



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

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

**TESIS**

**MIEDO AL CONTAGIO DE LA COVID-19 Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA**

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

**AUTORA**

**DAYANA VERONIKA SAYRA ARIAS  
ORCID: 0000-0002-9537-3445**

**ASESORA**

**MAG. JENNIFER FIORELLA YUCRA CAMPOSANO  
ORCID: 0000-0002-2014-1690**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO**

**LIMA, PERÚ, AGOSTO DE 2022**



**CC BY-NC-SA**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

*Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, siempre y cuando le reconozcan la autoría y sus nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.*

## Referencia bibliográfica

Sayra Arias, D. V. (2022). *Miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

## HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Dayana Veronika Sayra Arias
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	76769356
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-9537-3445">https://orcid.org/0000-0002-9537-3445</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Jennifer Fiorella Yucra Camposano
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	44745102
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0002-2014-1690">https://orcid.org/0000-0002-2014-1690</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Taniht Lisseth Cubas Romero
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40724750
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Diego Ismael Valencia Pecho
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	46196305
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Bienestar Psicológico
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>

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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En la ciudad de Lima, el Jurado de Sustentación de Tesis conformado por los psicólogos colegiados: Mag. Silvana Graciela Varela Guevara como presidenta, Dra. Taniht Lisseth Cubas Romero como secretaria y el Mag. Diego Ismael Valencia Pecho como vocal reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**MIEDO AL CONTAGIO DE LA COVID-19 Y ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA**

Presentada por la Bachiller:

**SAYRA ARIAS, DAYANA VERONIKA**

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado, acuerdan:

**APROBADA POR MAYORIA**

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, a veinticuatro días del mes de agosto de 2022.



Mag. Silvana Graciela Varela Guevara  
C. Ps. P. 24029  
Presidenta



Dra. Taniht Lisseth Cubas Romero  
C. Ps. P. 10889  
Secretaria



Mag. Diego Ismael Valencia Pecho  
C. Ps. P. 24039  
Vocal

## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo la Mag. Jennifer Fiorella Yucra Camposano docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada "MIEDO AL CONTAGIO DE LA COVID-19 Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA" de la estudiante Dayana Veronika Sayra Arias, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin que se adjunta.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 17 de enero del 2023



---

Mag. Jennifer Fiorella Yucra Camposano

DNI 44745102

## **DEDICATORIA**

A Dios por haberme guiado por el sendero correcto y siempre estar presente en el transcurso de mi vida.

De manera especial y con todo mi amor a mi madre y a mi hermana.

A mi padrino y a mi tía, quienes son sin duda mi gran ejemplo a seguir.

### **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a la Universidad Autónoma del Perú por su compromiso con la carrera profesional, a la vez por brindarme los conocimientos para poder desarrollarme de manera profesional. Un especial agradecimiento a mi asesora por su valioso tiempo, por aportar sus conocimientos y sugerencias para la mejora constante del presente estudio de investigación. Finalmente, pero no menos valioso, agradezco a todas aquellas personas que me apoyaron de una u otra forma para la culminación del presente estudio de investigación.



## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>RESUMO</b> .....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática .....	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación .....	15
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos.....	15
1.4. Limitaciones de la investigación .....	16
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de estudios .....	19
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado.....	23
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada .....	36
<b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	39
3.2. Población y muestra.....	39
3.3. Hipótesis .....	39
3.4. Variables – Operacionalización.....	41
3.5. Métodos y técnicas de investigación .....	43
3.6. Procesamiento de los datos .....	46
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable .....	49
4.2. Contrastación de hipótesis .....	52
<b>CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusiones .....	56
5.2. Conclusiones .....	59
5.3. Recomendaciones .....	60
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable miedo al contagio de la COVID-19
Tabla 2	Operacionalización de la variable estrés académico
Tabla 3	Nivel de miedo al contagio de la COVID-19
Tabla 4	Dimensión reacciones de miedo emocional
Tabla 5	Dimensión expresiones de miedo
Tabla 6	Nivel de estrés académico
Tabla 7	Dimensión estresores del estrés académico
Tabla 8	Dimensión síntomas del estrés académico
Tabla 9	Dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico
Tabla 10	Prueba de normalidad de la variable miedo al contagio de la COVID-19
Tabla 11	Prueba de normalidad de la variable estrés académico
Tabla 12	Correlación de la variable miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico
Tabla 13	Correlación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones de la variable estrés académico
Tabla 14	Correlación entre estrés académico y las dimensiones de la variable miedo al contagio de la COVID-19
Tabla 15	Correlación entre las dimensiones de la variable miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones de la variable estrés académico

# MIEDO AL CONTAGIO DE LA COVID-19 Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA

DAYANA VERONIKA SAYRA ARIAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

Se realizó un estudio con 120 estudiantes universitarios de Lima, con el objetivo de hallar la relación que existe entre el miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico. El diseño de investigación fue no experimental de tipo correlacional. Se hizo uso de la Escala de Miedo al Coronavirus (COVID-19) y el Inventario SISCO SV-21 del estrés académico. Según los resultados, existe una relación significativa entre las variables estudiadas ( $r_s = .193$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación muy baja. Además, se encontró bajos niveles de miedo al contagio de la COVID-19 equivalente al 57.5% de estudiantes. En cuanto al estrés académico los evaluados se sitúan en un nivel medio equivalente al 89.2%. Por otro lado, existe relación entre la variable miedo al contagio de la COVID-19 y la dimensión estresores ( $r_s = .222$ ;  $p < .05$ ). Asimismo, se halló una relación entre la variable estrés académico y la dimensión reacciones de miedo emocional ( $r_s = .245$ ;  $p < .05$ ). Finalmente, se halló una relación entre la dimensión estresores y la dimensión reacciones de miedo emocional ( $r_s = .261$ ;  $p < .05$ ).

**Palabras clave:** miedo, COVID-19, estrés académico.

# FEAR OF COVID-19 SPREAD AND ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS IN LIMA

DAYANA VERONIKA SAYRA ARIAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## ABSTRACT

A study was carried out with 120 university students from Lima, with the aim of finding the relationship between fear of contagion from COVID-19 and academic stress. The research design was non-experimental of the correlational type. The Coronavirus Fear Scale (COVID-19) and the SISCO SV-21 Inventory of academic stress were used. According to the results, there is a significant relationship between the variables studied ( $r_s = .193$ ;  $p < .05$ ) with a positive trend and a very low degree of correlation. In addition, low levels of fear of contagion from COVID-19 were found, equivalent to 57.5% of students. Regarding academic stress, those evaluated are at an average level equivalent to 89.2%. On the other hand, there is a relationship between the variable fear of contagion from COVID-19 and the stressor dimension ( $r_s = .222$ ;  $p < .05$ ). Likewise, a relationship was found between the academic stress variable and the emotional fear reactions dimension ( $r_s = .245$ ;  $p < .05$ ). Finally, a relationship was found between the stressors dimension and the emotional fear reactions dimension ( $r_s = .261$ ;  $p < .05$ ).

**Keywords:** fear, COVID-19, academic stress.

# MEDO DA PROPAGAÇÃO DO COVID-19 E DO ESTRESSE ACADÊMICO EM UNIVERSITÁRIOS DE LIMA

DAYANA VERONIKA SAYRA ARIAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMO

Foi realizado um estudo com 120 universitários de Lima, com o objetivo de encontrar a relação entre o medo do contágio do COVID-19 e o estresse acadêmico. O desenho da pesquisa foi não experimental do tipo correlacional. Foram utilizados a Escala de Medo do Coronavírus (COVID-19) e o Inventário de estresse acadêmico SISCO SV-21. De acordo com os resultados, existe uma relação significativa entre as variáveis estudadas ( $r_s = .193$ ;  $p < .05$ ) com tendência positiva e grau de correlação muito baixo. Além disso, foram encontrados baixos níveis de medo de contágio da COVID-19, equivalentes a 57,5% dos alunos. Em relação ao estresse acadêmico, os avaliados estão em nível médio equivalente a 89,2%. Por outro lado, existe uma relação entre a variável medo de contágio da COVID-19 e a dimensão estressora ( $r_s = .222$ ;  $p < .05$ ). Da mesma forma, foi encontrada uma relação entre a variável estresse acadêmico e a dimensão reações emocionais de medo ( $r_s = .245$ ;  $p < .05$ ). Finalmente, foi encontrada uma relação entre a dimensão dos estressores e a dimensão das reações emocionais de medo ( $r_s = .261$ ;  $p < .05$ ).

**Palavras-chave:** medo, COVID-19, estresse acadêmico.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio tuvo como finalidad hallar la relación que existe entre el miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico en universitarios de Lima, todo ello para poder aportar información acerca de los sucesos acontecidos. En estos últimos años, los estudiantes han presenciado cambios importantes en cuanto a su educación, ya que se enfrentaron a un desafío frente a la COVID-19, estos cambios son algunos de los factores que pueden generar estrés académico. Por todo lo mencionado anteriormente, el estudio tuvo el siguiente desarrollo:

En el capítulo I se dio a conocer la realidad problemática, se comenzó brindando información acerca de los sucesos acontecidos, todo ello con el fin de conocer la situación, luego de haber analizado dicha situación se formuló la pregunta de investigación, para luego establecer el objetivo general y los objetivos específicos, seguidamente la justificación y finalmente las limitaciones presentadas durante el estudio.

En el capítulo II se realizó un resumen de antecedentes nacionales e internacionales, posteriormente, se precisó las bases teóricas y científicas del miedo a la COVID-19 y estrés académico, asimismo, se desglosó el concepto de la terminología empleada.

En el capítulo III se detallaron el tipo y diseño de investigación, población, hipótesis general e hipótesis específicas, de igual manera se presentó la operacionalización de las variables y las técnicas e instrumentos utilizados para la evaluación, es decir, se explicó la parte metodológica.

En el capítulo IV se detallaron los hallazgos encontrados en relación a los objetivos formulados; dándose una descripción de los niveles de miedo al contagio de

la COVID-19 y estrés académico, asimismo, se indicó la relación que existe entre las variables estudiadas.

Por último, en el capítulo V se desarrolló la discusión, asimismo, se dio a conocer las conclusiones de los resultados conseguidos y las recomendaciones que se deben tener en consideración.

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



### **1.1. Realidad problemática**

El primero de diciembre del año 2019 la población global estuvo afectada por la COVID-19, la cual se precisó por primera vez en los habitantes de Wuhan, en China Central. Los casos reportados iban en aumento rápidamente, así propagándose hacia otros países, hasta que fue considerada de manera internacional como una emergencia de salud pública (Pérez et al., 2020).

En Latinoamérica se dio a conocer el primer caso en febrero del 2020, a consecuencia de esta se determinaron protocolos sanitarios con la finalidad de eludir que el virus se extienda. Las medidas que tomaron varios países de Latinoamérica incluían el bloqueo de fronteras, aislamiento social y la anulación de eventos (Scholten et al., 2020).

Asimismo, en Perú el primer caso reportado se dio a conocer en Lima el 6 de marzo de 2020, al paso de trece días se reportó 234 casos, así empezándose a propagar (Cáceres et al., 2020). Por otra parte, en Arequipa se dio a conocer el primer caso el 7 de marzo, es así que el 11 de marzo se declara estado de emergencia en el Perú, tomando medidas sanitarias para hacer frente ante la COVID-19 (Pacori, 2020). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) ante los preocupantes casos y su propagación, el 11 de marzo establece que el nuevo virus se califica como una pandemia.

