintas situaciones de manera constante, lo cual hace que los síntomas aparezcan en ese momento y mientras no se afronte esa exigencia, no podrá desaparecer.

Las exigencias que surgen en el momento podría ser el inadecuado ambiente donde labora, exceso de trabajo, variación en sus ritmos biológicos y responsabilidades con las decisiones que no pueden ser tomadas a la ligera.

Así mismo, Pérez-García et al. (2014) enfatizaron en dos formas diferentes de presentarse el estrés:

- Eustrés (positivo): el individuo se relaciona con el estresor, manteniendo activa y creativa la mente, preparando al cuerpo para afrontar de una manera

adecuada. El individuo es caracterizado por ser alguien creativo y motivado, el cual continúa realizando sus actividades a diario.

- Distrés (negativo): produce una sobrecarga de actividades, llegando a desencadenar un desequilibrio a nivel psicológico y fisiológico, reduciendo su buena productividad en su día a día.

**Estrés académico.**

Caldera-Pulido et al. (2007) manifiestan que el estrés académico es ocasionado por las grandes exigencias presentadas en la universidad, llegando a imponer demandas en el que los docentes y estudiantes pueden ser afectados.

Como se mencionó anteriormente, el estrés académico es manifestado en el ámbito académico, como su nombre lo menciona. Sin embargo, el termino de "estrés académico" puede ser generalizado debido al poco conocimiento que se pueda tener sobre ello. Es por eso que se debe definir de la manera correcta, el contexto en el que se percibe, las causas y consecuencias que podría contraer.

Es un malestar presentado por el estudiante, lo cual es ocasionado por diversos factores, tales como: físicos, emocionales o ambientales; de ser así puede llegar a ejercerse una influencia muy característica en el desafío individual que debe afrontarse en diferentes contextos (Martínez y Díaz, 2007).

### *2.2.2. Teorías del estrés académico*

**Teoría sistémica cognoscitivista (Barraza, 2006).**

**Supuesto sistémico.**

El modelo sistémico se concreta desde que la persona se llega a relacionar con el entorno como un sistema abierto, en un continuo flujo de entrada y salida con el fin de lograr un equilibrio sistémico, presentándolo en estos dos momentos:

- La persona como un sistema abierto.

- La persona mantiene una relación con el entorno en un flujo de entrada y salida.

**Supuesto cognoscitivista.**

El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y psicológico. Cuando el estudiante es sometido a diversas situaciones que requieren de una demanda y no es atendido por el estudiante, debido a que lo considera estímulos estresores (input), sucede un desequilibrio sistémico (situación estresante) y se manifiesta a través de síntomas que deben ser afrontados (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Del mismo modo, se plantea al estrés académico como procesos adaptativos e indispensable a nivel psicológico, presentándolo en:

- Primero: el estudiante es sometido a diversas demandas, lo cual es considerado como estresores para el estudiante.
- Segundo: aquellos estresores logran provocar un desequilibrio sistémico, llegando a manifestarse en diversos síntomas.
- Tercero: el desequilibrio, logra que el estudiante pueda realizar acciones para afrontar y restaurar el desequilibrio.

De tal forma, el estrés académico se forma por medio de los estresores, indicadores de un desequilibrio sistémico (físicos, psicológicos y comportamentales) y las estrategias de afrontamiento.

**Teoría transaccional.**

Lazarus y Folkman (1984) plantean tres elementos que son presentados en el individuo: el ambiente, la susceptibilidad interna o fisiológica del individuo y la

valoración cognitiva de los acontecimientos. En particular, la valoración cognitiva es responsable de que puedan interactuar los otros elementos.

**Teoría basada en el estímulo.**

Holmes y Rahe (1967) citado por Oros y Vogel (2005) refieren que las características asociadas con estímulos ambientales, puede llegar a desorganizar el organismo. Los acontecimientos vitales de gran importancia, serían: el casamiento, nacimiento de un hijo, muerte de alguien cercano, jubilación, embarazo, entre otros. Estos acontecimientos generan una fuente de estrés, lo cual producen cambios radicales y requiere de una mayor adaptación en la persona.

**Teoría basada en la respuesta.**

Holmes y Rahe (1967) citado por Oros y Vogel (2005) el estrés es como una respuesta que no llega ser específica y causado por las demandas que se le hacen, el estrés no tiene una causa particular y es un factor que afecta la homeostasis del organismo a nivel físico, psicológicos, cognitivo o emocional.

No obstante, Selye manifiesta que no se debe evitar el estrés, debido a que puede ser asociado con experiencias o estímulos agradables y desagradables. Cuando una persona refiere que sufre de estrés, hace referencia a que es excesivo y por ende implica un mayor esfuerzo por parte del organismo para sobreponerse Sandín (2003).

**Teoría basada en la interacción.**

Lazarus y Folkman (1984) manifiesta una gran importancia en los factores psicológicos, en especial los cognitivos entre estímulos estresantes y respuesta de estrés. de esa manera, el estrés tiene origen en la relación que se da entre el individuo y su entorno, viendo la persona como amenazante y difícil de afrontar tal situación. Del mismo modo, la teoría interaccional como conceptualización se da a

través de la evaluación cognitiva: clasificar si es amenazante la situación y reconocer los factores que producen estrés.

**Estresores.**

Barraza (2007) dividió al estrés académico en cinco dimensiones dentro del Inventario SISCO de estrés académico

- Estresores: hace referencia a los estímulos provocados por situaciones demandantes que el estudiante presenciará.
- Reacciones físicas: son aquellos indicadores que provocan un desequilibrio a través de síntomas en relación con el cuerpo.
- Reacciones psicológicas: son aquellas reacciones emocionales y cognitivas que el ser humano expresa ante situaciones de estrés.
- Reacciones comportamentales: son aquellas reacciones que se realizan de manera negativa, debido al estrés percibido; provocando posibles problemas internos y externos.
- Estrategias de afrontamiento: las estrategias de afrontamiento hacen referencia al modo de poder afrontar los estímulos estresores y las reacciones provocadas a nivel físico, psicológico comportamental; logrando un adecuado manejo del estrés académico.

Por otra parte, Naranjo (2009) refiere que el estrés académico se presenta en tres divisiones como cognitivo, fisiológico y conductual:

- Cognitivo: es la manera en la que el estudiante puede ver el estudio universitario y las consecuencias que pueda traer cada acto realizado.
- Fisiológico: es presentado en el organismo, lo cual se manifiesta a través de molestias en el estómago, cabeza, entre diversos síntomas por motivo a que el cuerpo humano es diferente en cada persona.

- Conductual: la preocupación que el estudiante atraviesa al sentirse estresado, puede ocasionar depresión, mezcla de emociones, episodios de baja autoestima, etc.

Los estudiantes son enfrentados por demandas sociales, académicas e interpersonales durante el proceso que cada uno conlleva en la escuela hasta la universidad, lo cual puede llegar a ser estresante y manifestado por ellos (Rivas-Roque et al., 2018)

Selye (1998) citado por Vera (2019) formula tipos de estresores académicos, manifestándose en dos aspectos:

- Exigencias internas: referente a lo que nosotros mismos pretendemos realizar, lo cual influye cuando nos autoexigimos, teniendo expectativas elevadas de logro, necesitando conservar el control y esforzarnos lo más posible en ellos, como también en otros más.
- Exigencias externas: lo que nuestro entorno nos presenta, lo cual destaca el enviar trabajos, aprobar los exámenes en un tiempo determinado; realización de trabajos en equipo para luego exponerlos frente a la clase.

**Variables sociodemográficas.**

Las condiciones sociales como la organización social, aspectos económicos, rol laboral, género y otras condiciones más; pueden encontrarse implicadas como en el origen o consecuencias dadas por las experiencias estresantes (Sandín, 2003).

Según MINSA (2004) la población de Lima y Callao, presentan un alto nivel de tensión o estrés, a causa de problemas económicos, estudios, familia, trabajo, pareja y salud.

Por otra parte, Oros y Vogel (2005) los acontecimientos vitales de gran importancia, serían: el casamiento, nacimiento de un hijo, muerte de alguien cercano, jubilación, embarazo, entre otros. Estos acontecimientos generan una fuente de estrés, lo cual producen cambios radicales y requiere de una mayor adaptación en la persona.

**Causas del estrés académico.**

En el contexto universitario, los estudiantes presentan diferentes niveles de estrés académico, como producto de aquello, las causas podrían ser las siguientes: el cumplimiento de responsabilidades académicas que alcancen la satisfacción del docente y obtener una buena nota, evaluación de los padres, sobrecarga de trabajos y tareas, influyendo así el rendimiento académico de manera negativa y en diversos ámbitos de la vida, repercutiendo en la salud mental y física de cada estudiante (Martínez y Diaz, 2007).

Es por ello qué Maceo y Maceo (2013) definen las causas más comunes, tales como: un examen realizar, tareas con más frecuencia, participar en el aula, demasiada de responsabilidad, desagradable ambiente físico, presentación de trabajos en clase, tiempo agotado para realizar los trabajos, disputa con los docentes y compañeros, imprescindible realización de trabajos para aprobar las asignaturas, evaluaciones, tareas de estudio, trabajar en equipo y la sobrecarga académica representándose en excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, aumento de la maya curricular, etc.

**Consecuencias del estrés académico.**

- Respuesta psicológica del estrés: es presentado por diferentes síntomas, como en el caso de la ira, ansiedad, tristeza y otros. Así mismo, posee la naturaleza cognitiva como un componente principal, debido a que las ideas y pensamientos se

ven afectados; esto se debe al estímulo externo que se presenta como una amenaza para la persona y dependerá de uno mismo cómo reaccionará (Moscoso, 2009).

- Respuesta fisiológica del estrés: las siguientes fases de adaptación se basan en un determinado proceso, empezando por la alarma, que es caracterizado en dejar fluir nuestras hormonas y los sistemas defensivos se movilizan en nuestro organismo (respuestas fisiológicas) para obtener la adaptación y de esa manera poder enfrentar el estrés. luego se encuentra la resistencia, lo cual sigue siendo elevada la activación hormonal y cuando la situación se estabiliza, poco a poco va desapareciendo el síndrome de lucha/huida, y se logra una adaptación al organismo. Finalmente se encuentra el agotamiento que se pierde de manera progresiva la activación y por consecuencia se dan las enfermedades e incluso la muerte (Sánchez, 2011).
- Respuesta comportamental del estrés: es importante señalar la interacción del individuo con el ambiente y el estilo de vida que cada persona conlleva. Debido a que el comportamiento nos puede ayudar a tomar acciones que disminuyan el estrés para una mejor calidad de vida, de lo contrario, se puede desencadenar niveles altos de estrés en el caso de no reaccionar de una manera adecuada y provocando síntomas de estrés crónico, tales como: consumo de alcohol, trabajo excesivo, aislamiento y no realizar rutinas saludables para la salud, tanto física como mental (Moscoso, 2009).