A causa de la pandemia, las personas comenzaron a estresarse, a tener temor y ansiedad, ya que ante una nueva enfermedad y a lo que podría acontecer, las consecuencias de esta resultaban ser una angustia, además de ocasionar fuertes emociones en niños, adolescentes y adultos. La población en general sufrió un gran cambio, lo que ocasionó algunas consecuencias en la salud mental, como respuestas de afectividad negativa. De igual manera, aquellas personas que ya atravesaban

antecedentes psicológicos iban empeorando, ya que la situación que estaban viviendo les generaba incertidumbre (Cruz et al., 2021; Valero et al., 2020).

Al mismo tiempo, este virus ha ocasionado muchos efectos en casi todos los países del mundo, ha tenido gran connotación en la educación, ya que todos los profesores y alumnos se encontraban en sus hogares, dado que las universidades se encontraban cerradas, es así que se pasa de la educación presencial a la virtualidad (Aragay, 2020).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco, 2022) indica que, a partir del inicio de la pandemia, en casi todos los lugares del mundo los sistemas educativos han sido interrumpidos, a consecuencia de esta, la crisis educativa que ya existía empeoró. Asimismo, alrededor de 1,5 billones de estudiantes entre ellos niños y jóvenes fueron perjudicados por el cese de los colegios y universidades a causa de la pandemia (Unesco, 2020).

Luque et al. (2022) aluden que el estrés académico estuvo incrementándose a consecuencia de la pandemia, debido al cambio de modalidad, ocasionando un aumento de la ansiedad y disminución de la motivación en los estudiantes, identificaron como factores estresantes el exceso de tareas y trabajos académicos que deben ejecutar en tiempo limitado.

Estrada et al. (2021) informan que el estrés académico fue elevado en el transcurso de la pandemia, es por esa razón que las autoridades deberían de identificar los niveles de estrés, para que puedan reducir las consecuencias negativas, de igual manera se debe de contar con una planificación e intervención que pueda disminuir la prevalencia del estrés, para poder generar una mejor disposición hacia el estudio y acrecentar el bienestar de los alumnos.

Vallejo et al. (2020) informan que el resultado de la pandemia estuvo marcado por la existencia de elevados niveles de tensión en los estudiantes, dejando como evidencia los cambios a nivel físico, comportamental, psicológico y cómo estos cambios terminan afectando a corto o largo plazo la forma en la que experimentan su vida académica, familiar y social.

En síntesis, la llegada de la COVID-19 detuvo la vida que llevaba la población mundial, la interacción que se daba anteriormente en las aulas se cambió por una interacción desde los hogares, conversando mediante redes sociales, escuchando clases de manera virtual, realizando trabajos académicos mediante plataformas y distintas herramientas digitales que existen, es así que los estudiantes se fueron adaptando a la llamada nueva normalidad. La realidad hoy en día ha ido cambiando, poco a poco se está recuperando la interacción que se tenía antes, ya que existen menos restricciones. Asimismo, el regreso a clases presenciales se está dando progresivamente en muchos lugares del país. En la educación superior es necesario este regreso a clases presenciales, para poder complementar el aprendizaje teórico con el práctico (Altamirano, 2022).

Se realizó una encuesta en estudiantes universitarios para saber qué opinan del regreso a clases presenciales, los resultados indican que el 74% de evaluados no se sienten seguros de volver a clases, un 88% de estudiantes consideran que no todos cumplirán con los protocolos de bioseguridad establecidos. Asimismo, un 53% prefiere quedarse en casa y continuar con la modalidad remota, en cambio un 47% se inclinan por las clases presenciales (Heraldo, 2020).

Por lo anteriormente nombrado, se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima?

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

La justificación teórica aportará mayor conocimiento con los datos obtenidos, ya que el miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico es un tema muy poco estudiado en relación a la pandemia y el regreso a clases presenciales, de igual manera contribuirá con la explicación de las teorías que guardan relación con las variables de estudio, para que posteriormente puedan ser replicadas en futuras investigaciones.

Asimismo, la justificación práctica proporcionará resultados, los cuales podrán ser utilizados como precedente para las universidades, para que puedan abordar futuras intervenciones hacia la salud psicológica de los educandos.

En cuanto a la justificación metodológica, se hace uso de instrumentos que puedan medir dichas variables, ya que con estas se logrará los objetivos trazados. Asimismo, se podrá conocer los niveles y dimensiones de cada variable mencionada.

Por último, la justificación social aporta conocimiento a la colectividad, y con esta se podrá poner en marcha programas de talleres relacionados con el estrés académico, obteniendo como resultado una mejor salud mental. De igual manera, con los datos obtenidos se llegará a conocer cuál es el nivel de miedo de los estudiantes hacia la COVID-19, para así poder concientizar acerca del cuidado de la salud.

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

### ***Objetivo general***

- Determinar la relación que existe entre el miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.

### ***Objetivos específicos***

- Establecer el nivel de miedo al contagio de la COVID-19 y sus dimensiones en estudiantes universitarios de Lima.
- Establecer el nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes universitarios de Lima.
- Identificar la relación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.
- Identificar la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la variable miedo al contagio de la COVID-19 en estudiantes universitarios de Lima.
- Identificar la relación entre las dimensiones del miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.

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

En todo estudio puede ocurrir imprevistos, los cuales deben de ser aceptados y manejados con responsabilidad, el presente estudio no es ajeno a ello, ya que, para poder evaluar a los estudiantes se tuvo que hacer uso de las redes sociales. Al momento de enviar el link, no se contó con la disposición de parte de los estudiantes frente a la invitación que se les hizo para que sean partícipes en el desarrollo de la investigación, es por tal razón que se tuvo que extender el tiempo de evaluación, para poder obtener las respuestas.

Por otra parte, el estudio tuvo limitaciones teóricas, ya que es reciente el regreso a clases presenciales, es decir que existen pocas investigaciones post pandemia acerca de las variables estrés académico y miedo al contagio de la COVID-19, ya que actualmente el foco de atención se centra en cumplir con los protocolos de

bioseguridad para soslayar los contagios, y así poder salvaguardar la salud física de los educandos.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de estudios**

### ***Antecedentes internacionales***

Marco et al. (2022) encuestaron en España a 351 estudiantes de cinco universidades, para precisar los niveles de estrés académico, principales estresores y las estrategias de afrontamiento por cada género en relación con la pandemia de la COVID-19. Fue un estudio tipo transversal, con diseño descriptivo comparativo. Para tal fin, se administró el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) del estrés académico. Los hallazgos demostraron diferencias significativas entre los niveles de estrés de los estudiantes, es así que las mujeres muestran niveles de estrés más elevados en contraste con los hombres, asimismo, no se evidenció diferencias significativas en la dimensión estrategias de afrontamiento.

Cabezas et al. (2021) evaluaron en Ecuador a 139 estudiantes y maestros de posgrado, con la intención de analizar los niveles de ansiedad, depresión y estrés en relación a la COVID-19. El estudio es exploratorio-descriptivo de tipo transversal. Para la evaluación se hizo uso de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS 21). Finalmente, encontraron que el síndrome de trastorno mental en sus diferentes escalas va de leve hasta moderado, asimismo, se evidencian casos severos con afrontamiento bajo ante la existencia de la COVID-19. En cuanto a las variables sociodemográficas, el afrontamiento es bajo ante la existencia de la crisis, es así que se llega a la conclusión que a menor capacidad de afrontamiento mayor nivel de estrés, ansiedad y depresión.

Hernández (2021) realizó una investigación con la intención de examinar el miedo a la COVID-19 durante la pandemia. Los integrantes fueron 404 estudiantes de farmacia, medicina, fisioterapia y enfermería de la Universidad de Alcalá en España. Se trató de un estudio tipo descriptivo transversal, con perspectiva



cuantitativa. El instrumento utilizado fue la Escala Fear of COVID-19 Scale-FCV19. Los hallazgos obtenidos mostraron que las participantes de enfermería perciben mayor nivel de miedo en contraposición de otros participantes de distinto grado de estudio, asimismo se encontró diferencias significativas en cuanto a género, donde las mujeres evidencian más miedo a comparación de los hombres.

Jiménez et al. (2021) encuestaron a 27 estudiantes investigadores de 16 y 26 años de ciencias médicas. Esta indagación fue realizada en el poblado de Falcon en Villa Clara, con el propósito de explicar las reacciones y respuestas de la ansiedad y miedo a la COVID-19. Fue un estudio transversal, descriptivo y cuantitativo. Los instrumentos de evaluación son el The Fear of COVID-19 Scale (FCV-19S) y The Coronavirus Anxiety Scale (CAS). En los resultados encontraron que, en cuanto a ansiedad los niveles son bajos, por otra parte, se obtuvieron resultados equilibrados, es decir bajos y altos niveles de miedo a la COVID-19.

Máynez et al. (2021) llevaron a cabo un trabajo de investigación con 478 estudiantes universitarios en México, con la finalidad de analizar el efecto del miedo a la COVID-19 en el estrés percibido y su efecto sobre el cinismo, agotamiento emocional y autoeficacia. Se trata de un estudio transversal, explicativo, cuantitativo no probabilístico. Los instrumentos de evaluación que usaron fue la Escala de Estrés Percibido versión simplificada que fue desarrollada por Cohen, asimismo, tuvieron que adaptar las escalas de Agotamiento, Cinismo y Autoeficacia y la escala de Snell y Finney. Finalmente, hallaron que el miedo al contagio del coronavirus desata el estrés, el cual ocasiona cinismo y agotamiento emocional, de igual manera la autoeficacia en los alumnos disminuye.

Peréz et al. (2021) evaluaron en México a 105 alumnos de enfermería con la intención de precisar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en el transcurso de

la pandemia en relación con el apoyo familiar. Se trató de un estudio de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo, correlacional y transversal. Para la evaluación se hizo uso de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Inventario de Percepción de Apoyo Familiar (IPAF). Los resultados encontrados indican que el 85% de los educandos sufren de depresión leve, el 84% de ansiedad leve y el 77% de estrés leve. En relación con el apoyo familiar, casi en un 20% de evaluados se evidencia un nivel medio alto de afecto, en cuanto a la adaptación un 62% se encuentra en un nivel medio bajo, finalmente, un 40% de estudiantes tienen un nivel de autonomía medio bajo. En conclusión, los datos hallados muestran que no existe una relación entre el estrés, ansiedad y depresión con el apoyo familiar.

### ***Antecedentes nacionales***

Chacaltana et al. (2022) llevaron a cabo una indagación en Ica con 157 estudiantes de psicología, en la cual predominó el sexo femenino. El propósito de la indagación fue hallar la relación y los niveles que existe entre el miedo al coronavirus y depresión. El estudio tuvo un enfoque de tipo cuantitativo, con un diseño transversal, de tipo no experimental y diseño correlacional simple, asimismo, para la evaluación hicieron uso de la Escala de Miedo al Coronavirus (Sars-cov2)-Versión Peruana y la Escala Psicopatología Depresiva (EDP). Constataron que un 78.4% presentan miedo a contraer el coronavirus y un 20.4% muestran síntomas depresivos, de igual manera, encontraron que si existe relación directa y altamente significativa entre ambas variables. Finalmente, concluyeron que los niveles de miedo a contraer coronavirus y síntomas depresivos se habían incrementado.

Fuentes y Bendezu (2021) realizaron una indagación en Lima con 935 estudiantes de universidades públicas y privadas, con el objetivo de detectar el grado de influencia del estrés como variable predictora de la resiliencia y miedo a la COVID-

19. Se trató de un estudio tipo no experimental, de corte transversal y de alcance correlacional-causal. Los resultados indican que el estrés positivo interviene en el aumento de herramientas de la resiliencia y el estrés negativo interviene en el decrecimiento de la resiliencia. De igual manera, el estrés positivo participa en la disminución del miedo a la COVID-19 y el estrés negativo actúa en el incremento del miedo a la COVID-19.

Ramos (2021) llevó a cabo una investigación con 186 internos de medicina en Arequipa, con el fin de determinar si ciertos aspectos están asociados a la ansiedad y el miedo hacia la COVID-19. Fue un estudio de tipo observacional, prospectivo y transversal. Los instrumentos de evaluación que usó fueron la Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y el Fear COVID-19 SCALE (FCV -19S). Los resultados indican que hay una relación significativa de ciertos factores y el precedente de haber tenido COVID-19 con referencia a la ansiedad y miedo. Además, se halló relación del factor sexo femenino con respecto a síntomas de miedo.

Rojas (2020) realizó un estudio en Ayacucho con 70 alumnos del primer año de una escuela artística, con la intención de hallar la relación entre la ansiedad y estrés académico. Se trató de un estudio de tipo básico, descriptivo correlacional con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Para la evaluación utilizó el Inventario STAI Estado-Rasgo y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21. Se encontró que existe relación entre la ansiedad y estrés académico, es decir que, a mayor ansiedad, mayor será el estrés académico.

Saavedra y Quispe (2021) evaluaron en Juliaca a 201 alumnos de una escuela de psicología, el propósito del estudio fue hallar la relación entre satisfacción con los estudios y estrés académico durante la pandemia de la COVID-19. El estudio es de tipo básico y su alcance para la investigación es correlacional descriptivo. Para la

evaluación usaron la Escala Breve de Satisfacción con los Estudios y el Inventario SISCO de estrés académico. Se encontró que no existe relación significativa entre las variables mencionadas.

Timoteo (2021) evaluó a 125 alumnos de un instituto en Ayabaca con la intención de comprobar la relación entre ansiedad asociada a la COVID-19 y estrés académico. Fue un estudio no experimental, transversal descriptivo y correlacional asociativo. Se hizo uso del Cuestionario de Ansiedad a la COVID-19 y el Cuestionario de Estrés Académico. Los resultados señalan una relación significativa entre ansiedad asociada a la COVID-19 y estrés académico. Además, la ansiedad asociada a la COVID-19 evidenció una relación directa con síntomas, directa-moderada con estímulos estresores, directa y pequeña con estrategias de afrontamiento.

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

### ***Definición de miedo***

Se puede definir al miedo como una emoción primordial y básica para la subsistencia, es una reacción natural que se da ante situaciones de amenazas, las cuales puedan poner en riesgo nuestra vida e integridad física o psicológica, incluso las poblaciones pasadas no hubieran podido sobrevivir sin la presencia del miedo, ya que esta emoción les permitía autoprotegerse ante la cantidad de peligros. De igual manera, les permitía poder alimentarse, luchar por territorios, poder procrearse y estar alertas ante las catástrofes naturales (Quezada, 2020).

El miedo es una duda de lo desconocido; una emoción basada en una sensación desapacible por la impresión de un peligro, los cuales pueden ser reales o imaginarios, así como del presente, pasado y futuro. De igual manera, se considera al miedo como una emoción primaria que se originó ante los posibles riesgos o amenazas que el ser humano pueda percibir. Actualmente, existen dos enfoques

diferentes que aportan definiciones acerca del miedo, la primera es el enfoque conductista y la segunda la psicología profunda (Barbabosa et al., 2021).

Watson (1958) refiere que no existen los instintos en el hombre, además, indica que las emociones son reflejos condicionados, es decir, el miedo es algo que se aprende. Por otro lado, la psicología profunda explica que el miedo se debe a un conflicto inconsciente, el cual no ha sido resuelto (Wolfhard, 2000).

### ***Modelos psicológicos explicativos del miedo***

**Condicionamiento clásico.** La característica más sobresaliente de este modelo de aprendizaje es que conlleva a respuestas instantáneas, no conductas intencionadas. A este modelo de aprendizaje se le denomina modelo estímulo – respuesta (E-R). El condicionamiento clásico es el nexo entre un estímulo reciente y un reflejo existente, al cual se le diseñó un esquema (Universidad a distancia de Madrid, 2014).

- Estímulo incondicionado: el cual de manera instantánea produce una reacción en el organismo.
- Respuesta incondicionada: reacción que aparece en el organismo de forma instantánea cuando un estímulo incondicionado está presente.
- Estímulo neutro: el cual se encuentra presente en el medio, sin provocar ninguna reacción en el organismo. Si el estímulo neutro se relaciona con un estímulo incondicionado pasa a ser un estímulo condicionado.
- Respuesta condicionada: respuesta que se manifiesta cuando se presenta solamente el estímulo condicionado.

**Experimento de John Watson.** El conductismo indica que las emociones se aprenden por medio de la asociación condicionada, asimismo, las variaciones del comportamiento de los humanos son provocados por las variadas experiencias que cada persona pueda vivir. El experimento tuvo como finalidad indagar si es posible que el ser humano adquiriera miedos por algún entorno condicionado, para luego movilizar estos miedos a otros estímulos y finalmente pretender corregirlos. Este experimento se llevó a cabo en un bebé de 11 meses, en la cual se realizó la asociación del golpe de un martillo sobre una tabla de metal y la existencia de una rata blanca, que con anterioridad era un estímulo neutro, esta terminó provocando una reacción condicional de miedo. Se demostró que el miedo podría ser aprendido (Universidad a distancia de Madrid, 2014).

**Condicionamiento operante.** Modelo de aprendizaje que hace uso del refuerzo o castigo para disminuir o aumentar la posibilidad de que una conducta suceda posteriormente (Universidad a distancia de Madrid, 2014).

**Condicionamiento vicario.** El condicionamiento vicario indica que no solo se aprende por experiencias propias, sino que se aprende por experiencias ajenas. Se trata de un aprendizaje observacional, en el cual aprendemos a manifestar respuestas de miedo, observando como estas son manifestadas por otras personas ante determinados estímulos (Universidad a distancia de Madrid, 2014).

**Teoría bifactorial de Mowrer.** La teoría bifactorial tiene origen en el modelo conductista y las teorías del aprendizaje, el cual intenta expresar cómo se adquieren y mantienen los miedos. Los miedos se manifiestan y permanecen por medio del condicionamiento que ocurren en dos fases (Castillero, 2019).

- Condicionamiento clásico: en la primera fase se produce el condicionamiento clásico, en el cual un estímulo en un principio neutro se relaciona con otro

estímulo que provoca sensaciones de sufrimiento, al cual se le denomina como estímulo incondicionado, al haber una asociación entre estos estímulos se adquiere un estímulo condicionado que en un principio fue neutro, con lo que se termina produciendo una misma respuesta que se emitiría en presencia del estímulo aversivo, es así que se origina una respuesta condicionada (Castillero, 2019).

- Condicionamiento instrumental: la segunda fase explica, ¿cómo es que el miedo se mantiene durante años, si un estímulo que aparece repetidamente no causa ningún daño? La respuesta a esta interrogante radica en el condicionamiento instrumental, en el cual se refuerza una conducta evitando la exposición al estímulo condicionado. Inicialmente resulta ser una ventaja, sin embargo, el miedo no puede cesar, ya que lo que se está evitando no es lo aversivo, sino el estímulo que anuncia que puede ocurrir algo (Castillero, 2019).

### ***Bases fisiológicas del miedo***

A través de los sentidos ingresa todo tipo de información, la cual pasa por la amígdala, una estructura reducida del sistema límbico, que a su vez conforma el área arcaica cerebral. La amígdala se encarga de monitorear todo lo que ocurre en el interior y exterior del cuerpo, en el instante que percibe algún peligro, una serie de conexiones se activan para producir reacciones complejas, es así que su sistema de alarma activa al sistema nervioso para que prepare al organismo (Sabater, 2017).

- Incrementación de la presión arterial: incremento de la glucosa en sangre, de la actividad mental y aumento de la coagulación sanguínea.
- Gran cantidad de sangre se dirige a los músculos mayores (piernas), todo ello para poder disponer de suficiente energía para huir si fuera necesario.

- La adrenalina al llegar al organismo puede provocar que el sistema inmunitario suspenda sus labores, ya que el cerebro no estima indispensable su labor.

### ***Definición de la COVID-19***

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) la COVID-19 es una cepa de coronavirus, los cuales son una familia de virus que ocasionan distintos padecimientos, entre ellos el resfriado hasta afecciones que pueden considerarse letales. Este virus no es visible, por lo tanto, puede encontrarse en cualquier lugar.

Por otro lado, la OMS (2020) manifiesta que la COVID-19 es un padecimiento originado por el nuevo coronavirus, el cual es reconocido como SARS-CoV-2. La sintomatología más usual incluye tos seca, cansancio y fiebre; de igual manera, se incluyen síntomas menos frecuentes como dolores musculares, pérdida del olfato o del gusto, náuseas, dolores de cabeza, vómitos, conjuntivitis y escalofríos. También se pueden mencionar síntomas de aspecto psicológico como ansiedad, depresión, irritabilidad, merma de la conciencia y trastornos del sueño.

### ***Consecuencias de la COVID-19***

El padecimiento de la COVID-19 puede ocasionar una variedad de complicaciones, se hace énfasis en que las complicaciones dependen de la salud previa que un paciente tenga, ya que en su gran mayoría se pueden recuperar en algunas semanas, pero también existe la posibilidad que puedan presentar síntomas luego de su recuperación. Algunas complicaciones y afecciones son: el cerebro, el corazón, fatiga crónica, los pulmones o cualquier órgano del cuerpo; también se presenta problemas relacionados al estado anímico, pérdida del cabello, afectación en los riñones, mengua del olfato, dificultades en las venas, etcétera (Policlínica Metropolitana, 2022).



### ***Definición de miedo a la COVID-19***

La OPS (2020) refiere que el miedo y el estrés son respuestas aceptables ante situaciones de incertidumbre, cambios, crisis o ante eventos desconocidos. Al miedo de adquirir el virus se añade los cambios abruptos de la vida diaria de los ciudadanos, estos a secuela de los empeños para cesar la propagación del coronavirus. Es por eso que frente al contexto de la pandemia es aceptable y comprensible que la población experimente esas emociones de miedo. Por otro lado, se puede mencionar que el duelo, el aislamiento y el miedo han generado o agravado trastornos de salud mental (OMS, 2020).

El miedo ante esta enfermedad se debe a los incrementos de casos que se registraban, a las muertes diarias a causa de este virus; es por esa razón que tanto como las emociones y pensamientos negativos se fueron incrementando, dando como resultado reacciones de angustia (Jeff et al., 2020).