Por otra parte, Maceo y Maceo (2013) las consecuencias más comunes que podrían deberse a los niveles altos de estrés, son: falta de atención y concentración, fatiga, desgana para las tareas, desconsuelo, inquietud y tensión arterial.

**Afrontamiento al estrés académico.**

El afrontamiento se entiende por cada esfuerzo constante a nivel cognitivo y conductual de la persona, en vista de que se pueda gestionar las demandas que se perciben como agotadoras o excesivas.

Partiendo de esta apreciación, Lazarus (1993), plantea dos tipos de afrontamiento, los mismos qué según él, pueden generalizarse también a otros ámbitos como el académico y laboral:

- Afrontamiento centrado en el problema: se debe actuar sobre la situación problemática o estresante, con el fin de solucionar las dificultades que corresponden al problema.
- Afrontamiento centrado en la emoción: el fin de este segundo tipo de afrontamiento es lograr modificar el modo en que la persona puede llegar a interpretar o valorar aquella situación.

A diferencia de lo señalado anteriormente, Barraza (2007) considera a las estrategias de afrontamiento como herramientas para que los estudiantes puedan hacer frente al estrés académico. estas estrategias son: la habilidad asertiva, elaboración de un plan, elogios hacia su persona, religión, búsqueda de información sobre el problema y apoyo externo.

## 2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

***Estrés***

El estrés es una respuesta que dirige a nuestro organismo hacia un estado de alerta, frente a eventos desfavorables que pueden llegar a presentarse durante la vida cotidiana.

Por otro lado, el estrés se manifiesta en el cuerpo humano mediante respuestas fisiológicas que ocurren ante diversas situaciones biopsicosociales, dependiendo del estado físico y psicológico de cada persona, tales como: clima familiar inadecuado, problemas financieros, falta de regulación en el sueño, inteligencia emocional, falta de organización, inadecuada gestión de emociones, sobre exigencia, etc. OMS (2015).

***Estrés académico***

El estrés académico es un malestar presentado por el estudiante, lo cual es ocasionado por diversos factores, tales como: físicos, emocionales o ambientales; de ser así puede llegar a ejercerse una influencia muy característica en el desafío individual que debe afrontarse en diferentes contextos (Barraza, 2007).

***Estudiantes universitarios***

La Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU, 2015) conceptualiza el termino de estudiante universitario a aquellas personas que se encuentran cursando años de enseñanza, aprendizaje y formación por parte de catedráticos, teniendo como experiencia y conocimiento en una disciplina especifica, complementando así el aprendizaje de tales estudiantes en diversas universidades.

# CAPÍTULO III

# MARCO METODOLÓGICO

## 3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo comparativo, descriptivo debido a que se recopilarán datos que describirán acontecimientos de manera resumida y comparativo debido a que se observarán y compararán las variables de estudio según algunas condiciones específicas (Bernal, 2010).

Del mismo modo, presenta un diseño no experimental transversal, debido a que la variable principal no fue manipulable en su contexto natural. Con el objetivo de estudiar, analizar y examinar de manera general y específica (Hernández et al., 2018).

## 3.2. Población y muestra

### *3.2.1. Población*

La población de estudio de la presente investigación estuvo conformada por 1300 estudiantes de la carrera de psicología matriculados en el semestre 2020-I, los cuales se presentan a continuación:

**Tabla 1**

*Estudiantes de psicología matriculados en el semestre 2020 - I*

| | Universidad Autónoma del Perú |
|---|---|
| Grado | Psicología |
| I | 256 |
| II | 90 |
| II | 169 |
| IV | 132 |
| V | 175 |
| VI | 33 |
| VII | 89 |
| VIII | 63 |
| IX | 133 |
| X | 78 |
| XI | 82 |
| Total | 1300 |

### *3.2.2. Muestra*

Para adquirir la muestra, se empleó la fórmula de poblaciones finitas de Fischer y Navarro (1996) trabajando con índice de acierto de 95% IC y 5% como margen de error muestral, para finalmente contar con 206 estudiantes como muestra mínima; se utilizó la siguiente formula.

$$x = \frac{Z^{2^*}P(1-P)^*N}{(N-1)e^2 + Z^2P^*(1-P)}$$

Donde:

n: 206

N: 1300

Z: 95%

P: 0.5

E: 5%

Sin embargo, considerando la última aplicación del instrumento se determinó trabajar con el total de estudiantes que resolvieron el formulario, que fueron 300 tal como se observa en la siguiente tabla:

**Tabla 2**

*Total de estudiantes que desarrollaron el instrumento*

| Grado | Universidad Autónoma del Perú<br>Psicología |
|---|---|
| I | 25 |
| II | 33 |
| III | 29 |
| IV | 11 |
| V | 13 |
| VI | 6 |
| VII | 13 |
| VIII | 10 |
| IX | 30 |
| X | 68 |
| XI | 62 |
| Total | 300 |

### *3.2.3. Muestreo*

El tipo de muestreo es no probabilístico y por conveniencia, puesto que se escogió una Universidad Privada de Lima Sur que esté al alcance del investigador (Sánchez y Reyes, 2006).

**Criterios de inclusión**

- Ambos sexos.
- Sin rango de edades.

**Criterios de exclusión**

- Pruebas con alternativas dobles.
- Excluir las pruebas incompletas para obtener mejores resultados.

### 3.3. Hipótesis

Existen diferencias significativas al comparar el estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral.

### 3.4. Variables – Operacionalización

***Variable 1:*** *estrés académico.*

**Definición conceptual:**

El estrés académico es un malestar presentado por el estudiante, lo cual es ocasionado por diversos factores, tales como: físicos, emocionales o ambientales; de ser así puede llegar a ejercerse una influencia muy característica en el desafío individual que debe afrontarse en diferentes contextos. El estrés académico se abarca en cinco dimensiones, tales como: estresores siendo aquellos estímulos que provocan estrés, síntomas físicos es la representación tangible del cuerpo humano, síntomas psicológicos está relacionado a la alteración de la percepción, síntomas comportamentales es la alteración en la conducta y las estrategias de afrontamiento que ayuda a afrontar tales causas y consecuencias que provoca el estrés en diferentes aspectos (Barraza 2007).

**Definición operacional de medida para la variable:**

El estrés académico se definirá mediante las puntuaciones totales por cada dimensión que concierne el Inventario SISCO de estrés académico.

**Definición operacional basada en indicadores:**

En la tabla 1 se presenta la operacionalización para el estrés académico en función de sus dimensiones, indicadores y puntuaciones categorizadas.

**Tabla 3**

*Definición operacional del estrés académico*

| Dimensiones | Indicadores | Ítems | / | Categorías | | Escala de medición |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Estresores | - Competencias<br>- Trabajos<br>- Evaluaciones<br>- Participación en clase | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | Respuestas<br>1= Nunca<br>2= Rara vez<br>3= Algunas veces<br>4= Casi siempre<br>5= Siempre | | Niveles<br>Muy bajo<br>1-9<br>Bajo<br>10-20<br>Promedio<br>25-75<br>Alto<br>80-90<br>Muy alto<br>91+ | Ordinal |
| Síntomas físicos | - Trastornos del sueño<br>- Fatiga crónica<br>- Somnolencia<br>- Dolores | 9, 10, 11, 12, 13 y 14 | | | | |
| Síntomas psicológicos | - Sentimientos<br>- Ansiedad<br>- Problemas de concentración<br>- Inquietud | 15, 16, 17, 18 y 19 | | | | |
| Síntomas comportamentales | - Tendencia a discutir<br>- Aislamiento<br>- Desgano<br>- Alimentación | 20, 21, 22 y 23 | | | | |
| Estrategias de afrontamiento | - Religión<br>- Habilidad asertiva<br>- Ayuda externa | 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 y 31 | | | | |

## 3.5. Métodos y técnicas de investigación

### *Inventario SISCO del estrés académico*

Como instrumento de recolección de datos, se empleó el “Inventario SISCO del Estrés Académico”, cuyas iniciales representan las perspectivas sistémica-cognoscitivista, construido y validado por Barraza en el 2007 en la ciudad Durango de México. El objetivo es reconocer características generadoras de estrés en estudiantes de educación superior y postgrado. Está compuesto por 31 preguntas con respuesta en escala Likert (1=Nunca, 2=Rara vez, 3=Algunas Veces, 4=Casi siempre, 5=Siempre), la primera pregunta determina si el candidato puede ser evaluado y la segunda pregunta determina la intensidad de estrés. Así mismo, está divida por cinco áreas: estresores del 1-8, síntomas físicos del 9-14, síntomas psicológicos del 15-19, síntomas comportamentales del 20-23 y las estrategias de afrontamiento con los 6 ítems restantes. Los materiales son el cuadernillo, manual y hoja de respuestas. Es auto administrado y la resolución puede darse individual o colectivamente en un tiempo aproximado de diez minutos. En cuanto a los niveles y rangos, es considerado muy bajo del 1-9, bajo del 10-20, promedio del 25-75, alto de 80-90 y muy alto de 91-99. La evidencia de validez fue a través del análisis factorial y se presentaron altas saturaciones de .25 en las dimensiones, indicando una constitución tridimensional e ítems adecuados. En cuanto a la confiabilidad, se presentó por medio de consistencia interna a través de Alpha de Cronbach con un valor de .90. Por áreas, se obtuvo una confiabilidad de .85 en la dimensión estresores, .91 para síntomas y .69 el área de afrontamiento. Seguido de la confiabilidad por mitades con .87.

En la adaptación peruana (Rosales 2016) realizó la validez de contenido por medio del coeficiente de validez de la prueba según V de Aiken obteniendo valores alcanzados e indicando que todos los ítems son válidos. Así mismo se realizó el

coeficiente de validez según la prueba binomial, obteniendo resultados menores a .05, lo cual rechaza la Ho y se acepta la Ha, viendo así una concordancia entre los jueces y validez entre los ítems. En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo .76 a través del Alpha de Cronbach, rechazando así la Ho y la Ha es aceptable debido a que es mayor a .70. Es por eso que la prueba contiene una confiabilidad por consistencia interna.

Para efectos del empleo del “Inventario SISCO de estrés académico” en la presente tesis se revisaron sus propiedades de validez y confiabilidad, las cuales se describen a continuación.

**Evidencias de validez.**

**Validez de constructo (validez factorial).**

La validez del “Inventario SISCO” fue verificado con la técnica del análisis factorial exploratorio, utilizando como método de extracción mínimos cuadrados no ponderados debido a que es un método libre distribución y según López y Gutiérrez (2019) señalan que uno de los métodos más adecuados para la extracción de factores, también se utilizó el método de rotación promax ya que los factores están correlacionados. Los análisis de diagnóstico como el KMO (.887) y la Test de esfericidad de Bartlett (X2 = 1986.902, gl = 406, $p > .000$) evidencian que la muestra utilizada es adecuada en cuanto a su tamaño y las relaciones entre los ítems, no existen evidencias para sostener presencia de matriz de identidad.