En resumen, se puede interpretar el miedo como una reacción necesaria para poder adaptarse ante situaciones nuevas y desconocidas, en este caso el miedo sirve para adaptarse al nuevo contexto del virus, es decir, que el miedo hace que la población active comportamientos de autocuidado (Quezada, 2020).

### ***Historia natural de la enfermedad***

**Triada ecológica.** El bienestar físico del hombre se encuentra sujeto a la interacción de tres elementos, a los cuales se les nombra como la triada ecológica, conceptualizada como el causante de variadas reacciones (Valles, 2019).

- Agente: es aquel elemento cuya presencia puede servir como estímulo para dar inicio al proceso de la enfermedad. Algunos de ellos son: físicos, químicos, mecánicos, nutrientes y biológicos.

- Huésped: aquel individuo susceptible a contraer una enfermedad, el cual se puede albergar en los tejidos o cavidades. Asimismo, el huésped responde ante la enfermedad que se puede estar suscitando, las reacciones pueden variar, dependen de la edad, sexo, nivel de inmunidad, hábitos, etc.
- Ambiente: es aquel espacio social, físico y biológico que se encuentra fuera del organismo vivo.

**Periodo prepatogénico.** Su origen se encuentra antes de que el ser vivo adquiera la enfermedad, se encuentra integrada por la triada ecológica, es decir, si existe un equilibrio, el huésped conservaría su salud, en cambio si las condiciones ambientales son inadecuadas o el huésped no cuenta con la adecuada inmunidad, se estaría propiciando la enfermedad (Valles, 2019).

**Periodo patogénico.** El inicio de este periodo se da cuando el huésped y el estímulo se encuentran en interacción, es decir, en este periodo se da la enfermedad (Valles, 2019).

- Primera etapa: se da la incubación.
- Segunda etapa: se producen las respuestas del organismo, como alteraciones inmunológicas, bioquímicas y fisiológicas, etc. En esta etapa es donde se debe de seguir un tratamiento para que pueda seguir su proceso natural, si esto no ocurre podría causar daños en el organismo.

### ***Definición de estrés***

Según la OMS (2020) el estrés equivale a estar preocupados, cansados, enojados; puede deberse a importantes amenazas o problemas pequeños, lo cual significa un peligro para la vida de una persona. Todas las personas experimentan estrés, pero si este llega a un nivel muy alto, conlleva efectos sobre el cuerpo:

- Menor concentración

- Irritabilidad
- Inquietud
- Dificultades para dormir
- Tristeza
- Cansancio
- Preocupación

El estrés se puede hacer presente de manera constante y recóndito en los alumnos durante el proceso de la etapa escolar, asimismo, el estrés se puede ir intensificando tras la transición del colegio hacia la vida universitaria. Esta transición influye en el estudiante, ya que comienza a experimentar nuevas experiencias, como un nuevo grupo social y cargas elevadas de trabajos académicos (Pulido et al., 2011).

Según Orlandini (2001) el estrés tiene una definición confusa, además de tener múltiples significaciones. Se suele llamar estrés a los agentes, factores que lo puedan provocar, así como a los estímulos. De igual manera, se puede mencionar las enfermedades corporales provocadas por el estrés.

Cohen et al. (1983) manifiestan que el ser humano se encuentra inmerso en un constante cambio, a pesar de esas variaciones que se presentan, el ser humano continúa con su entorno que lo rodea, valorando las demandas como posibles peligros que tal vez no pueda afrontar, así como analizando las posibles estrategias para hacerle frente al estrés.

El estrés es hoy en día una fuente de dolencias en todo el mundo, sirve para la adaptación de las exigencias del entorno, pero a la vez es el cimiento de muchas enfermedades. Por otra parte, el término estrés viene de sajón stress, cuyo significado es tensión, este hace referencia a la acción fisiológica que ocurre en el organismo cuando necesita adaptarse a un nuevo entorno o situación (Varios, 2013).

Cuando el estrés se dispersa con el tiempo, ocasiona un desgaste en el organismo que se puede manifestar en síntomas psicológicos, físicos y conductuales (Varios, 2013).

- Síntomas físicos: gastritis, elevación de la presión arterial, úlceras en el intestino y el estómago, problemas de sueño, disminución de la función renal, agotamiento, colon irritable, etc.
- Síntomas psicológicos: miedo, ansiedad, irritabilidad, confusión, etc.
- Síntomas conductuales: evitación, trastornos del apetito y del sueño, tendencia al consumo de sustancias, reacciones impulsivas, etc.

Para Barraza (2006) el estrés es una manifestación que ha acompañado a los seres humanos desde sus orígenes para la adaptación, donde el individuo se encuentra expuesto a múltiples demandas, las cuales, si son consideradas como desbordantes frente a los recursos que dispone el sujeto, se consideran como estresores. Al establecerse como estresores, estos conllevan una serie de reacciones que generan inestabilidad, es así que la persona se ve impulsada a encontrar estrategias de afrontamiento para poder sobrellevar el estrés y por consiguiente reinstaurar su equilibrio sistémico.

### ***Teoría del estrés académico: un modelo conceptual***

El presente modelo del estrés académico, fue planteado por Barraza (2006), que tiene como cimiento la teoría de sistemas de la conceptualización sistémica del estrés laboral. Su inicio es de dos formas, el aspecto cognitivo y el enfoque sistémico.

Barraza (2006) indica que el estrés se debería conceptualizar de una manera integral y multidimensional, con el fin de desarrollar las características del estrés, para que de esa manera se pueda tener un concepto más claro. Es así que se llega a la pregunta ¿cómo realizar un modelo con tales características?, para responder esta

pregunta se utilizó la teoría de sistemas. Se inicia con el supuesto que toda conjetura tiene una constitución sistémica, es decir que el conocimiento que se tiene es real, el cual se puede observar y detallar. Luego, se tiene en cuenta el ambiente sin olvidarse de ningún detalle.

### ***Modelo sistémico cognoscitivista del estrés***

El estrés se manifiesta y se desarrolla de manera sistemática, asimismo, el estrés es principalmente psicológico y adaptable. A partir de su concepto sostiene cuatro hipótesis (Barraza, 2006).

- Primera hipótesis de los componentes sistémico procesuales del estrés: se considera al sujeto como un sistema abierto, definiendo tres componentes sistémicos, los cuales explican el flujo de ingreso considerados como estresores o in put, asimismo, las salidas consideradas como estrategias de afrontamiento u out put, por consiguiente, generan el desequilibrio sistémico que son consideradas como los síntomas en el sujeto (Barraza, 2006).
- Segunda hipótesis del estrés como estado psicológico: se hace énfasis en la evaluación cognitiva del sujeto como un desarrollo mediacional, por medio del cual las exigencias o demandas del ambiente se transforman en estresores para el sujeto (Barraza, 2006).
- Tercera hipótesis de los indicadores de la inestabilidad sistémica: hace referencia a los síntomas o a las reacciones físicas, comportamentales o psicológicas del estrés que muestran la inestabilidad sistémica que sucede en el sujeto a consecuencia del estrés que percibe (Barraza, 2006).
- Cuarta hipótesis alusivo al afrontamiento del estrés: hace referencia al centro de atención de las acciones conductuales o cognitivas que el sujeto realiza para reinstaurar la estabilidad sistémica que había perdido a consecuencia del

estrés, estas esfuerzos conductuales o cognitivas son las nombradas estrategias o planeamiento para el abordaje del estrés percibido por el sujeto (Barraza, 2006).

**Síntomas del estrés.** El alumno enfrenta la angustia, temor, pensamientos negativos, miedo, etc. Estas respuestas psicológicas son definidas como aquellos pensamientos y emociones que al entrar en conexión con ciertos estímulos académicos logran afectar el equilibrio sistémico, es por esa razón que se debe de hacer uso de estrategias de afrontamiento para que el organismo recupere su equilibrio (Barraza, 2006).

En cuanto a las respuestas corporales, son aquellas sensaciones fisiológicas automáticas que los estudiantes pueden percibir ante situaciones de estrés elevado, algunas de ellas son las jaquecas, sudoración, afectaciones en cuanto al sueño y alteraciones gastrointestinales; todas estas sensaciones pueden generar un desajuste en la vida de los estudiantes. De igual manera, se hace mención que si los estudiantes están sometidos a un estrés prolongado pueden desencadenar reacciones corporales, las cuales pueden resultar en alteraciones orgánicas, llegando a provocar enfermedades físicas, como problemas cardiovasculares, gastritis, etcétera (Barraza, 2006).

Según Barraza (2006) existen tres etapas del estrés que se presentan mediante un conjunto de síntomas que produce inestabilidad en el estudiante:

- Físicos: agotamiento, problemas digestivos, dolores de cabeza, problemas para dormir, onicofagia, etc.
- Psicológicos: depresión, intranquilidad, problemas de atención y concentración, ansiedad, etc.
- Comportamentales: incluyen alejamiento, antipatía, encierro, entre otras.

Por otra parte, Barraza (2006) explica que existen tres tipos de estrés:

- Estrés común
- Distrés (negativo)
- Eutrés (positivo)

En el caso del estrés académico, se ubica como distrés (negativo). De esta manera es como se conceptualizan los tipos de estrés, todo esto sirviendo de apoyo para poder reconocer el tipo de estrés que percibe una persona.

**Estresores académicos.** Para Barraza (2006) los estresores académicos son los estímulos que los estudiantes reconocen de manera inquietante, estos podrían ser las tareas, actividades académicas y los exámenes; existe cualquier forma para que el estudiante entre en un desequilibrio, se puede mencionar también la manera de enseñar de los maestros, la exigencia y la metodología empleada; de igual manera, los horarios y asistencias de las clases académicas, la competitividad que existe en el grupo de estudio, etc. Estas demandas podrían alterar a los estudiantes ocasionando respuestas fisiológicas y emocionales de gran intensidad. Ante estas demandas el estudiante cuenta con dos tipos de respuestas para hacer frente a las tareas:

- El estudiante puede hacer frente a la situación con los recursos que tiene, es decir, puede ejecutar una síntesis de las labores que le envió el profesor a realizar, con esto se mantiene el equilibrio con su entorno de manera apropiada (Barraza, 2006).
- El estudiante no puede hacer frente a la situación de manera apropiada, ya que los recursos con los que cuenta no solucionan la tarea, lo que supone es que no puede ejecutar una síntesis de las labores encomendadas, en

consecuencia, de esta se hace presente el desequilibrio sistémico en su contacto con el ambiente que lo rodea (Barraza, 2006).

**Estrategias de afrontamiento frente al estrés.** Para Barraza (2006) son aquellos esfuerzos comportamentales y cognitivos que se utilizan para poder recuperar el equilibrio sistémico que se había perdido a consecuencia de los estresores. Cada estudiante tiene su propia manera de enfrentar estos estresores, de igual manera, estos afrontamientos son de tipo cognitivos y conductuales que pueden ir cambiando de acuerdo a las situaciones que puedan ser extrínsecas como intrínsecas, las cuales son analizadas por el estudiante.