**Tabla 4**

*Estructura factorial del Inventario SISCO de estrés académico*

| Ítems | Factor | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1(E) | 2 (SF) | 3 (SP) | 4 (SC) | 5(EA) |
| Ítem 1 | | | | 0.342 | |
| Ítem 2 | | | | 0.321 | |
| Ítem 3 | | | | 0.434 | |
| Ítem 4 | | | | 0.35 | |
| Ítem 5 | | | | 0.399 | |
| Ítem 6 | | | | 0.418 | |
| Ítem 7 | | | | 0.334 | |
| Ítem 8 | | | | 0.376 | |
| Ítem 9 | | 0.529 | | | |
| Ítem 10 | | 0.43 | | | |
| Ítem 11 | | 0.423 | | | |
| Ítem 12 | | 0.36 | | | |
| Ítem 13 | | 0.381 | | | |
| Ítem 14 | | 0.454 | | | |
| Ítem 15 | | | | | 0.255 |
| Item 16 | | | 0.399 | | |
| Item 17 | | | 0.423 | | |
| Item 18 | | | 0.211 | | |
| Item 19 | | | 0.268 | | |
| Item 20 | | | 0.745 | | |
| Item 21 | | | 0.706 | | |
| Item 22 | | | 0.648 | | |
| Item 23 | | | 0.735 | | |
| Item 24 | | | 0.776 | | |
| Item 25 | | | 0.753 | | |
| Item 26 | | | 0.702 | | |
| Item 27 | | | 0.303 | | |
| Item 28 | | | 0.794 | | |
| Item 29 | | | 0.765 | | |
| Autovalor | 10.22 | 3.263 | 1.584 | 1.35 | 1.093 |
| %V.E. | 35.241 | 11.252 | 5.461 | 4.656 | 3.768 |
| %V.E.A. | 35.241 | 46.493 | 51.954 | 56.609 | 60.377 |
| Autovalor | 10.22 | 3.263 | 1.584 | 1.35 | 1.093 |

*Nota*: 1 (E)=estresores; 2(SF)=síntomas físicos; 3(SP)=síntomas psicológicos; 4(SC)= síntomas comportamentales; 5(EA)=estrategias de afrontamiento; %V.E.=porcentaje de varianza explicada; %V.E.A.=porcentaje de varianza explicada acumulada.

Como se observa en la tabla 2, la extracción de 5 factores se explica en 60.37% (VEA), los 5 factores presentaron autovalores mayores a 1. Por lo tanto, se confirma la estructura del instrumento.

Así mismo, de los 29 ítems, casi la totalidad de ítems presentaron saturaciones con cargas factoriales mayores a .30 dentro de cada dimensión al que corresponde por teoría, únicamente los ítems 15, 18 y 19 presentaron pesos factoriales pequeños, tales como: 0.255, 0.211, 0.268. Sin embargo, Gil (2016) señala que los ítems con valores entre .20 y .29 discriminan en poca medida, pero no necesariamente se sugiere la eliminación del ítem, se mantiene la estructura del instrumento con todos sus ítems.

**Confiabilidad.**

En la tabla 3 se observa valores alfa de Cronbach que varían entre .744 y .874 para las dimensiones. El inventario en su versión global (29 ítems) muestra alta confiabilidad porque presenta un alfa de Cronbach superior a .80.

**Tabla 5**

*Índices de confiabilidad del Inventario SISCO de estrés académico*

| Variable/ Dimensiones | Ítems | Alfa de Cronbach |
|---|---|---|
| D1 | 8 | .871 |
| D2 | 6 | .744 |
| D3 | 5 | .823 |
| D4 | 4 | .874 |
| D5 | 6 | .848 |
| Estrés académico | 29 | .889 |

## 3.6. Procesamiento de los datos

Con el fin de poder cumplir los objetivos e hipótesis planteadas, se realizaron los siguientes procedimientos.

En primera instancia, de manera virtual se coordinó con algunos docentes encargados de las aulas pertenecientes a décimo y onceavo ciclo, a que sus estudiantes puedan colaborar con la participación del estudio de investigación. Del mismo modo, hacer llegar el instrumento a algunos estudiantes con quién se frecuenta virtualmente, debido a que no se cuenta con el acceso de manera presencial a causa de la crisis en la que se encuentran atravesando.

Sin embargo, mediante las observaciones brindadas se amplió la muestra de estudio y la condición laboral de cada estudiante. Por otra parte, se brindó una página en donde el estudiante pueda visualizar el consentimiento informado, en donde se señala la confidencialidad de los datos que se lograrán obtener, en beneficio para el estudio y la verificación de la voluntariedad por parte de cada estudiante, para luego acceder al desarrollo del instrumento.

El tiempo de duración para la obtención de los datos del instrumento, se dio durante los 7 días posteriores, considerando que a diario se obtenía un cierto porcentaje de estudiantes que desarrollaban el instrumento.

Luego de tener el total acceso del instrumento rellenado por cada participante de la muestra, se llevó a cabo la realización de la base de datos en el programa de Microsoft Excel Office 2019, para ordenar según los criterios de inclusión y exclusión, ubicar los datos del instrumento en cada dimensión y clasificar según el sexo, edad, ciclo de estudios y condición laboral.

Una vez ordenada y clasificada la base de datos, fueron exportados al programa IBM Statistical Package for the Social Sciences V 22 (SPSS) con el fin de poder obtener la validez de constructo a través del estadístico Kaiser-MeyerOlkin (KMO) y Esfericidad de Barlett. Para la obtención de la confiabilidad del instrumento a través del método de consistencia interna, se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach,

también se consideraron los estadísticos descriptivos tales como la desviación estándar para la obtención del nivel de dispersión de la muestra, la media para obtener los promedios a nivel de estrés académico, la moda para poder precisar que valor se repite, la mediana para conocer el valor medio de un grupo de datos, la asimetría para reconocer si la curva es simétrica; así mismo la frecuencia para la agrupación de resultados y porcentajes según los niveles de la variable general y sus dimensiones.

Antes de proceder a utilizar los estadísticos inferenciales, se realizó la prueba de normalidad a través de la prueba Kolmogórov-Smirnov (K-S), con el fin de poder determinar si los resultados de la muestra se ajustan a la normalidad. Una vez procesado los datos en el programa, se observó que los resultados no se ajustaban a la normalidad, por lo tanto, se utilizan los estadísticos no paramétricos. En cuanto a las comparaciones y contrastación de hipótesis, se utilizó el estadístico U de Mann-Whitney para dos muestras independientes, como es en el caso del sexo (femenino y masculino) y condición laboral (SI y NO). Así mismo, se utilizó el Kruskal Wallis para más de dos muestras, como fue en el caso de la edad (16-20, 21-22, 23-25 y 26-43) y ciclo de estudio (iniciales, intermedio y finales); con el fin de poder determinar si existen diferencias.

# CAPÍTULO IV

# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## 4.1. Análisis y fiabilidad de las variables

**Tabla 6**

*Estadísticos descriptivos de la variable estrés académico*

| Variable | *M* | *Mdn* | *Moda* | *DE* | Asimetría | Curtosis |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Estrés académico | 82.40 | 82.00 | 86 | 14.518 | .075 | .186 |
| Estresores | 2.71 | 3.00 | 3 | .476 | -1.208 | .142 |
| Síntomas físicos | 2.05 | 2.00 | 2 | .475 | .143 | 1.427 |
| Síntomas psicológicos | 1.91 | 2.00 | 2 | .453 | -.382 | 1.570 |
| Síntomas comportamentales | 1.62 | 2.00 | 2 | .486 | -.497 | -1.765 |
| Estrategias de afrontamiento | 2.32 | 2.00 | 2 | .551 | -.018 | -.653 |

*Nota:* M=media aritmética; Mdn=mediana; DE=desviación estándar.

En la tabla 6 se observa que el promedio más alto de la media se encuentra en la dimensión de estresores con el 2.71 y el promedio más bajo está ubicado en la dimensión síntomas comportamentales con el 1.62. En cuanto a la variable total, su promedio es de 82.40, considerándose un nivel alto de forma general. Por otra parte, se presenta una curva asimétricamente positiva por lo que los valores se tienden a reunir más en la parte izquierda que en la derecha de la media y presenta una curtosis leptocúrtica debido a que existe una gran concentración de valores alrededor de la media.

**Tabla 7**

*Prueba de normalidad*

| variable | *K-S* | *n* | *p* |
|---|---|---|---|
| Estrés académico | .049 | 300 | .080 |
| Sexo | .435 | 300 | .000 |
| Edad | .142 | 300 | .000 |
| Ciclo | .231 | 300 | .000 |
| Condición laboral | .448 | 300 | .000 |

*Nota:* K-S=Kolmogorov-Smirnov; n=muestra; p=significancia.

En la tabla 7, se observa que las puntuaciones de la variable general estrés académico según el K-S, tiene una significancia de .080 ($p > .05$) y las variables

sociodemográficas presentan el valor de significancia de .000 ($p < .05$); al ser la mayoría de las variables menores a .05 se presenta una distribución no normal. En consecuencia, se emplearán estadísticos no paramétricos para su análisis.

**Tabla 8**

*Niveles de estrés académico según sexo*

| | Femenino | | Masculino | |
|---|---|---|---|---|
| Niveles | *f* | % | *f* | % |
| Promedio | 63 | 30.7 | 34 | 35.8 |
| Alto | 85 | 41.5 | 42 | 44.2 |
| Muy alto | 57 | 27.8 | 19 | 20 |
| Total | 205 | 100.0 | 95 | 100.0 |

*Nota*: f=frecuencia; %=porcentaje

En la tabla 8, se aprecia que las mujeres presentan 41.5% (85) nivel alto, el 30.7% (63) se encuentran en un nivel promedio y el 27.8% (57) nivel muy alto en lo que corresponde al estés académico. En el caso de los hombres, el 44.2% (42) presenta un nivel alto, 35.8% (34) un nivel promedio y el 20% (19) nivel muy alto en lo que corresponde al estrés académico.