Por otro lado, se puede mencionar que en las estrategias de afrontamiento existen factores en el cual el estudiante tiene la facilidad de afrontar a los estresores de manera idónea, por ejemplo: la herencia biológica, la relación con los progenitores, la seguridad, la inteligencia, vivencias, entre otras (Barraza, 2006).

### ***Modelo transaccional de estrés y afrontamiento***

Este modelo señala que, el estrés es un proceso dinámico, es decir, el estrés está centrado en la interrelación de la persona y su medio. Las personas ante eventos llevan a cabo dos formas de evaluaciones: la primera, donde analizan si el acontecimiento es perjudicial o no; y la segunda, donde analizan si uno cuenta con las facultades para enfrentar dicho acontecimiento. Es así, que el estrés tendría lugar si la persona no cuenta con los recursos necesarios para poder enfrentarse a dichos eventos. Asimismo, se menciona que cada individuo tiene una forma de afrontar el estrés, por una parte, están los recursos que se encuentran relacionados con la energía física y el estado de salud, así como las creencias religiosas o creencias en general, ya que estas pueden ejercer control sobre nosotros o el medio en el que nos encontremos, también se encuentra las capacidades ante la solución de conflictos y



las habilidades sociales. Por último, el soporte social que se pueda tener, entre otros factores que se deben de tener presentes (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Vera, 2004).

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

#### ***Miedo***

El miedo se puede definir como un estado subjetivo, ya que no solo las personas pueden sentir miedo, también los animales sienten miedo. Asimismo, el miedo está relacionado con el peligro, ya que ante situaciones peligrosas o de riesgo el ser humano se prepara la lucha o huida (Soentgen, 2019).

#### ***COVID-19***

La afección por coronavirus es una enfermedad contagiosa que es suscitada por el virus SARS-CoV2 (OMS, 2020).

#### ***Miedo a la COVID-19***

Es una emoción dirigida hacia la COVID-19, esta aumenta los medios de supervivencia contra una amenaza, en este caso el coronavirus. Asimismo, es inteligible que la población experimente esta emoción, ya que es considerado como un fenómeno natural y comprensible (OPS, 2020).

#### ***Contagio***

Es aquella transmisión de una enfermedad que por lo general es infecciosa, esta transmisión puede ser de manera mediato o inmediato (Real Academia Española [RAE], 2020).

#### ***Estrés***

El estrés se entiende como un estado de tensión o como una exigencia de las competencias del cuerpo y de la mente. Si dichas competencias permiten que el sujeto tenga control y goce la estimulación involucrada, entonces, el estrés será

bienvenido y se podrá aprovechar. En cambio, si no lo permite, estas debilitarán al sujeto, así dando paso a un estrés molesto y nocivo para el cuerpo y la mente (Gutiérrez, 2008).

### ***Estrés académico***

Definido como un proceso de adaptación, que se hace presente en el estudiante cuando se encuentra bajo presión. Cuando el estudiante percibe una serie de demandas, analiza los recursos con los que cuenta para realizar una serie de acciones (Barraza, 2006).

### ***Estrategias de afrontamiento***

Conjunto de estrategias, las cuales pueden ser conductuales o cognitivas que una persona puede utilizar para gestionar ciertas demandas (Barraza, 2006).

### ***Estresores académicos***

Se le denomina estresor académico a las circunstancias del medio, el cual puede ocasionar alteraciones en el estudiante de una manera no apropiada (Barraza, 2006).

### ***Síntomas de estrés***

Reacciones físicas, psicológicas y conductuales de un sujeto frente a situaciones de estrés. Estas reacciones pueden generar un desequilibrio sistémico en el sujeto (Barraza, 2006).

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

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

Se trata de una investigación básica, pura o sustantiva, porque supone una indagación o investigación de nuevos conocimientos. Asimismo, realiza una explicación, descripción o predicción sobre una variable de estudio (Alvitres, 2000).

El diseño para el presente trabajo es correlacional, ya que su fin es estimar la magnitud de asociación entre dos o más variables, tomando como primer paso la medida de cada una, para posteriormente analizar y buscar la relación, estas correlaciones se justifican en la hipótesis, las cuales pasarán por pruebas (Hernández et al., 2014).

### **3.2. Población y muestra**

#### ***Población***

Educandos universitarios de Lima.

#### ***Muestra***

Conformada por 120 estudiantes universitarios de Lima.

#### ***Muestreo***

De tipo no probabilístico, sigue un método de selección dirigido por las cualidades del estudio (Hernández et al., 2014).

#### ***Criterios de inclusión***

- La aceptación voluntaria para participar en la investigación
- Ser estudiante universitario mayor de 18 años
- Estar matriculado en el semestre 2022

### **3.3. Hipótesis**

#### ***Hipótesis general***

Existe relación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.

***Hipótesis específicas***

H<sub>1</sub>: Existe relación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.

H<sub>2</sub>: Existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la variable miedo al contagio de la COVID-19 en estudiantes universitarios de Lima.

H<sub>3</sub>: Existe relación entre las dimensiones del miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.

### 3.4. Variables – Operacionalización

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable miedo al contagio de la COVID-19*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Categoría	Dimensión	Ítem	Escala de medición
Miedo al contagio de la COVID-19	El miedo al contagio de la COVID-19, es una respuesta, la cual sirve para la adaptación del nuevo contexto. Donde la población empieza a activar ciertos comportamientos de autocuidado para poder protegerse (Quezada, 2020).	Puntajes obtenidos a través de la escala de miedo al coronavirus.	A mayor puntaje, mayor miedo al coronavirus.	Reacciones de miedo emocional.  Expresiones de miedo.	1,2,4,5  3,6,7	Ordinal

**Tabla 2***Operacionalización de la variable estrés académico*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Categorías	Dimensión	Ítem	Escala de medición
Estrés académico	El estrés académico es un procedimiento sistémico, el cual se hace presente cuando el alumno está sometido a ciertos estímulos, los cuales son considerados como estresores para los estudiantes (Barraza,2006).	Puntajes obtenidos por medio del Inventario SISCO SV21 del estrés académico.	Bajo	Estresores	1,2,3,4	Ordinal
			Medio	Síntomas	5,6,7,8	
			Alto	Estrategias de afrontamiento	9,10,11,12,13	

### **3.5. Métodos y técnicas de investigación**

Se hizo uso de la técnica de la encuesta, esta hace referencia al recojo de información a través de ciertos instrumentos, los cuales deben estar estandarizados para la población que se está estudiando. Por ende, estas deben tener una validez y confiabilidad en una determinada población con las mismas características e indicadores a indagar (Aravena et al., 2006).

#### ***Descripción de los instrumentos utilizados***

**Escala de miedo al coronavirus.** Realizado por Daniel Kwasi Ahorsu en el año 2020. Fue adaptado y revisado por Jeff Huarcaya, Victoria; Villareal Zegarra, David; Podestá, Angela y Luna Cuadros, María Alejandra en el mismo año, esta adaptación se llevó a cabo en Lima, Perú. El instrumento consta de 7 preguntas o enunciados, que sirven para evaluar o medir el nivel de miedo a la COVID-19 entre la población en general, el tiempo para el desarrollo de la prueba es de 5 minutos aproximadamente, su administración es colectiva e individual, se aplica en edades de 18 hasta los 80 años de edad. La calificación se da en una escala de 5 puntos, los cuales van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. Los puntajes totales son de 7 a 35, la interpretación es a mayor puntaje obtenido, mayor será el miedo al contagio de la COVID-19. El instrumento presenta dos dimensiones; la primera es la dimensión de reacciones de miedo emocional, esta hace referencia a un estado emocional desapacible que se da por la presencia de estímulos, los cuales son percibidos como amenazas. Esta dimensión está compuesta por los enunciados 1,2,4 y 5. La segunda es la dimensión de expresiones somáticas de miedo al coronavirus, esta indica aquellas conductas de la sociedad, los cuales son negativos e incitados por el miedo, ya que se evidencia reacciones de depresión, ansiedad,



angustia e insomnio. Esta segunda dimensión está compuesta por los enunciados 3,6 y 7 (Ahorsu et al., 2020).

En cuanto a la validez y confiabilidad de la prueba original, es una escala de 7 enunciados o ítems, la cual contiene propiedades psicométricas consistentes, además de ser útil para disminuir el miedo a la COVID-19 entre la población. Luego del análisis del panel y de las pruebas, se estableció 7 ítems o enunciados con una correlación total-elemento corregida aceptable (.47 a .56), se hicieron verídicas mediante cargas factoriales significativas y fuertes (.66 a .74). Por otra parte, otras propiedades analizadas tanto la teoría de prueba clásica como el modelo de Rasch dieron resultado satisfactorio en la escala de 7 ítems o enunciados, se especifica la consistencia interna, los valores de confiabilidad ( $\alpha = .82$ ) y la confiabilidad test-retest (ICC = .72) fueron admisibles. Asimismo, la validez concurrente estuvo apoyada por el Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (con depresión,  $r = .425$  y ansiedad,  $r = .511$ ) y la Escala de Vulnerabilidad Percibida a la Enfermedad (con infectabilidad percibida,  $r = .483$  y aversión a los gérmenes,  $r = .459$ ) (Ahorsu et al., 2020).

Por otra parte, la validez y confiabilidad de la adaptación de la prueba, obtuvo en la consistencia interna un alfa de Cronbach de .82 y una fiabilidad test-retest (coeficiente de correlación intraclase de .72), los cuales fueron admisibles. Asimismo, la validez concurrente estuvo apoyada por el Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (con depresión,  $r = .425$  y ansiedad,  $r = .511$ ) y la Escala de Vulnerabilidad Percibida a la Enfermedad (con infectabilidad percibida,  $r = .483$  y aversión a los gérmenes,  $r = .459$ ) (Jeff et al., 2020).

**Inventario SISCO SV21 del estrés académico.** Realizado por Arturo Barraza Macias en el año 2018. Este instrumento fue adaptado por Mattos Sánchez, Eduardo Elmore y Taracaya Huamani, Milagros Nicole Brigida en el año 2020 en estudiantes universitarios de Lima y Callao. El instrumento consta de 21 preguntas o enunciados, que sirven para medir o evaluar el nivel de estrés académico. Está compuesta por tres dimensiones: dimensión estresores constituida desde el ítem 3 hasta el ítem 9, la dimensión síntomas compuesta desde el ítem 10 hasta el ítem 16, y finalmente la dimensión estrategias de afrontamiento constituida desde el ítem 17 hasta el ítem 23. Asimismo, tiene una pregunta cerrada (si-no) para poder establecer si el alumno es apto o no para que pueda participar, de igual manera un segundo ítem que valora el nivel o magnitud de la variable que va en una escala de 0 hasta 5. El tiempo para el desarrollo de la prueba dura entre 20 a 25 minutos. Su administración es colectiva e individual, se aplica a estudiantes de educación media superior hasta educación posgrado. La calificación se da en una escala de tipo Likert de seis valores numéricos, los cuales se dan de la siguiente manera 1(nunca), 2 (casi nunca), 3 (rara vez), 4 (algunas veces), 5 (casi siempre) y 6 (siempre) (Barraza, 2018).