**Tabla 9**

*Niveles de estrés académico según edad*

| | De 16 a 20 | | De 21 a 22 | | De 23 a 25 | | De 26 a 43 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niveles | *f* | % | *f* | % | *f* | % | *f* | % |
| Promedio | 25 | 32.1 | 24 | 28.6 | 25 | 31.3 | 23 | 39.7 |
| Alto | 38 | 48.7 | 34 | 40.5 | 33 | 41.3 | 22 | 37.9 |
| Muy alto | 15 | 19.2 | 26 | 31 | 22 | 27.5 | 13 | 22.4 |
| Total | 78 | 100.0 | 84 | 100.0 | 80 | 100.0 | 58 | 100.0 |

*Nota*: f=frecuencia; %=porcentaje

En la tabla 9, se aprecia que las edades entre 16 a 20 años presentan el 48.7% (38) de un nivel alto, el 19.2% (15) se encuentran en un nivel muy alto y el 32.1% (25)

con un nivel promedio en lo que corresponde al estrés académico; las edades que oscilan entre los 21 a 22 años, el 40.5% (34) presenta un nivel alto, 28.6% (24) un nivel promedio y el 31% (26) nivel muy alto de estrés académico. En cuanto a los que oscilan de 23 a 25 años presentaron el 41.3% (33) como nivel alto, 27.5% (22) como nivel muy alto y el 31.3% (25) como nivel promedio en lo que corresponde al estrés académico. Por último, los de 26 a 43 años presentaron 39.7% (23) como nivel promedio, 37.9% (22) como nivel alto y el 22.4% (13) con nivel muy alto en lo que corresponde al estrés académico.

**Tabla 10**

*Niveles de estrés académico según ciclo de estudio*

| | I a III | | IV a VIII | | IX a XI | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Niveles | *f* | % | *f* | % | *f* | % |
| Promedio | 27 | 30.7 | 13 | 25 | 57 | 35.6 |
| Alto | 39 | 44.3 | 24 | 46.2 | 64 | 40 |
| Muy alto | 22 | 25 | 15 | 28.8 | 39 | 24.4 |
| Total | 88 | 100.0 | 52 | 100.0 | 160 | 100.0 |

*Nota:* f=frecuencia; %=porcentaje

En la tabla 10, los ciclos iniciales que corresponde de I a III presentan 44.3% (39) nivel promedio, 25% (22) nivel muy alto y 30.7% (27) nivel promedio según el estrés académico; para los ciclos intermedios de IV a VIII se obtuvo 46.2% (24) nivel alto, 28.8% (15) nivel muy alto y 25% (13) nivel promedio en lo que corresponde al estrés académico. Por último, se encuentran los ciclos finales de IX a XI, en donde el 40% (64) presenta nivel alto, 24.4% (39) nivel muy alto y 35.6% (57) nivel promedio en lo que corresponde al estrés académico.

**Tabla 11**

*Niveles de estrés académico según condición laboral*

| | SI TRABAJA | NO TRABAJA |
|---|---|---|

| Niveles | *f* | % | *f* | % |
|---|---|---|---|---|
| Promedio | 27 | 31 | 70 | 32.9 |
| Alto | 32 | 36.8 | 95 | 44.6 |
| Muy alto | 28 | 32.2 | 48 | 22.5 |
| Total | 87 | 100.0 | 213 | 100.0 |

*Nota:* f=frecuencia; %=porcentaje

En la tabla 11, se aprecia a las personas que trabajan con 36.8% (32) nivel alto, 32.3% (28) nivel muy alto y 31% (27) nivel promedio en lo que corresponde al estrés académico. Por otra parte, las personas que no trabajan presentaron 44.6% (95) nivel alto, 32.9% (70) nivel promedio y 33.5% (48) nivel muy alto en lo que corresponde al estrés académico.

**Tabla 12**

*Niveles de las dimensiones del estrés académico según sexo*

| Niveles | D1(E) | | D2(SF) | | D3(SP) | | D4(SC) | | D5(EA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | F | M | F | M | F | M | F | M | F | M |
| | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % |
| Muy bajo | 1 (0.5) | 2 (2.1) | 16 (7.8) | 11(11.6) | 30 (14.6) | 16 (16.8) | 77 (37.6) | 37 (38.9) | 7 (3.4) | 6 (6.3) |
| Bajo | 55 (26.8) | 26 (27.4) | 160 (78) | 72 (75.8) | 160 (78) | 76 (80) | 128 (62.4) | 58 (61.1) | 114 (55.6) | 65 (68.4) |
| Promedio | 149 (72.7) | 67 (70.5) | 29 (14.1) | 12 (12.6) | 15 (7.3) | 3 (3.2) | | | 84 (41) | 24 (25.3) |
| Total | 205 (100) | 95 (10) | 205 (100) | 95 (100) | 205 (100) | 95 (100) | 205 (100) | 95 (100) | 205 (100) | 95 (100) |

*Nota:* f=frecuencia; %=porcentaje; F=femenino; M=masculino; D1 (E)=estresores; D2(SF)=síntomas físicos; D3(SP)=síntomas psicológicos; D4(SC)=síntomas comportamentales; D5(EA)=estrategias de afrontamiento.

En la tabla 12, se aprecia que en la dimensión estresores el (72.7%) de las mujeres y el (70.5%) de los hombres presentan un nivel promedio; en la dimensión síntomas físicos las mujeres (78%) y los hombres (75.8%) obtuvieron un nivel bajo; en la dimensión síntomas psicológicos las mujeres (78%) y los hombres (80%) tienen un nivel bajo; en la dimensión síntomas comportamentales las mujeres (62.4%) y los hombres (61.1%) obtuvieron un nivel bajo y en la dimensión estrategias de

afrontamiento las mujeres (55.6%) y los hombres (68.4%) tienen un nivel bajo en lo que corresponde a lo niveles de estrés académico por dimensiones según el sexo.

**Tabla 13**

*Niveles de las dimensiones del estrés académico según edad*

| Rango de | | D1 | | D2 | | D3 | | D4 | | D5 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| edad | NIVEL/DIM | *f* | % | *f* | % | *f* | % | *f* | % | *F* | % |
| | Muy bajo | | | 4 | 5.1 | 7 | 9 | 34 | 43.6 | 3 | 3.8 |
| 16 a 20 | Bajo | 22 | 28.2 | 67 | 85.9 | 66 | 84.6 | 44 | 56.4 | 52 | 66.7 |
| | Promedio | 56 | 71.8 | 7 | 9 | 5 | 6.4 | | | 23 | 29.5 |
| | Muy bajo | 3 | 3.8 | 7 | 8.3 | 8 | 9.5 | 26 | 31 | 1 | 1.2 |
| 21 a 22 | Bajo | 21 | 25 | 62 | 73.8 | 73 | 86.9 | 58 | 69 | 50 | 59.5 |
| | Promedio | 63 | 75 | 15 | 17.9 | 3 | 3.6 | | | 33 | 39.3 |
| | Muy bajo | | | 8 | 10 | 19 | 23.8 | 30 | 37.5 | 5 | 6.3 |
| 23 a 25 | Bajo | 20 | 25 | 60 | 75 | 58 | 72.5 | 50 | 62.5 | 46 | 57.5 |
| | Promedio | 57 | 71.3 | 12 | 15 | 3 | 3.8 | | | 29 | 36.3 |
| | Muy bajo | | | 8 | 13.8 | 12 | 20.7 | 24 | 41.4 | 4 | 6.9 |
| 26 a 43 | Bajo | 18 | 31 | 43 | 74.1 | 39 | 67.2 | 34 | 58.6 | 31 | 53.4 |
| | Promedio | 49 | 69 | 7 | 12.1 | 7 | 12.1 | | | 23 | 39.7 |

*Nota:* f=frecuencia; %=porcentaje; D1=estresores; D2=síntomas físicos; D3=síntomas psicológicos; D4=síntomas comportamentales; D5=estrategias de afrontamiento

.

En la tabla 13 se aprecia la dimensión estresores con edades de 21 a 22 obtuvieron (3.8%) nivel muy bajo, de 16 a 20 obtuvieron (71.8%) nivel promedio y de 26 a 43 obtuvieron (31) nivel bajo; para la dimensión de síntomas físicos se obtuvo entre las edades 26 a 43 el (13.8%) nivel muy bajo, de 21 a 22 obtuvieron (17.9) nivel promedio y de 26 a 43 obtuvieron (74.1%) nivel bajo; para la dimensión de síntomas psicológicos se obtuvo entre las edades 23 a 25 el (23.8%) nivel muy bajo, de 26 a 43 se obtuvo (12.1%) nivel promedio y de 21 a 22 obtuvieron (86.9%); en cuanto a la dimensión síntomas comportamentales se obtuvo ente las edades 16 a 20 el (43.6%) nivel muy bajo y de 21 a 22 obtuvieron (69%) nivel bajo; finalmente la dimensión de estrategias de afrontamiento obtuvo entre las edades de 26 a 43 el (6.9%) nivel muy bajo, de 16 a 20 (66.7%) nivel bajo y de 26 a 43 obtuvieron (39.7%) nivel promedio.

**Tabla 14**

*Niveles de las dimensiones del estrés académico según ciclo de estudio*

| Niveles | D1 (E) | | | D2 (SF) | | | D3(SP) | | | D4 (SC) | | | D5(EA) | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 a 3 | 4 a 8 | 9 a 11 | 1 a 3 | 4 a 8 | 9 a 11 | 1 a 3 | 4 a 8 | 9 a 11 | 1 a 3 | 4 a 8 | 9 a 11 | 1 a 3 | 4 a 8 | 9 a 11 |
| | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* | *f %* |
| Muy bajo | | 2 | 1 | 7 | 4 | 16 | 15 | 69 | 4 | 41 | 47 | 59 | 3 | 52 | 33 |
| | | (3.8) | (0.6) | (8) | (7.7) | (10) | (17) | (78.4) | (4.5) | (46.2) | (53.4) | (36.7) | (3.4) | (6.3) | (37.5) |
| Bajo | 25 | 10 | 46 | 69 | 40 | 123 | 7 | 41 | 4 | 14 | 38 | 101 | 1 | 33 | 18 |
| | (26.8) | (19.2) | (28.7) | (78.4) | (76.9) | (76.9) | (13.5) | (78.8) | (7.7) | (26.9) | (73.1) | (63.1) | (55.4) | (68.4) | (34.6) |
| Promedio | 63 | 40 | 113 | 12 | 8 | 21 | 24 | 126 | 10 | | | | 9 | 94 | 57 |
| | (71.6) | (76.9) | (70.6) | (13.6) | (15.4) | (13.1) | (15) | (78.8) | (6.3) | | | | (41) | (25.3) | (35.6) |
| Total | 88 | 52 | 160 | 88 | 52 | 160 | 88 | 52 | 160 | 88 | 52 | 160 | 88 | 52 | 160 |
| | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) | (100) |

*Nota:* f=frecuencia; %=porcentaje; D1=estresores; D2=síntomas físicos; D3=síntomas psicológicos; D4=síntomas comportamentales; D5=estrategias de afrontamiento.