En cuanto a la validez y confiabilidad de la prueba original, obtuvo una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. En cuanto a la dimensión de estresores obtuvo una confiabilidad de .83, para la dimensión síntomas de .87. Finalmente, en la dimensión estrategias de afrontamiento de .85. Los niveles de confiabilidad obtenidos son considerados como muy buenos, además, el alfa de Cronbach es un método apoyado en la consistencia interna, es por tal razón que se puede afianzar la homogeneidad de los ítems respecto al constructo de estrés académico que los conforma. El análisis de grupos contrastados muestra que los ítems favorecen

discernir ( $p < .01$ ) entre los alumnos que evidencian alto y bajo nivel de estrés (Barraza, 2018).

La adaptación realizada por Mattos Sánchez, Eduardo Elmore y Taracaya Huamani, Milagros Nicole Brigida en el año 2020, consta de 13 ítems, la dimensión estresores constituida desde el ítem 3 hasta el ítem 6, la dimensión síntomas compuesta desde el ítem 7 hasta el ítem 10, por último, la dimensión estrategias de afrontamiento constituida desde el ítem 11 hasta el ítem 15. Asimismo, tiene una pregunta cerrada (si-no) para poder establecer si el alumno es apto o no para que pueda participar, de igual manera un segundo ítem que valora el nivel o intensidad de la variable que va en una escala de 0 hasta 5. En cuanto la confiabilidad del instrumento adaptado obtuvo en la dimensión estresores una confiabilidad de .72, para la dimensión síntomas de .81, en la dimensión estrategias de afrontamiento de .79 y los índices .74, .82 y .80. Finalmente, la validez de contenido se llevó a cabo por medio de juicio de expertos (Mattos y Taracaya, 2020).

### **3.6. Procesamiento de los datos**

Para poder iniciar con la aplicación de las pruebas, se realizó la elaboración digitalizada de estas, por medio del formulario de Google, el cual se envió mediante un link en las redes sociales. Además, en el formulario se le presentó a cada alumno un consentimiento informado para que puedan aceptar libremente participar. Las fechas de recojo de datos se dieron del 20 de julio al 20 de agosto.

Por otra parte, se procede a realizar en el programa Microsoft Excel una base de datos, para que posteriormente sea enviada al programa SPSS versión 25, en la cual se realiza la depuración de los datos, para que posteriormente puedan ser examinados.

Para obtener los niveles de miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico se utilizó estadísticos descriptivos como la frecuencia y los porcentajes, asimismo, se ejecutó la prueba de normalidad, con la intención de establecer si los datos eran paramétricos o no paramétricos. Finalmente, se empleó el estadístico de correlación de Spearman.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE**  
**DATOS**

#### 4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

**Tabla 3**

*Nivel de miedo al contagio de la COVID-19*

Miedo al contagio de la COVID-19	<i>f</i>	%
Bajo	69	57.5 %
Medio	45	37.5 %
Alto	6	5.0 %
Total	120	100.0 %

En la tabla 3 se puede observar que 69 (57.5%) alumnos se sitúan en niveles bajos de miedo al contagio de la COVID-19. Además, 45 (37.5%) alumnos se sitúan en un nivel medio y 6 (5.0%) alumnos se sitúan en niveles altos de miedo al contagio de la COVID-19.

**Tabla 4**

*Dimensión reacciones de miedo emocional*

Reacciones de miedo emocional	<i>f</i>	%
Bajo	43	35.8 %
Medio	61	50.8 %
Alto	16	13.3 %
Total	120	100.0 %

En la tabla 4 se puede observar que 43 (35.8%) estudiantes demostraron niveles bajos de reacciones de miedo emocional. Además, 61 (50.8%) estudiantes presentaron un nivel medio. Finalmente, 16 (13.3%) estudiantes mostraron un nivel alto de reacciones de miedo emocional, esto quiere decir que la mayor prevalencia es el nivel medio presentado por los evaluados.

**Tabla 5***Dimensión expresiones de miedo*

Expresiones de miedo	<i>f</i>	%
Bajo	96	80.0 %
Medio	21	17.5 %
Alto	3	2.5 %
Total	120	100.0 %

En la tabla 5 se aprecia que existe mayor incidencia en niveles bajos en cuanto expresiones de miedo, ubicándose en un 80.0% del 100.0% de estudiantes evaluados.

**Tabla 6***Nivel de estrés académico*

Estrés académico	<i>f</i>	%
Bajo	0	0 %
Medio	107	89.2 %
Alto	13	10.8 %
Total	120	100.0 %

En tabla 6 se muestran los niveles de estrés académico, en la cual se evidencia que el mayor porcentaje obtenido es de 89.2%, del 100.0% de evaluados, lo que quiere decir que 107 estudiantes muestran un nivel medio de estrés académico.

**Tabla 7***Dimensión estresores del estrés académico*

Estresores	<i>f</i>	%
Bajo	14	11.7 %
Medio	79	65.8 %
Alto	27	22.5 %
Total	120	100.0 %

En la tabla 7 se evidencia que, en cuanto a la dimensión estresores, la mayor prevalencia es el nivel medio, esto se puede evidenciar en 79 estudiantes equivalente al 65.8% del 100.0% de estudiantes evaluados.

**Tabla 8**

*Dimensión síntomas del estrés académico*

Síntomas	<i>f</i>	%
Bajo	39	32.5 %
Medio	71	59.2 %
Alto	10	8.3 %
Total	120	100.0 %

En la tabla 8 se puede observar que, en cuanto a los síntomas del estrés académico, los alumnos se posicionan en un nivel medio, obteniendo un 59.2% equivalente a 71 estudiantes.

**Tabla 9**

*Dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico*

Estrategias de afrontamiento	<i>f</i>	%
Bajo	0	0 %
Medio	56	46.7 %
Alto	64	53.3 %
Total	120	100.0 %

En la tabla 9 se evidencia que, en cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico, 64 (53.3%) alumnos evidencian niveles altos y 56 (46.7%) niveles medios.



## 4.2. Contrastación de hipótesis

**Tabla 10**

*Prueba de normalidad de la variable miedo al contagio de la COVID-19*

Variable/Dimensiones	Kolmogorov-Smirnov	gl	p
Miedo al contagio de la COVID-19	.108	120	.001
Reacciones de miedo emocional	.068	120	.200
Expresiones de miedo	.171	120	.001

En la tabla 10, se presenta la prueba de normalidad con el estadístico Kolmogorov-Smirnov, en la cual se puede observar que la variable miedo al contagio de la COVID-19 y la dimensión expresiones de miedo presenta distribución no normal, es decir, los valores de la significancia son menores a  $p < .05$ , por lo cual, queda justificado el uso de estadísticos no paramétricos para la contrastación de hipótesis (Spearman).

**Tabla 11**

*Prueba de normalidad de la variable estrés académico*

Variable/Dimensiones	Kolmogorov-Smirnov	gl	p
Estrés académico	.092	120	.014
Estresores	.131	120	.001
Síntomas	.070	120	.200
Estrategias de afrontamiento	.097	120	.007

En la tabla 11, se muestra la prueba de normalidad con el estadístico Kolmogorov-Smirnov de la variable estrés académico y sus dimensiones, en la cual se observa que los valores de la significancia son menores a  $p < .05$ , por lo cual, queda justificado el uso de estadísticos no paramétricos para la contrastación de hipótesis (Spearman).

**Tabla 12**

*Correlación de la variable miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico*

Variables		Estrés académico
Miedo al contagio de la COVID-19	$r_s$	.193
	$p$	.035

En la tabla 12 se observa una correlación significativa entre la variable miedo al contagio de la Covid 19 y estrés académico ( $r_s = .193$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación muy baja. Es decir, el miedo al contagio de la COVID-19 está vinculado con el estrés académico de los estudiantes.

**Tabla 13**

*Correlación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones de la variable estrés académico*

Variable/Dimensiones		Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
Miedo al contagio de la COVID-19	$r_s$	.222	.166	-.127
	$p$	.015	.070	.167

En la tabla 13 se puede notar que existe relación entre la variable miedo al contagio de la COVID-19 y la dimensión estresores ( $r_s = .222$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación baja. Lo que quiere decir, que a mayor miedo al contagio de la COVID-19 mayores serán los estresores o viceversa. Por otro lado, no existe relación entre la variable miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones síntomas y estrategias de afrontamiento.

**Tabla 14**

*Correlación entre estrés académico y las dimensiones de la variable miedo al contagio de la COVID-19*

Variable/Dimensiones		Reacciones de miedo emocional	Expresiones de miedo
Estrés académico	$r_s$	.245	.119
	$p$	.007	.197

En la tabla 14 se puede observar una correlación entre la variable estrés académico y la dimensión reacciones de miedo emocional ( $r_s = .245$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación baja. Es decir, que a mayor estrés académico mayores serán las reacciones de miedo emocional. Por otro lado, no existe relación entre la variable estrés académico y la dimensión expresiones de miedo.

**Tabla 15**

*Correlación entre las dimensiones de la variable miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones de la variable estrés académico*

Dimensiones		Reacciones de miedo emocional	Expresiones de miedo
Estresores	$r_s$	.261	.141
	$p$	.004	.124
Síntomas	$r_s$	.172	.151
	$p$	.060	.099
Estrategias de afrontamiento	$r_s$	-.060	-.175
	$p$	.513	.056

En la tabla 15 se evidencia que existe relación entre la dimensión estresores y la dimensión reacciones de miedo emocional ( $r_s = .261$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación baja. Es decir, que a mayores estresores mayores serán las reacciones de miedo emocional. Por otro lado, no existe relación entre las dimensiones: estresores con expresiones de miedo; síntomas con reacciones de miedo emocional y expresiones de miedo; estrategias de afrontamiento con reacciones de miedo emocional y expresiones de miedo.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Discusiones

La finalidad del presente estudio fue especificar la relación que existe entre el miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. Es así que en los siguientes apartados se discuten los hallazgos encontrados.

En base al objetivo general, se evidenció que existe una correlación significativa entre la variable miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico ( $r_s = .193$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación muy baja. Es decir, el miedo al contagio de la COVID-19 está vinculado con el estrés académico de los estudiantes. Por tanto, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula. Estos hallazgos se pueden contrastar con Máynez et al. (2021) donde encontraron que el miedo al contagio del coronavirus desata el estrés ocasionando una disminución de la autoeficacia en los alumnos. De igual manera, Rojas (2020) halló que, a mayor ansiedad, mayor será el estrés académico.

En cuanto a los niveles de miedo al contagio de la COVID-19 y la dimensión expresiones de miedo se encontraron que más del 50% de alumnos se sitúan en niveles bajos, estos resultados son opuestos al estudio de Chacaltana et al. (2022) donde se evidencia que los niveles de miedo a contraer coronavirus habían incrementado. Por otra parte, en la dimensión reacciones de miedo emocional se halló que el 35.8% se sitúan en un nivel bajo, el 50.8% en un nivel medio y 13.3% en un nivel alto. Estos resultados son parecidos a los de Jiménez et al. (2021) donde encontraron resultados equilibrados, es decir bajos y altos niveles de miedo a la COVID-19.

Si bien es cierto el estudio estuvo enfocado en estudiantes universitarios de distintas carreras, los cuales no presentaron niveles altos de miedo a la COVID-19,

sin embargo, en el estudio realizado por Hernández (2021) la población a estudiar fueron estudiantes universitarios de áreas de medicina, los cuales mostraron un mayor nivel de miedo. Asimismo, Jiménez et al. (2021) evaluaron a alumnos que pertenecen al área de ciencias médicas, en la cual encontró niveles altos y bajos en cuanto al miedo a la COVID-19, estos hallazgos pueden presentarse así por el nivel de conocimiento y concientización de la COVID-19 que presentan los estudiantes que cursan alguna carrera universitaria relacionada al área de medicina.

En relación al estrés académico, el mayor porcentaje obtenido es de 89.2%, ubicando a los estudiantes en un nivel medio de estrés académico. Aunque es verdad que el nivel de estrés académico hallado es medio, es importante el apoyo psicosocial, para ello se debería de tener intervenciones constantes para que el estrés académico se pueda establecer en niveles bajos, ya que este provoca un menor rendimiento académico, todo esto se ve reflejado en anteriores investigaciones (Fuentes y Bendezú, 2021; Marco et al., 2022; Máñez et al., 2021; Rojas, 2020), las cuales, si muestran mayores niveles de estrés académico.

Por otra parte, en las dimensiones estresores y síntomas del estrés académico, los evaluados se sitúan en un nivel medio. En la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico, se halló que la mayor prevalencia es el 53.3% equivalente a 64 estudiantes situados en un nivel alto. Estos resultados se pueden contrastar con Fuentes y Bendezú (2021), donde indican que el estrés negativo impacta en el crecimiento del miedo a la COVID-19, es decir, que existen estudiantes que puedan mostrar estrés positivo, cabe mencionar que el motivo de estudio fue precisar la relación entre las variables anteriormente mencionadas, los resultados obtenidos pueden estar influenciados por el estrés positivo o negativo, es por eso que para poder afirmar que los estudiantes presentan alguno de estos tipos de estrés, se

tendría que evaluar nuevamente a los estudiantes y poder establecer qué tipo de estrés presentan.

Con relación a la variable miedo al contagio de la COVID-19 y la dimensión estresores se halló que existe relación ( $r_s = .222$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación baja. Lo que quiere decir, que a mayor miedo al contagio de la COVID-19 mayores serán los estresores o viceversa. En el estudio realizado por Rojas (2020) se halló resultados similares, donde indica que existe relación entre la ansiedad y estrés académico, es decir, a mayor ansiedad mayor será el nivel de estrés académico.

Acerca de la variable miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones síntomas y estrategias de afrontamiento del estrés académico se halló que no existe relación. Estos resultados son opuestos a los resultados del estudio de Timoteo (2021), donde se evidencia una relación directa y significativa entre ansiedad asociada a la COVID-19 y estrés académico, además, la ansiedad asociada a la COVID-19 evidenció una asociación directa con síntomas; directa y moderada con estímulos estresores; directa y pequeña con estrategias de afrontamiento.

Por lo que se refiere a la variable estrés académico y la dimensión expresiones de miedo, no se encontró ninguna relación. Sin embargo, se encontró relación entre la variable estrés académico y la dimensión reacciones de miedo emocional ( $r_s = .245$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación baja. Es decir, que a mayor estrés académico mayores serán las reacciones de miedo emocional. Estos resultados se confrontan con el trabajo efectuado por Ramos (2021), donde indica que hay una relación significativa de ciertos factores y el precedente de haber tenido COVID-19 con referencia a la ansiedad y miedo.

En función a las dimensiones del miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones del estrés académico no se evidenció relación entre: estresores con expresiones de miedo; síntomas con reacciones de miedo emocional y expresiones de miedo; estrategias de afrontamiento con reacciones de miedo emocional y expresiones de miedo. En cambio, se evidenció relación entre la dimensión estresores y la dimensión reacciones de miedo emocional ( $r_s = 261$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación baja. Es decir, que a mayores estresores mayores serán las reacciones de miedo emocional. Al realizar una comparación, se encontró resultados semejantes en el trabajo efectuado por Chacaltana et al. (2022), donde manifiesta que un 78.4% presentan miedo a contraer el coronavirus.

En conclusión, se hizo la comparación del presente trabajo con anteriores investigaciones, donde se encontró resultados similares y opuestos. Por ello, es de suma importancia que se siga investigando y desarrollando talleres para poder mantener informados a la comunidad.

## 5.2. Conclusiones

1. Existe una correlación significativa entre la variable miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico ( $r_s = .193$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación muy baja. Es decir, el miedo al contagio de la COVID-19 está vinculado con el estrés académico de los estudiantes.
2. El 57.5% de estudiantes se sitúan en un nivel bajo de miedo al contagio de la COVID-19, el 37.5% se sitúan en un nivel medio y el 5.0% en un nivel alto.
3. En cuanto a los niveles de estrés académico, el mayor porcentaje obtenido es de 89.2%, del 100.0% de evaluados, lo que quiere decir que 107 educandos manifiestan un nivel medio de estrés académico. Asimismo, el 10.8%



equivalente a 13 alumnos se sitúan en un nivel alto. Finalmente, ningún alumno reporta un nivel bajo de estrés académico.

4. Existe relación entre la variable miedo al contagio de la COVID-19 y la dimensión estresores ( $r_s = .222$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación baja. Lo que quiere decir, que a mayor miedo al contagio de la COVID-19 mayor serán los estresores o viceversa. Por otro lado, no se encontró relación entre la variable miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones síntomas y estrategias de afrontamiento.
5. Existe relación entre la variable estrés académico y la dimensión reacciones de miedo emocional ( $r_s = .245$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación baja. Es decir, que a mayor estrés académico mayores serán las reacciones de miedo emocional. Por el contrario, no existe relación entre la variable estrés académico y la dimensión expresiones de miedo.
6. Por último, existe relación entre la dimensión estresores y la dimensión reacciones de miedo emocional ( $r_s = .261$ ;  $p < .05$ ) de tendencia positiva y grado de correlación baja. Es decir, que a mayores estresores mayores serán las reacciones de miedo emocional. En cambio, no existe relación entre las dimensiones: estresores con expresiones de miedo; síntomas con reacciones de miedo emocional y expresiones de miedo; estrategias de afrontamiento con reacciones de miedo emocional y expresiones de miedo.

### **5.3. Recomendaciones**

1. Se recomienda a las universidades hacer un seguimiento a los estudiantes para que puedan cumplir con los protocolos establecidos ante la COVID-19.
2. Se sugiere a las universidades mantener informados y concientizar a los estudiantes acerca del autocuidado ante la COVID-19.

3. Se recomienda a las universidades realizar talleres para que los estudiantes tengan conocimiento de cómo gestionar el estrés académico y el manejo de emociones, todo ello con la finalidad que los educandos puedan utilizar sus recursos ante las situaciones estresantes.
4. Para aquellos estudiantes que presentan niveles elevados de miedo al contagio de la COVID-19 y estrés académico, se sugiere a las universidades brindar contención emocional y orientación psicológica.
5. Para futuros estudios, se debe aumentar más variables, como la ansiedad y depresión, etc., las cuales puedan permitir conexiones para poder obtener un mayor entendimiento del problema estudiado.

## **REFERENCIAS**

- Ahorsu, D., Lin, C., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. y Pakpour, A. (2020, 27 de marzo). *La Escala del Miedo al COVID-19: Desarrollo y Validación Inicial*. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7100496/>
- Altamirano, N. (2022, 9 de febrero). *El regreso paulatino a las clases presenciales en el contexto de la pandemia en el 2022*. Noticias FCCTP. <https://fcctp.usmp.edu.pe/noticias/articulos-tips-y-consejos/el-regreso-paulatino-a-las-clases-presenciales-en-el-contexto-de-la-pandemia-en-el-2022/>
- Alvitres, C. (2000). Tipos, métodos y estrategias de investigación científica. *Pensamiento y Acción*, 5(1), 145-154. [http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj\\_modela\\_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf](http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf)
- Aragay, X. (2020). Avanzar en la transformación educativa tras la pandemia del coronavirus. *Revista Saber y Justicia*, 1(17), 79-83. <https://saberyjusticia.enj.org/index.php/SJ/article/view/70/64>
- Aravena, M., Kimelman, E., Micheli, B., Torrealba, R. y Zúñiga, J. (2006). Investigación educativa I. <http://online.aliat.edu.mx/adistancia/InvCuantitativa/LecturasU6/Aravena-et-al-Investigacion-educativa-I-2006.pdf>
- Barbabosa, R., Daza, A. y Ángeles, S. (2021, marzo). *Psicología del miedo*. Researchgate. [https://www.researchgate.net/publication/350485321\\_PSICOLOGIA\\_DEL\\_MIEDO#:~:text=Abstract,del%20miedo%20es%20el%20terror](https://www.researchgate.net/publication/350485321_PSICOLOGIA_DEL_MIEDO#:~:text=Abstract,del%20miedo%20es%20el%20terror)

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.  
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO Sv-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems.*  
[https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)
- Cabezas, H., Herrera, R., Ricaurte, P. y Enrique, C. (2021). Depresión, Ansiedad, estrés en estudiantes y docentes: Análisis a partir del Covid 19. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(94), 603-622.  
<https://www.researchgate.net/publication/351496119>
- Cáceres, U., Becerra, C., Mendivil, S. y Ravelo, J. (2020). Primer fallecido por COVID-19 en el Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, 81(2), 201-204.  
<https://doi.org/10.15381/anales.v81i2.17858>
- Castillero, O. (2019, 7 de febrero). *La teoría bifactorial de Mowrer: qué es y cómo explica las fobias.* Psicología y Mente.  
<https://psicologiaymente.com/clinica/teoria-bifactorial-mowrer>
- Chacaltana, K., Bontempo, E. y Varela, S. (2022). Miedo al coronavirus y depresión en estudiantes de psicología de Ica. *Psiquemag*, 11(2), 42-49.  
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/2109/1821>
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Revista de Salud y Comportamiento Social*, 24(4), 385-396.  
<https://www.jstor.org/stable/2136404?seq=1>

- Cruz, H., Chávez, G., Domínguez, J., Araujo, E., Aguilar, H. y Vera, V. (2021). El miedo al contagio de COVID-19, como mediador entre la exposición a las noticias y la salud mental, en población peruana. *Revista Electrónica Trimestral de Enfermería*, 1(65), 271-282.  
<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/489671/315611>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fuentes, N. y Bendezu, A. (2021). *Estrés como variable predictora de la resiliencia y miedo al Covid – 19 en estudiantes universitarios peruanos en contextos de pandemia* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión.  
[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5261/Nathaly\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2021.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5261/Nathaly_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Gutiérrez, T. (2008). *Tabaquismo y estrés en estudiantes universitarios*. Plaza y Valdés. <https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/75932>
- Hechavarría, S. (2012, 30 de mayo). *Diferencias entre Cuestionario y Encuesta*. UVS. <http://uvsfajardo.sld.cu/diferencias-entre-cuestionario-y-encuesta>
- Hernández, J. (2021). *“Miedo y COVID-19” ¿Afecta del mismo modo a los estudiantes de los diferentes grados de Ciencias de la Salud?* [Tesis de maestría, Universidad de Alcalá]. Repositorio de la Universidad de Alcalá.  
<http://hdl.handle.net/10017/49788>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). Editorial McGraw-Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Heraldo, J. (2020, 7 de setiembre). *¿Qué opinan los universitarios del regreso a las aulas?* Noticias Aragón. <https://www.heraldo.es/noticias/aragon/2020/09/07/que-opinan-los-universitarios-del-regreso-a-las-aulas-1393703.html>
- Jeff, V., Villarreal, D., Podesta, A. y Luna, M. (2020). Propiedades psicométricas de una versión en español de la Escala de Miedo al COVID-19 en Población General de Lima, Perú. *Revista Internacional de Salud Mental y Adicciones*, 20(1), 249-262. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00354-5#citeas>
- Jiménez, E., Perez, B. y Gonzales, R. (2021). Ansiedad y miedo a la COVID-19 en estudiantes investigadores del poblado de Falcón, Villa Clara. *Revista Científica Villa Clara*, 25(4), 621-638. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432021000400621](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432021000400621)
- Luque, O., Bolivar, N., Achahui, V. y Gallegos, J. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *Puriq*, 4(1), 56-65. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8097795>
- Marco, A., Villarrasa, I. y Monfort, G. (2022). Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 1(43), 845-851. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072008>