En la tabla 14, se aprecia que en la dimensión estresores del primer grupo de ciclos iniciales obtuvieron (71.6%) nivel promedio, ciclos intermedios obtuvo (76.9%) nivel promedio y ciclos finales obtuvo (70.6) nivel promedio en lo que corresponde al estrés académico; la dimensión síntomas físicos obtuvo en el primer grupo (78.4%), segundo grupo (76.9%) y tercer grupo (76.9%) con nivel bajo ubicándose de forma general en nivel bajo de estrés académico. En cuanto a la dimensión síntomas psicológicos, el primer grupo obtuvo (17%) nivel muy bajo, segundo grupo obtuvo (78.8%) y el tercer grupo obtuvo (6.3%) nivel promedio en lo que corresponde al estrés académico. Para la dimensión de síntomas comportamentales, el primer grupo presentó (46.2) nivel muy bajo y (73.1%) nivel bajo. Por último, la dimensión de estrategias de afrontamiento del primer grupo obtuvo (55.4%) nivel alto, segundo grupo (68.4%) nivel bajo y el último grupo obtuvo (37.5%) nivel muy bajo en lo que corresponde a los niveles de estrés académico por dimensiones según el ciclo de estudio.

**Tabla 15**

*Niveles de las dimensiones del estrés académico según condición laboral*

| Niveles | D1(E) | | D2(SF) | | D3(SP) | | D4(SC) | | D5(EA) | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | SI TRABAJA | NO TRABAJA | SI TRABAJA | NO TRABAJA | SI TRABAJA | NO TRABAJA | SI TRABAJA | NO TRABAJA | SI TRABAJA | NO TRABAJA |
| | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % | *f* % |
| Muy bajo | | 3 (1.4) | 8 (9.2) | 19 (8.9) | 15 (17.2) | 31 (14.6) | 36(41.4) | 78 (36.6) | 7 (8) | 6 (2.8) |
| Bajo | 27 (31) | 54 (25.4) | 60 (69) | 172(80.8) | 65 (74.7) | 171 (80.3) | 51 (58.6) | 135 (63.4) | 51 (58.6) | 128 (60.1) |
| Promedio | 60 (69) | 156 (73.2) | 19 (21.8) | 22 (10.3) | 7 (8) | 11 (5.2) | | | 29 (33.3) | 79 (37.1) |
| Total | 87 (100) | 213 (100) | 87 (100) | 213 (100) | 87 (100) | 213 (100) | 87 (100) | 213 (100) | 87 (100) | 213 (100) |

*Nota:* f=frecuencia; %=porcentaje; D1 (E)=estresores; D2(SF)=síntomas físicos; D3(SP)=síntomas psicológicos; D4(SC)=síntomas comportamentales; D5(EA)=estrategias de afrontamiento.

En la tabla 15, se aprecia que en la dimensión estresores y las personas que trabajan obtuvieron 69% y los que no trabajan 73.2% ubicándose en nivel promedio; en la dimensión de síntomas físicos y las personas que trabajan obtuvieron 69% y los que no trabajan 80.8% ubicándolos en nivel bajo; en la dimensión síntomas psicológicos y las personas que trabajan obtuvieron 74.7%, los que no trabajan obtuvieron 80.3% ubicándolos en un nivel bajo; en cuanto a la dimensión de síntomas comportamentales se obtuvo para los que trabajan 58.6% y los que no trabajan. Por último, en la dimensión de estrategias de afrontamiento y las personas que trabajan presentaron (58.6%) nivel bajo y los que no trabajan obtuvieron (60.1%) nivel bajo en lo que corresponde a los niveles de estrés académico por dimensiones según la condición laboral.

**Tabla 16**

*Comparación de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según sexo.*

| Dimensiones | Sexo | *n* | *RP* | *SR* | *U* | *Z* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Estresores | Femenino | 205 | 150.07 | 30764.50 | 9649.500 | -.126 | .900 |
| | Masculino | 95 | 151.43 | 14385.50 | | | |
| Síntomas físicos | Femenino | 205 | 153.91 | 31552.00 | 9038.000 | -1.004 | .316 |
| | Masculino | 95 | 143.14 | 13598.00 | | | |
| Síntomas psicológicos | Femenino | 205 | 153.11 | 31387.00 | 9203.000 | -.767 | .443 |
| | Masculino | 95 | 144.87 | 13763.00 | | | |
| Síntomas comportamentales | Femenino | 205 | 154.16 | 31602.00 | 8988.000 | -1.078 | .281 |
| | Masculino | 95 | 142.61 | 13548.00 | | | |
| Estrategias de afrontamiento | Femenino | 205 | 159.35 | 32666.00 | 7924.000 | -2.602 | .009 |
| | Masculino | 95 | 131.41 | 12484.00 | | | |

*Nota:* n = muestra; RP = rango promedio; SR = suma de rangos; U = U de Mann Whitney; Z = puntuación Z; p = probabilidad de significancia.

En la tabla 16, se puede observar que la dimensión estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales según el sexo femenino y sexo masculino, no presentan diferencias significativas debido a que ($p > .05$). A diferencia de la dimensión que corresponde a estrategias de afrontamiento que, si presenta diferencias significativas según el sexo, puesto que ($p < .05$).

**Tabla 17**

*Comparación de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según edad.*

| Dimensiones | Edad | *n* | *RP* | *X* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Estresores | 16-20 | 78 | 142.96 | 3.923 | .270 |
| | 21-22 | 84 | 164.89 | | |
| | 23-25 | 80 | 151.01 | | |
| | 26-43 | 58 | 139.09 | | |
| Síntomas físicos | 16-20 | 78 | 147.62 | .963 | .810 |
| | 21-22 | 84 | 157.32 | | |
| | 23-25 | 80 | 151.03 | | |
| | 26-43 | 58 | 143.77 | | |
| Síntomas psicológicos | 16-20 | 78 | 146.78 | 1.890 | .596 |
| | 21-22 | 84 | 159.77 | | |
| | 23-25 | 80 | 151.61 | | |
| | 26-43 | 58 | 140.55 | | |
| Síntomas comportamentales | 16-20 | 78 | 143.19 | 2.404 | .493 |
| | 21-22 | 84 | 162.42 | | |
| | 23-25 | 80 | 148.95 | | |
| | 26-43 | 58 | 145.22 | | |
| Estrategias de afrontamiento | 16-20 | 78 | 144.20 | 1.516 | .679 |
| | 21-22 | 84 | 152.85 | | |
| | 23-25 | 80 | 146.50 | | |
| | 26-43 | 58 | 161.09 | | |

*Nota:* n = muestra; RP = rango promedio; X= Kruskal Wallis; p = probabilidad de significancia.

En la tabla 17, se puede observar que la dimensión estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según la edad de 16 a 20, 21 a 22, 23 a 25, 26 a 43; no presentan diferencias significativas debido a que ($p > .05$).

**Tabla 18**

*Comparación de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según ciclo de estudio.*

| Dimensiones | Ciclo | *n* | *RP* | *X* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Estresores | I a III | 88 | 148.39 | 2.379 | .304 |
| | IV a VIII | 52 | 167.21 | | |
| | IX a XI | 160 | 146.23 | | |
| Síntomas físicos | I a III | 88 | 149.36 | .893 | .640 |
| | IV a VIII | 52 | 160.70 | | |
| | IX a XI | 160 | 147.81 | | |
| Síntomas psicológicos | I a III | 88 | 144.98 | .959 | .619 |
| | IV a VIII | 52 | 159.80 | | |
| | IX a XI | 160 | 150.51 | | |
| Síntomas comportamentales | I a III | 88 | 139.21 | 4.595 | .101 |
| | IV a VIII | 52 | 171.51 | | |
| | IX a XI | 160 | 149.88 | | |
| Estrategias de afrontamiento | I a III | 88 | 156.97 | 1.577 | .455 |
| | IV a VIII | 52 | 157.60 | | |
| | IX a XI | 160 | 144.64 | | |

*Nota:* n = muestra; RP = rango promedio; X= Kruskal Wallis; p = probabilidad de significancia.

En la tabla 18, se puede observar que la dimensión estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según el ciclo de estudio que corresponde a iniciales (I al III), intermedios (IV al VIII) y finales (IX al XI), no presentan diferencias significativas debido a que ($p > .05$).

**Tabla 19**

*Comparación de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según condición laboral.*

| Dimensiones | Condición laboral | *n* | *RP* | *SR* | *U* | *Z* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Estresores | Si | 87 | 154.91 | 13477.00 | 8882.000 | -.564 | .573 |
| | No | 213 | 148.70 | 31673.00 | | | |
| Síntomas físicos | Si | 87 | 161.78 | 14075.00 | 8284.000 | -1.444 | .149 |
| | No | 213 | 145.89 | 31075.00 | | | |
| Síntomas psicológicos | Si | 87 | 157.12 | 13669.50 | 8689.500 | -.848 | .397 |
| | No | 213 | 147.80 | 31480.50 | | | |
| Síntomas comportamentales | Si | 87 | 148.55 | 12924.00 | 9096.000 | -.250 | .803 |
| | No | 213 | 151.30 | 32226.00 | | | |
| Estrategias de afrontamiento | Si | 87 | 147.08 | 12796.00 | 8968.000 | -.438 | .662 |
| | No | 213 | 151.90 | 32354.00 | | | |

*Nota:* n = muestra; RP = rango promedio; SR = suma de rangos; U = U de Mann Whitney; Z = puntuación Z; p = probabilidad de significancia.

En la tabla 19, se puede observar que la dimensión estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según la condición laboral considerando si trabajan o no trabajan, en consecuencia, no presentan diferencias significativas debido a que ($p > .05$).

## 4.2. Contrastación de hipótesis

$H_0$: No existen diferencias significativas al comparar el estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social: un estudio comparativo según sexo, edad, ciclo y condición laboral.

$H_a$: Existen diferencias significativas al comparar el estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social: un estudio comparativo según sexo, edad, ciclo y condición laboral.

**Tabla 20**

*Comparación del estrés académico según sexo*

| | Sexo | *n* | *RP* | *SR* | *U* | *Z* | *P* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Estrés académico | Femenino | 205 | 155.50 | 31876.50 | 8713.500 | -1.466 | .143 |
| | Masculino | 95 | 139.72 | 13273.50 | | | |

*Nota:* n = muestra; RP = rango promedio; SR = suma de rangos; U = U de Mann Whitney; Z = puntuación Z; p = probabilidad de significancia.

En la tabla 20 se observa que no existen diferencias al comparar el estrés académico según sexo, debido a que la significancia es mayor ($p > .05$). Por lo tanto, se acepta la $h_0$ y se rechaza la $h_a$ porque no existen diferencias significativas al comparar el estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo de estudio y condición laboral.

**Tabla 21**

*Comparación del estrés académico según edad*

| | Edad | *n* | *RP* | *X* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|
| Estrés académico | 16-20 | 78 | 144.87 | 3.395 | .335 |
| | 21-22 | 84 | 164.47 | | |
| | 23-25 | 80 | 148.99 | | |
| | 26-43 | 58 | 139.93 | | |

*Nota:* n = muestra; RP = rango promedio; X= Kruskal Wallis; p = probabilidad de significancia.

En la tabla 21 se observa que no existen diferencias al comparar el estrés académico según edad, debido a que la significancia es mayor ($p > .05$). Por lo tanto, se acepta la $h_0$ y se rechaza la $h_a$ porque no existen diferencias significativas al comparar el estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo de estudio y condición laboral.