- Mattos, E. y Taracaya, M. (2020). *Estandarización del inventario de estrés académico Sisco SV-21 en estudiantes universitarios de Lima y Callao, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/60377>
- Máynez, A., Cavazos, J. y Jacobo, G. (2021). Miedo al COVID-19 y estrés: sus efectos en agotamiento, cinismo y autoeficacia en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista de la Educación Superior*, 50(1), 97-116. <http://cathi.uacj.mx/handle/20.500.11961/19047>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020, 30 de marzo). *Coalición Mundial para la Educación*. UNESCO. <https://es.unesco.org/covid19/globaleducationcoalition>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2022, 24 de enero). *Interrupción y respuesta educativa*. UNESCO. <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 10 de noviembre). *Información básica sobre la COVID-19*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-COVID-19>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 22 de noviembre). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336218>
- Organización Mundial de la Salud. (2020, 27 de abril). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---COVID-19>



- Organización Mundial de la Salud. (2020, 5 de octubre). *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS*. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-COVID-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020, 22 de junio). *Qué es el Coronavirus 19 y medidas de prevención*. <https://www.paho.org/es/documentos/que-es-coronavirus-19-medidas-prevencion>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020, 8 de agosto). *Salud Mental y COVID-19*. <https://www.paho.org/es/salud-mental-COVID-19#:~:text=El%20miedo%2C%20la%20preocupaci%C3%B3n%20y,de%20la%20pandemia%20COVID%2D19>
- Orlandini, A. (2001). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. FCE - Fondo de Cultura Económica. <https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/110564>
- Pacori, J. (2020). *Nivel de ansiedad por riesgo de contagio de COVID-19 en pacientes que acuden al Hospital Militar de Arequipa – 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57876/Pacori\\_PJY-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57876/Pacori_PJY-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Pérez, M., Fernández, H., Enríquez, C., López, G., Ortiz, I. y Gómez, T. (2021). Estrés, ansiedad, depresión y apoyo familiar en universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte*, 37(3), 553-568. <https://dx.doi.org/10.14482/sun.37.3.616.98>
- Pérez, M., Gómez, J. y Diéguez, R. (2020). Características clínico-epidemiológicas de la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(2), 1-15. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3254/2505>

- Policlínica Metropolitana. (2022, 26 de enero). *Consecuencias del COVID-19 en la salud*. <https://policlinicametropolitana.org/informacion-de-salud/consecuencias-del-COVID-19/>
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chavez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>
- Quezada, V. (2020). Miedo y psicopatología la amenaza que oculta el COVID-19. *Cuadernos de Neuropsicología*, 14(1), 19-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7365556>
- Ramos, S. (2021). *Factores relacionados a síntomas de ansiedad y miedo frente al covid-19, en internos de medicina de un hospital estatal. Arequipa 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12341/MCrabas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Real Academia Española. (2020, 5 de agosto). *Contagio*. <https://dle.rae.es/contagio>
- Rojas, W. (2020). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes del primer año de una escuela superior de formación artística pública Ayacucho, 2020* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/55696>
- Saavedra, V. y Quispe, M. (2021). *Satisfacción con los estudios y estrés académico durante la pandemia COVID-19 en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca, año 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1188>

- Sabater, V. (2017, 16 de agosto). *La anatomía del miedo: bases fisiológicas y psicológicas. La mente es maravillosa.*  
<https://lamenteesmaravillosa.com/anatomia-del-miedo-bases-fisiologicas-psicologicas/>
- Scholten, H., Quezada, V., Salasc, G., Barria, N., Rojas, C., Molinae, R., García, J., Jorquerag, M., Marinero, A., Zambranoi, A., Gomez, E., Cheroni, A., Caycho, T., Reyes, T., Pinochet, N., Bindeo, P., Uribe, J., Bernal, J. y Somarrivae, F. (2020). Abordaje psicológico del COVID-19: una revisión narrativa de la experiencia latinoamericana. *Interamerican Journal of Psychology*, 54(1), 1-24.  
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26643/Abordaje%20psicol%C3%B3gico%20del%20COVID-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soentgen, J. (2019). *Ecología del miedo.* Herder Editorial.  
<https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/123819>
- Timoteo, Y. (2021). *Ansiedad asociada al COVID-19 y estrés académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "AYABACA", 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/66506>
- Universidad a Distancia de Madrid. (22 de julio de 2014). *Modelos psicológicos explicativos de la ansiedad y el miedo* [video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=R8wvxzENtdU&t=2221s>
- Valero, N., Vélez, M., Duran, A. y Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID 19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 5(3), 63-70.  
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913/858>

- Vallejo, L., Arévalo, M. y Vallejo, J. (2020). Niveles de estrés e irritabilidad en estudiantes universitarios de la ciudad de Medellín durante la época de confinamiento por COVID-19. *Poliantea*, 15(27), 70-77. <https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea/article/download/1701/1619>
- Valles, A. (2019). *Modelos y teorías de salud pública*. Universidad Autónoma de Baja California
- Varios, A. (2013). *Manual de control de estrés*. Editorial CEP, S.L. <https://elibro.net/es/lc/biblioua/titulos/50696>
- Vera, M. (2004, 14 de septiembre). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. Moldes de la mente. [http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm#:~:text=Lazarus%20y%20Folkman%20\(1986\)%20definen,en%20peligro%20su%20bienestar%20personal](http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm#:~:text=Lazarus%20y%20Folkman%20(1986)%20definen,en%20peligro%20su%20bienestar%20personal)
- Watson, J. (1878-1958). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 12(3), 540-541. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80512314>
- Wolfhard, H. (2000, 1 de junio). *El miedo desde la perspectiva de la psicología profunda y la astrología*. Library. <https://1library.co/document/y43kgnvz-el-miedo-psicologia-profunda.html>

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima?	<p>Objetivo general: Determinar la relación que existe entre el miedo al contagio de la COVID-19 y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecer el nivel de miedo al contagio de la COVID-19 y sus dimensiones en estudiantes universitarios de Lima.</li> <li>• Establecer el nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes universitarios de Lima.</li> <li>• Identificar la relación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.</li> <li>• Identificar la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la variable miedo al contagio de la COVID-19 en estudiantes universitarios de Lima.</li> <li>• Identificar la relación entre las dimensiones del miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.</li> </ul>	<p><b>1. Antecedentes.</b></p> <p>A nivel nacional</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuentes y Bendezu (2021) en su trabajo Estrés como variable predictora de la resiliencia y miedo al Covid-19 en estudiantes universitarios peruanos en contextos de pandemia.</li> <li>• Saavedra y Quispe (2021) en su trabajo Satisfacción con los estudios y estrés académico durante la pandemia COVID-19 en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca, año 2021.</li> <li>• Rojas (2020) en su trabajo Ansiedad y estrés académico en estudiantes del primer año de una escuela superior de formación artística publica Ayacucho, 2020.</li> </ul> <p>A nivel Internacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marco et al. (2022) en su trabajo Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española.</li> <li>• Hernández (2021) en su trabajo miedo al COVID-19 durante la pandemia.</li> <li>• Pérez et al. (2021) en su trabajo Estrés, ansiedad, depresión y apoyo familiar en universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19.</li> </ul>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>H1: Existe relación entre el miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones de la variable estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.</p> <p>H2: Existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la variable miedo al contagio de la COVID-19 en estudiantes universitarios de Lima.</p> <p>H3: Existe relación entre las dimensiones del miedo al contagio de la COVID-19 y las dimensiones del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.</p>	<p>Variable 1.</p> <p>Miedo al contagio de la COVID-19</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reacciones de miedo emocional</li> <li>- Expresiones de miedo</li> </ul> <p>Variable 2.</p> <p>Estrés académico</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estresores</li> <li>- Síntomas</li> <li>- Estrategias de Afrontamiento</li> </ul>	<p>Tipo de investigación: Básica, pura o sustantiva</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional</p> <p>Población: Estudiantes universitarios de Lima.</p> <p>Técnica e instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta</li> <li>- Escala de Miedo al Coronavirus</li> <li>- Inventario SISCO SV-21 del estrés académico.</li> </ul>

**Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos**  
**Escala de Miedo al Coronavirus (COVID-19) - Versión Peruana**

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

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

### Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos

#### Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico

#### Inventario SISCO SV-21

#### (Modelo del Autor)

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

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

**Con qué frecuencia te estresa:**

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los Días.						
2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						



#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

Síntomas	N	C	RV	AV	CS	S
1. Fatiga crónica (cansancio permanente)						
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
3. Ansiedad, angustia o desesperación						
4. Problemas de concentración						
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
6. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
7. Desgano para realizar las labores escolares						

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
2. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
4. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
6. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

## Anexo 4. Instrumentos de recolección de datos

### Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico

#### Inventario SISCO SV-21

##### (Modelo Reespecificado)

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

- Si  
 No

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

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

**Con qué frecuencia te estresa:**

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La personalidad y el caracter de los docentes que me imparten clases						
2. La forma de evaluacion de mis docentes (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3. El nivel de exigencia de mis docentes						
4. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los docentes						

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

*Instrucciones:* A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
2. Ansiedad, angustia o desesperación						
3. Problemas de concentración						
4. Sentimiento de agresividad o aumento de Irritabilidad						

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
2. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
3. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
4. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné						
5. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						

## Anexo 5. Formato virtual



Sección 1 de 6

### MIEDO AL CONTAGIO DE LA COVID-19 Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA.



Estimado participante:

Reciba un cordial saludo de Sayra Arias Dayana Veronika bachiller de la carrera de Psicología. Actualmente me encuentro realizando una investigación acerca del Miedo al contagio de la covid-19 y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima. Solicito su colaboración a través del presente formulario. Es importante considerar que su participación es anónima, además sus respuestas serán tratadas de manera confidencial. De antemano le agradezco su participación y la información valiosa que brindará.

Para desarrollar el cuestionario debe cumplir con los siguientes requisitos:

1. Ser actualmente estudiante universitario.
2. Ser mayor de 18 años.
3. Residir actualmente en Lima.



Consentimiento informado: El presente cuestionario es un trabajo estrictamente académico. \*  
Los datos que estén aquí no se compartirán con nadie. ¿Esta usted de acuerdo en participar?

- Si
- No