**Tabla 22**

*Comparación del estrés académico según ciclo de estudio*

| | Ciclo de estudio | *N* | *RP* | *X* | *P* |
|---|---|---|---|---|---|
| Estrés académico | 1-3 | 88 | 149.36 | 3.636 | .162 |
| | 4-8 | 52 | 170.84 | | |
| | 9-11 | 160 | 144.52 | | |

*Nota:* n = muestra; RP = rango promedio; X= Kruskal Wallis; p = probabilidad de significancia.

En la tabla 22 se observa que no existen diferencias al comparar el estrés académico según ciclo de estudio, debido a que la significancia es mayor ($p > .05$). Por lo tanto, se acepta la $h_0$ y se rechaza la $h_a$ porque no existen diferencias significativas al comparar el estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo de estudio y condición laboral.

**Tabla 23**

*Comparación del estrés académico según condición laboral*

| | Condición laboral | *n* | *RP* | *SR* | *U* | *Z* | *p* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Estrés académico | Si | 87 | 157.15 | 13672.00 | 8687.000 | -.849 | .396 |
| | No | 213 | 147.78 | 31478.00 | | | |

*Nota:* n = muestra; RP = rango promedio; SR = suma de rangos; U = U de Mann Whitney; Z = puntuación Z; p = probabilidad de significancia.

En la tabla 23 se observa que no existen diferencias al comparar el estrés académico según la condición laboral, considerando si trabajan o no trabajan; puesto que la significancia es mayor ($p > .05$). Por lo tanto, se acepta la $h_0$ y se rechaza la $h_a$ porque no existen diferencias significativas al comparar el estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo de estudio y condición laboral.

# CAPÍTULO V

# DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5.1 Discusiones

La presente indagación tuvo como objetivo principal, el determinar si existen diferencias en el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral.

El total de la población es de 1300 estudiantes de psicología matriculados en el semestre 2020-I. Sin embargo, debido a la situación que se viene atravesando y considerando los criterios de inclusión y exclusión, se logró obtener a 300 estudiantes para poder trabajar. Por otra parte, la cantidad que más predomina es el sexo femenino, siendo 205 estudiantes a diferencia del sexo masculino conformado por 95 estudiantes.

Como resultado para el objetivo general, no existen diferencias al comprar el estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según el sexo, edad, ciclo y condición laboral. La teoría cognoscitivista que respalda estos hallazgos, es a través de Barraza (2006) el estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y psicológico; cuando el estudiante es sometido a diversas situaciones que requieren de una demanda y no es atendido por el estudiante por lo que considera estímulos estresores (input), sucede un desequilibrio sistémico (situación estresante) y se manifiesta a través de síntomas que deben ser afrontados (output) para restaurar el equilibrio sistémico. Así mismo, se plantea al estrés académico como procesos adaptativos e indispensable a nivel psicológico, presentándolo en primero: el estudiante es sometido a diversas demandas, lo cual es considerado como estresores para el estudiante, segundo: aquellos estresores logran provocar un desequilibrio sistémico, llegando a manifestarse en diversos síntomas y tercero: el desequilibrio, logra que el estudiante pueda realizar acciones para afrontar y restaurar el desequilibrio. De tal forma, el estrés académico se forma por medio de los estresores,

indicadores de un desequilibrio sistémico (físicos, psicológicos y comportamentales) y las estrategias de afrontamiento.

Para el primer objetivo específico se hallaron resultados significativos de 41.5% (85) del sexo femenino y 44.2% (42) del sexo masculino, ubicándose según las categorías en nivel alto de estrés académico. Estos hallazgos resultan concordantes con lo que se plantea en la teoría transaccional propuesta por Lazarus y Folkman (1984) plantean tres elementos que son presentados en el individuo: el ambiente, la susceptibilidad interna o fisiológica del individuo y la valoración cognitiva de los acontecimientos.

Para el segundo objetivo específico, aquellos estudiantes que oscilaban entre los 16 a 20, obtuvieron 48.7% (38) como nivel alto y 19.2% (15) en nivel muy alto; en cuanto a los que oscilan entre los 21 a 22 años obtuvieron 40.5% (34) como nivel alto y el 28.6% (24) en nivel promedio; los de 23 a 25 obtuvieron 41.3% (33) en nivel alto y el 27.5% (22) en nivel muy alto; finalmente los de 26 a 43 obtuvieron 39.7% (23) nivel promedio y 22.4% (13) nivel muy alto en lo que corresponde al estrés académico. Estos resultados coinciden con el estudio de Quispe (2019) obtuvo 49, 4% como nivel promedio entre los que oscilaban de 18 a 23 años, esto puede deberse a la situación por la se encuentran expuestos hoy en día, debido a que anteriormente se encontraban en el aula exponiéndose a diferentes estímulos estresores. Sin embargo, al porcentaje que presenta niveles altos de estrés académico, se le puede relacionar a factores que involucran y requieren del apoyo de su persona en diversas situaciones como la responsabilidad que cada uno conlleva en el hogar, dependientes de sus padres o independientes, carga familiar, clase social; así como lo señala Martínez y Días (2007). De esa misma manera, Rivas et al. (2018) los estudiantes son enfrentados por demandas sociales, académicas e interpersonales durante el proceso

que cada uno conlleva en la escuela hasta la universidad, lo cual puede llegar a ser estresante y manifestado por ellos.

Para el tercer objetivo específico se presentó en los ciclos iniciales 44.3% (39) con nivel alto y 30.7% (27) en nivel promedio; en cuanto a los ciclos intermedios se obtuvo 46.2% (24) en nivel alto y 25% (13) nen nivel promedio; por último, los ciclos finales que obtuvieron 40% (64) en nivel alto y 24.4% (39) nivel muy alto en lo que respecta al estrés académico. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Venancio (2018) los estudiantes de psicología de 6to ciclo presentaron mayores niveles de estrés académico 30%. Así mismo, el estudio de Rosales (2016) los estudiantes de psicología del tercer ciclo obtuvieron niveles altos y los ciclos restantes presentaron nivel promedio de estrés académico 80.50%. Si bien es cierto, lo adecuado sería ver una disminución de los niveles de estrés académico mediante trascurren los ciclos, debido a que durante el proceso académico se moldearon de acuerdo a la metodología del docente y la enseñanza. Sin embargo, encontrándose en esta situación sanitaria y en aislamiento social, podrían los niveles variar, puesto que se obtuvo niveles altos y muy altos en su mayoría; esto concuerda con lo que refiere Oros y Vogel (2005) los acontecimientos vitales de gran importancia, serían: el casamiento, nacimiento de un hijo, muerte de alguien cercano, jubilación, embarazo, entre otros. Estos acontecimientos generan una fuente de estrés, lo cual producen cambios radicales y requiere de una mayor adaptación en la persona.

Para el cuarto objetivo específico se presentó la condición laboral respecto a si trabajan o no trabajan, obteniendo 36.8% (32) nivel alto y 31% (27) nivel promedio en estudiantes que si trabajan; en cuanto a los estudiantes que no trabajan se obtuvo 44.6% (95) nivel alto y 22.5% (48) nivel muy alto del estrés académico. los resultados evidencian los niveles altos y muy altos en la mayoría, considerando si trabajan o no

trabajan, según Sandín (2003) las condiciones sociales como la organización social, aspectos económicos, rol laboral, género y otras condiciones más; pueden encontrarse implicadas como en el origen o consecuencias dadas por las experiencias estresantes. Por otra parte, estudios del MINSA (2004) la población de Lima y Callao, presentan un alto nivel de tensión o estrés, a causa de problemas económicos, estudios, familia, trabajo, pareja y salud.

Para el quinto objetivo específico en relación a las dimensiones de estrés académico y el sexo, se halló que la dimensión de estresores, según el sexo femenino obtuvo 72.7% (149) y el sexo masculino obtuvo 70.5% (67) siendo nivel promedio para ambos. A diferencia de la dimensión síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento que obtuvieron nivel bajo. coincidiendo con el estudio de Quito, et al. (2017) que obtuvo un nivel moderado para el sexo masculino 57,9% y 41,2% para el sexo femenino. Así mismo, estos resultados bajos en las últimas dimensiones según el sexo, pueden deberse a que los estudiantes ven al estrés académico como procesos adaptativos y porque el nivel de estresores se encuentra en un nivel promedio, según lo menciona Barraza (2007).

Para el quinto objetivo específico en relación a las dimensiones de estrés académico y edad, se obtuvo nivel bajo para las dimensiones de síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento. A diferencia de la primera dimensión de estresores, entre las edades de 16 a 20, 21 a 22, 23 a 25 y 26 a 43 obteniendo nivel promedio. En vista de que gran parte de los estudiantes se encuentran aislados y por ende no asisten presencialmente a su centro de estudio, no presentan niveles altos o muy altos de estrés académico; sin embargo, se encuentran en un nivel promedio, puesto que podrían estar atravesando situaciones difíciles, pero no tan difíciles como para no poder manejarlo. Selye

manifiesta que no se debe evitar el estrés, debido a que puede ser asociado con experiencias o estímulos agradables y desagradables. Cuando una persona refiere que sufre de estrés, hace referencia a que es excesivo y por ende implica un mayor esfuerzo por parte del organismo para sobreponerse Sandín (1995).

Para el quinto objetivo específico en relación a las dimensiones de estrés académico y ciclo de estudio, la dimensión de estresores presentó nivel promedio en los ciclos iniciales, intermedios y finales. Para la dimensión de síntomas físicos se obtuvo nivel bajo para ciclos iniciales, intermedios y finales; en cuanto a la dimensión de síntomas psicológicos se obtuvo 17% (15) de nivel bajo en ciclos iniciales, a diferencia de los ciclos intermedios 78.8% (126) y finales 6.3% (10) que obtuvieron nivel promedio; para la dimensión de síntomas comportamentales se obtuvo en los ciclos iniciales 46.2% (41) nivel muy bajo, los ciclos intermedios y finales obtuvieron nivel bajo. Finalmente, la dimensión de estrategias de afrontamiento obtuvo en ciclos iniciales e intermedios nivel bajo y los ciclos finales obtuvieron un puntaje muy bajo 37.55% (33). Estos hallazgos coinciden con lo que se menciona en la respuesta psicológica del estrés: presentado por diferentes síntomas, como en el caso de la ira, ansiedad, tristeza y otros. Así mismo, posee la naturaleza cognitiva como un componente principal, debido a que las ideas y pensamientos se ven afectados; esto se debe al estímulo externo que se presenta como una amenaza para la persona y dependerá de uno mismo cómo reaccionará (Moscoso, 2009).

Para el quinto objetivo específico en relación a las dimensiones de estrés académico y condición laboral, evidenciando que la dimensión de estresores y las personas que trabajan obtuvieron un nivel promedio de 69% (60) y el 73.2% (156) nivel promedio en las personas que no trabajan. En cuanto a las dimensiones de síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de

afrontamiento se obtuvo nivel bajo. Estos resultados concuerdan con el estudio de Quito-Tamayo et al. (2019) en dónde se halló nivel moderado la dimensión que corresponde a estresores. Por otra parte, el estrés académico es un malestar presentado por el estudiante, lo cual es ocasionado por diversos factores, tales como: físicos, emocionales o ambientales; de ser así puede llegar a ejercerse una influencia muy característica en el desafío individual que debe afrontarse en diferentes contextos (Martínez y Díaz, 2007); lo mencionado hace referencia a que los estudiantes presentan otro tipo de estresores más frecuentes, no necesariamente al nivel académico, es por ello que los índices de estresores se encuentran dentro de un nivel promedio y las otras dimensiones con niveles bajos.

Para el sexto objetivo específico en comparación de las dimensiones del estrés académico según el sexo, no se hallaron diferencias significativas en la dimensión de estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales por obtener una significancia superior ($p$ >.05); a diferencia de la dimensión de estrategias de afrontamiento que, si presenta diferencias significativas, puesto que la significancia fue menor ($p$ < .05). Estos resultados concuerdan con los hallazgos realizado por Rosales (2016) evidenciando que el sexo predomina diferencias en las áreas de estrés académico. En cuanto a las diferencias halladas dentro de la última dimensión correspondiente a estrategias de afrontamiento, se debe a que tanto hombres como mujeres, muestran características de conductas de un adecuado manejo al estrés. Así mismo, podría influir factores como en el caso de la constitución genética, relación con los padres, la inteligencia, experiencias, optimismo, entre otros; son la posibilidad de que las personas puedan llegar a afrontar el estrés (Cruz y Vargas, 2001).

Para el sexto objetivo específico en comparación de cada una de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas

psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según las edades de 16 a 20, 21 a 22, 23 a 25, 26 a 43; no se presentaron diferencias significativas, puesto que la significancia fue mayor ($p > .05$). A través de la teoría cognitiva de (Lazarus y Folkman, 1984) se produce una evaluación cognitiva cuando factores influyen como respuesta del estrés, siendo una secuencia amenazante del estrés en el individuo y evaluación de recursos necesarios para poder disminuir o eliminar los factores de estrés que se producen; de esa forma se divide la evaluación mediante dos etapas: la primaria es poder clasificar si la situación presentada de estrés son una amenaza, desafío o un daño y la secundaria tiene relación con la primera; sin embargo, está orientado en ver los sentimientos relacionados con el manejo de los factores que producen estrés.

Para el sexto objetivo específico en comparación de cada una de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según el ciclo de estudios que corresponde a ciclos iniciales (I al III), intermedios (IV al VIII) y finales (IX al XI); no presentaron diferencias significativas, puesto que la significancia fue mayor ($p > .05$). Caldera-Pulido et al. (2007) manifiestan que el estrés académico es ocasionado por las grandes exigencias presentadas en la universidad, llegando a imponer demandas en el que los docentes y estudiantes pueden ser afectados.

Para el sexto objetivo específico en comparación de cada una de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento según la condición laboral; considerando si trabajan o no trabajan, en consecuencia, no presentan diferencias significativas debido a que ($p > .05$). Los resultados se pueden contrastar el modelo sistémico del estrés académico; se concreta desde que la

persona se llega a relacionar con el entorno como un sistema abierto, en un continuo flujo de entrada y salida con el fin de lograr un equilibrio sistémico, presentándolo en estos dos momentos: la persona como un sistema abierto y lo otro seria cuando la persona mantiene una relación con el entorno en un flujo de entrada y salida.

**5.2. Conclusiones**

Los resultados de la presente investigación fueron los siguientes:

1. De acuerdo a los resultados obtenidos para el objetivo general, no se encontraron diferencias al comparar el estrés académico según sexo, edad, ciclo de estudio y condición laboral.
2. Según los resultados del primer objetivo específico, predominó el nivel alto con 85 estudiantes mujeres y 42 varones. Es importante precisar que, tanto el sexo femenino como masculino pese a las diferencias por cantidad, se evidenció un mayor puntaje del nivel de estrés académico para el sexo masculino.
3. Siguiendo con el segundo objetivo específico, se evidenció que los estudiantes de 16 a 20 años y 23 a 25 años obtuvieron nivel alto y muy alto, en cuanto a los de 21 a 22 años y 26 a 43 años obtuvieron nivel alto y promedio. El nivel más resaltante fue promedio, alto y muy alto; a pesar de tener diferencias en las edades, los niveles altos pueden deberse a no necesariamente factores académicos, sino que también a factores ambientales, familiares, emocionales debido a la situación que se encuentra presente.
4. Para el tercer objetivo específico, se evidenció qué, los ciclos iniciales e intermedios, se encuentran en nivel promedio y alto, a diferencia de los ciclos finales que obtuvieron nivel alto y muy alto. Lo ideal sería evidenciar que los ciclos iniciales evidenciaran niveles altos de estrés académico, por ser primeros ciclos y recién iniciar una vida universitaria, seguidamente los ciclos

intermedios evidenciando niveles de estrés promedio o bajo y finalmente los ciclos finales con niveles de estrés bajos; puesto que tuvieron un proceso académico y habría un mejor manejo del estrés académico. Sin embargo, encontrarse en la situación sanitaria y aislados de las demás personas con quienes se frecuentaba, puede llegar a generarse el estrés académico; Oros y Vogel (2005) los acontecimientos vitales de gran importancia, serían: el casamiento, nacimiento de un hijo, muerte de alguien cercano, jubilación, embarazo, entre otros.

5. Para el cuarto objetivo específico se presentó la condición laboral respecto a si trabajan o no trabajan, evidenciando que los niveles puntúan entre nivel alto y nivel muy alto; en vista de que es mayor el porcentaje de los estudiantes que no trabajan y menor en aquellos que si trabajan. Podría ser estresante no contar con un rol de trabajo, atravesando una situación sanitaria altamente alarmante y sin ingresos; como también sería estresante el trabajar de forma presencial, puesto que podrían enfermarse y a la vez cumplir con responsabilidades que conllevan en el hogar. MINSA (2004) la población de Lima y Callao, presentan un alto nivel de tensión o estrés, a causa de problemas económicos, estudios, familia, trabajo, pareja y salud.

6. En cuanto al quinto objetivo específico según sexo, se presentó nivel promedio para la dimensión de estresores, puesto que los estudiantes consideran al estrés académico como un proceso adaptativo; a diferencia de la dimensión síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento que obtuvieron nivel bajo en lo que corresponde al estrés académico. Sin embargo, al presencial un nivel promedio en la

dimensión estresores, lo adecuado sería obtener niveles bajos o promedios en las demás dimensiones.

7. En cuanto al quinto objetivo específico según edad, se presentó un nivel promedio para la dimensión de estresores, entre las edades de 16 a 20, 21 a 22, 23 a 25 y 26 a 43; a diferencia de las otras dimensiones que obtuvieron nivel bajo. En vista de que gran parte de los estudiantes se encuentran aislados y por ende no asisten presencialmente a su centro de estudio, no presentan niveles altos o muy altos de estrés académico; sin embargo, se encuentran en un nivel promedio, puesto que podrían estar atravesando situaciones difíciles que general un nivel de estrés promedio.
8. En cuanto al quinto objetivo específico según ciclo de estudio, los tres grupos presentaron nivel promedio en la dimensión de estresores y nivel bajo en las dimensiones restantes. Esto puede deberse a la naturaleza cognitiva como un componente principal, en vista de que las ideas y pensamientos se ven afectados; esto se debe al estímulo externo que se presenta como una amenaza para la persona y dependerá de uno mismo cómo reaccionará (Moscoso, 2009).
9. En cuanto al quinto objetivo específico en relación a las dimensiones de estrés académico y condición laboral, se presentó nivel promedio para los estudiantes que trabajan y aquellos que no trabajan, a diferencia de las dimensiones restantes que obtuvieron nivel bajo. el estrés académico es un malestar presentado por el estudiante, lo cual es ocasionado por diversos factores, tales como: físicos, emocionales o ambientales; de ser así puede llegar a ejercerse una influencia muy característica en el desafío individual que debe afrontarse en diferentes contextos (Martínez y Díaz, 2007).

10. Para el sexto objetivo específico en comparación de las dimensiones del estrés académico según el sexo, se evidenció que la dimensión de estrategias de afrontamiento si presenta diferencias significativas; puesto que tanto hombres como mujeres, muestran características de conductas de un adecuado manejo al estrés.
11. Para el sexto objetivo específico en comparación de las dimensiones del estrés académico según la edad, no se presentaron diferencias significativas.
12. Para el sexto objetivo específico en comparación de cada una de las dimensiones del estrés académico según el ciclo de estudio, no presentaron diferencias significativas. Puesto a que según Caldera-Pulido et al. (2007) manifiestan que el estrés académico es ocasionado por las grandes exigencias presentadas en la universidad, llegando a imponer demandas en el que los docentes y estudiantes pueden ser afectados.
13. Para el sexto objetivo específico en comparación de cada una de las dimensiones del estrés académico según la condición laboral, no presentan diferencias significativas. Contrastando con el modelo sistémico del estrés académico; se concreta desde que la persona se llega a relacionar con el entorno como un sistema abierto, en un continuo flujo de entrada y salida con el fin de lograr un equilibrio sistémico.

### 5.3. Recomendaciones

1. Debido a la coyuntura sanitaria que se encuentra presente, se aplicó el instrumento de forma virtual y se logró obtener 300 estudiantes para la muestra. Sin embargo, se sugiere replicar el estudio en otras muestras y considerar características como extender las carreras, ampliar los ciclos, etc. Así mismo,

tomar en cuenta la metodología empleada, en vista que se pueda llegar a generalizar los resultados para otras muestras.

2. Se sugiere a los estudiantes participar de charlas o talleres semipresenciales, en donde puedan reconocer qué factores involucran al estrés académico y las consecuencias que podrían contraer si no se tiene conocimiento específico de las causas generadoras.
3. Se recomienda a los docentes encargados del desarrollo personal, continuar promoviendo técnicas de afrontamiento al estrés, en vista de que los estudiantes presentaron niveles promedio, alto y muy alto en su mayoría, con el fin de mantener el control y manejo adecuado frente al estrés académico. de ese modo los estudiantes deben trabajar de forma directa, defensiva o evitativa para poder reducir el estrés académico, como fue en el caso de aquellos estudiantes que obtuvieron nivel promedio, alto y muy alto de estrés académico.
4. Se sugiere a los estudiantes desarrollar el FODA de manera personal, con el fin de reconocer las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que podrían estar presentando; finalmente trabajar con cada característica a través de una adecuada administración del tiempo, lograr establecer los objetivos y prioridades; sobre todo tener la actitud positiva para evitar incrementar los niveles de estrés académico de manera negativa. En vista de que los estudiantes que trabajan y no trabajan, presentaron nivel alto y muy alto de estrés académico.
5. Una vez que se logre reincorporar las clases presenciales, se recomienda a la universidad en continuar promoviendo las actividades o programas recreativos a través de olimpiadas, talleres de arte y cultura, show de talentos y diversas

actividades para sus estudiantes, debido a que es saludable para el bienestar de cada alumno y de esa forma disminuir el nivel de estrés promedio que se encontró presente en la dimensión de estresores, puesto que según sexo, edad, ciclo y condición laboral evidenciaron los mismos datos.

6. Finalmente se recomienda trabajar este estudio con una universidad pública, debido a que podrían variar las características sociales, económicas e infraestructurales. De tal forma hallar diferencias significativas en cuanto a las dimensiones del estrés académico. Así mismo, se recomienda realizar futuras investigaciones, considerando utilizar diversas variables sociodemográficas, en vista de que podrían encontrarse asociadas al estrés académico y que sirva de base para la prevención de niveles altos de estrés.

# REFERENCIAS

Barraza, A. (2006a). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *PsicologíaCientífica.com,* *9*(3), 110-129. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf

Barraza, A. (2007b). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *PsicologiaCientifica.com,* 9(10). http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). Pearson. https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%c3%b3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf

Berrío, G. y Mazo, Z. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, *3*(2), 65-82. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.

Caldera, J., Pulido, B. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo, 1*(7), 77-82. https://www.academia.edu/31510857/Niveles_de_estrés_y_rendimiento_académico_en_estudiantes_de_la_carrera_de_Psicología_del_Centro_Universitario_de_Los_Altos

Castillo, C., Chacón, T. & Díaz, G. (2016). Anxiety and sources of academic stress among students of health careers. *Investigación en educación médica*, *5*(20), 230-237. https://dx.doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001

Espinel, J., Robles, J. y Álvarez, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *Yachana*

*Revista Científica, 4*(2), 41-47. http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/view/56

Fischer, L. y Navarro, A. (1996). *Introducción a la Investigación de mercado* (3ª ed.). McGrawHill. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/tepeji/administracion/documentos/tema/Fundamentos_de_Mercadotecnia.pdf

García L. (2018). *Estrés laboral y desempeño docente, Institución Educativa Nº6151 "San Luis Gonzaga" San Juan de Miraflores, 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21796/Garc%C3%ADa_LMS.pdf?sequence=1

García, R., Pérez, F., Pérez, J. y Natividad, L. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología, 44*(2), 143-154. https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf

Gil, J. (2016). *Técnicas e instrumentos para la recogida de información.* UNED. https://www.tagusbooks.com/leer?isbn=9788436271287&li=1&idsource=3001

Hernández, G., Maeda, K. (2014). *Estrés en estudiantes universitarios de la universidad privada "Juan Mejía Baca" semestre académico 2014 – II* [Tesis de pregrado, Universidad Juan Mejía Baca]. Repositorio de la Universidad Juan Mejía Baca. http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/61/1/Tesis%20Maeda%20Diez%20_%20Hernandez%20Chepe.pdf

Hernández, P., Fernández, C. y Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGrawHill. http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-

content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf

Lazarus, R. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*. https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Citation/1993/05000/Coping_theory_and_research__past,_present,_and.2.aspx

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. *World cat.* https://www.worldcat.org/title/stress-appraisal-and-coping/oclc/10754235

López, M. y Gutiérrez, L. (2019). Cómo realizar e interpretar un análisis factorial exploratorio utilizando SPSS. REIRE*. Revista d'Innovaci i Recerca en Educació, 12*(2), 1–14. http://doi.org/10.1344/reire2019.12.227057

Maceo, A. y Maceo, O. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Médica MULTIMED,* 17(2), 1997-2011. http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410

Mariños, U. (2017). *Estrés académico y clima social familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniería - Universidad César Vallejo Lima Este 2017* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6051/Mari%C3%B1os_SUR.pdf?sequence=1

Martínez, E. y Díaz, A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2557786

Ministerio de Salud del Perú. (2004, septiembre). *Estrés afecta a más del 30% de limeños.* Gob.pe. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43525-estres-afecta-a-mas-del-30-de-limenos

Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinologia. *Liberabit*, 15(2), 143-152. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200008&lng=es&tlng=es.

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este ámbito educativo. *Revista Educación, 33*(2), 171-190. https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2020, julio). *Prevención y control de infecciones durante la atención sanitaria a casos presuntos o confirmados de COVID-19.* WHO. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/333389/WHO-2019-nCoV-IPC-2020.4-spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2015, mayo). *El estrés según la organización mundial de la salud.* Abcdelestres. https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/

Oros, L. y Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques, 7*(1), 85-101. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=259/25917106

Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez* [Tesis de

pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Universidad de San Carlos de Guatemala. http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf

Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D. y Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *30*(3), 354-363. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009&lng=es&tlng=es.

Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M. y Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés, 21*(1), 35-42. https://www.researchgate.net/publication/311605177

Quispe, C. (2019). *Niveles de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4237/TRABSUFICIENCIA_QUISPE_CARMEN.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. y Neyra, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20*(3), 253-276. http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/61794/54413

Rivas, D., Roque, M., Farela, M., Urvina, L. y Vega, Z. (2018). Identificación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza-UNAM, 8*(16), 27-35. https://www.zaragoza.unam.mx/wp-

content/Portal2015/publicaciones/revistas/rev_elec_psico/REP_16.pdf#page=27

Rojas, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., y Carreazo, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México*, *151*(4), 443-449. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5270342

Rosales, G. (2016). *Estrés 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, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124

Sánchez, C. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera* [Tesis de pregrado, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio de la Universidad Abierta Interamericana. https://docplayer.es/1964736-Titulo-de-la-tesis-estres-laboral-satisfaccion-en-el-trabajo-y-bienestar-psicologico-en-trabajadores-de-una-industria-cerealera.html

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y diseños en la investigación*. Visión Universitaria. http://www.urp.edu.pe/pdf/psicologia/publicacion-02.pdf

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 3*(1), 141-157. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337/33730109

Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. (2015, noviembre). *El modelo de licenciamiento y su implementación en el sistema universitario*

*peruano.* Ministerio de Educación. Sunedu. https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/4565

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de Lima metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vera, J. (2019, 16 de mayo). *Estrés académico: ¿Qué es, de qué manera prevenirlo y cómo tratarlo?.* Guioteca. https://www.guioteca.com/psicologia-y-tendencias/estres-academico-que-es-de-que-manera-prevenirlo-y-como-tratarlo/

# ANEXOS

## Anexo 1: Modelo de la matriz de consistencia

| PROBLEMA | OBJETIVOS | HIPÓTESIS | VARIABLES | METODOLOGÍA |
|---|---|---|---|---|
| **General**<br>¿Existen diferencias significativas en el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral? | **General**<br>Determinar si existen diferencias significativas en el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral.<br><br>**Específicos**<br>Describir los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad y ciclo.<br><br>Describir los niveles de cada una de las dimensiones de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad y ciclo.<br><br>Comparar cada una de las dimensiones de estrés académico según sexo, edad, ciclo y condición laboral. | **General**<br>Existen diferencias significativas al comparar el estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral. | **Variable 1**<br><br>Estrés académico<br><br>Dimensiones<br>1. Estresores<br>2. Síntomas físicos<br>3. Síntomas psicológicos<br>4. Síntomas comportamentales<br>5. Estrategias de afrontamiento | **Enfoque:**<br>*Cuantitativo*<br><br>**Nivel o alcance:**<br>*Descriptivo - Comparativo*<br><br>**Diseño:**<br>*No experimental*<br><br>**Población:**<br>*Universitarios de psicología de la Universidad Autónoma del Perú.*<br><br>**Técnica de recolección de datos:**<br>*Inventario SISCO de estrés académico* |

**Anexo 2: Modelo del instrumento de medición**

**Inventario SISCO del Estrés Académico**

**(Arturo Barraza Macías 2007)**

**Instrucciones: Marque con una X, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan o tensan:**

**Edad: _____ Ciclo de estudios: _____ Sexo: _____ Trabaja (SI) (NO)**

| Estresores | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|---|---|---|---|---|
| El competir con los compañeros del grupo. | | | | | |
| Sobrecarga de trabajos. | | | | | |
| El carácter del profesor. | | | | | |
| Las evaluaciones de los profesores. | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores. | | | | | |
| No entender los temas que se abordan en clase. | | | | | |
| Participación en clase. | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo. | | | | | |

**A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas estresado.**

| Reacciones físicas | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|---|---|---|---|---|
| Trastornos en el sueño. | | | | | |
| Fatiga crónica. | | | | | |
| Dolores de cabeza o migraña. | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse. | | | | | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | |

| Reacciones psicológicas | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | siempre |
|---|---|---|---|---|---|
| Inquietud. | | | | | |
| Sentimientos de depresión o tristeza. | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | |
| Problema de concentración. | | | | | |
| Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | |

| Reacciones comportamentales | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | siempre |
|---|---|---|---|---|---|
| Conflicto o tendencia a discutir. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Aislamiento de los demás. | | | | | |
| Desgano para realizar las labores universitarias. | | | | | |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | |

**A continuación, marque con un aspa "X" la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.**

| Dimensión estrategias de afrontamiento | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|---|---|---|---|---|
| Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros). | | | | | |
| Elaboración de un plan y ejecución de las tareas. | | | | | |
| Elogios así mismo. | | | | | |
| La religiosidad (orar u asistir a misa). | | | | | |
| Búsqueda de información sobre la situación. | | | | | |
| Conversar acerca de la situación que le preocupa. | | | | | |

## Anexo 3: Modelo de la carta de solicitud

## Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El presente trabajo de investigación es conducido por la alumna Margeory Gertrud Cateriano Arraya, de la Universidad Autónoma del Perú. La meta de este estudio es determinar si existen diferencias en el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social según sexo, edad, ciclo y condición laboral.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas a través de un formulario virtual, lo cual tomará aproximadamente 10 minutos como máximo de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al instrumento serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas por interno, de igual forma, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya agradecemos su participación.

---

**Firma del participante**

**Anexo 4. Modelo de los resultados en turnitin**

ertrud Cateriano Arraya | ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN AISLAMIENTO SOCIAL: UN ESTUDIO COMPAR...

Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN AISLAMIENTO SOCIAL: UN ESTUDIO COMPARATIVO SEGÚN SEXO, EDAD Y CICLO

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE**

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**AUTORA**

MARGEORY GERTRUD CATERIANO ARRAYA

**ASESORA**

MG. GUISSELA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD EDUCATIVA: DIFICULTADES DE APRENDIZAJE, RETARDO EN EL DESARROLLO Y BAJO RENDIMIENTO ACADÉMICO

**LIMA, PERÚ, JULIO DE 2020**

4