



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

ESTRÉS ACADÉMICO Y FACTORES PROTECTORES EN ESTUDIANTES DE
PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2021

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

AUTOR

GUSTAVO LORENZO CUNZA QUISPE
ORCID: 0000-0001-5018-1573

ASESORA

MAG. GUISELLA VANESSA MENDOZA CHAVEZ
ORCID: 0000-0001-5883-9712

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

PROBLEMAS RELACIONADOS AL ÁMBITO EDUCATIVO

LIMA, PERÚ, MARZO DE 2023



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

Cunza Quispe, G. L. (2023). *Estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Gustavo Lorenzo Cunza Quispe
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74941872
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-5018-1573
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Guisela Vanessa Mendoza Chavez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	42731773
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-5883-9712
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Taniht Lisseth Cubas Romero
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40724750
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Katia Marilyn Chacaltana Hernández
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	71076865
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Problemas relacionados al ámbito educativo
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD
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: Dra. Taniht Lisseth Cubas Romero quien lo preside, la Dra. Silvana Graciela Varela Guevara como secretaria y la Dra. Katia Marilyn Chacaltana Hernández como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y FACTORES PROTECTORES EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA
DE LIMA SUR, 2021**

Presentada por el Bachiller:

CUNZA QUISPE, GUSTAVO LORENZO

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

APROBADO POR MAYORÍA

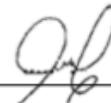
En fe de lo cual firman los miembros del jurado, a los dieciséis días de marzo de 2023.



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



Dra. Silvana Graciela Varela Guevara
C. Ps. P. 24029
Secretaria



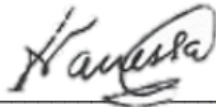
Dra. Katia Marilyn Chacaltana Hernández
C. Ps. P. 23122
Vocal

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, la Mag. Guissela Vanessa Mendoza Chavez, docente de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesora de la tesis titulada "ESTRÉS ACADÉMICO Y FACTORES PROTECTORES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2021" del bachiller GUSTAVO LORENZO CUNZA QUISPE, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20% 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, 03 de mayo del 2023.



Mag. Guissela Vanessa Mendoza Chavez

DNI 42731773

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada a mis padres que en todo momento me brindaron su completo apoyo y a mi abuela que es mi motivación de día a día.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la Mag. Guissela Vanessa Mendoza Chavez por las sugerencias y la motivación que me brindo para hacer un trabajo que requiere de mucho esfuerzo y dedicación. De igual forma estoy muy agradecido especialmente con mi padre, Fortunato Lorenzo Cunza Silvestre, por darme el apoyo incondicional para culminar mis estudios, motivarme siempre a acabar mis metas personales y por darme el sustento de poder terminar mi carrera universitaria. Además, agradecer a mi madre, Marisa Quispe Cajamarca, por siempre darme ese apoyo y amor incondicional. En general a mi familia por creer en mí.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
RESUMO.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1 Realidad problemática.....	11
1.2 Justificación e importancia de la investigación.....	13
1.3 Objetivos de la investigación: general y específicos.....	13
1.4 Limitaciones de la investigación.....	14
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes de estudios.....	16
2.2 Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado.....	19
2.3 Definición conceptual de la terminología empleada.....	29
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	32
3.2 Población y muestra.....	32
3.3 Hipótesis.....	33
3.4 Variables - Operacionalización.....	33
3.5 Método y técnicas de investigación.....	36
3.6 Procesamiento de los datos.....	43
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1 Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable.....	46
4.2 Contrastación de hipótesis.....	47
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1 Discusiones.....	54
5.2 Conclusiones.....	58
5.3 Recomendaciones.....	59
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Definición operacional de estrés académico
Tabla 2	Definición operacional de factores protectores
Tabla 3	Matriz de estructura factorial de estrés académico
Tabla 4	Estadístico de confiabilidad del Inventario de Estrés Académico
Tabla 5	Matriz de estructura factorial de los factores protectores
Tabla 6	Estadístico de confiabilidad de la Escala de Factores Protectores SPF 24
Tabla 7	Prueba estadística de normalidad
Tabla 8	Frecuencia y porcentaje de los niveles de variable estrés académico
Tabla 9	Frecuencia y porcentaje de los factores protectores
Tabla 10	Correlación entre estrés académico y factores protectores
Tabla 11	Correlación entre las dimensiones de estrés académico y planificación de conducta
Tabla 12	Correlación entre las dimensiones de estrés académico y soporte social
Tabla 13	Correlación entre las dimensiones de estrés académico y habilidades sociales
Tabla 14	Correlación entre las dimensiones de estrés académico y autoeficacia

ESTRÉS ACADÉMICO Y FACTORES PROTECTORES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA SUR, 2021

GUSTAVO LORENZO CUNZA QUISPE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo establecer relación entre el estrés académico y los factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. La muestra se conformó por 317 universitarios de la escuela profesional de psicología del primer al onceavo ciclo. El diseño de la investigación fue no experimental. Como instrumento, se utilizó el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Factores Protectores (SPF 24). Los resultados presentaron que no se encuentra una relación significativa ($p > .05$) entre estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

Palabras clave: estrés académico, factores protectores, psicología, universidad

**ACADEMIC STRESS AND PROTECTIVE FACTORS IN PSYCHOLOGY
STUDENTS FROM A PRIVATE UNIVERSITY IN SOUTH LIMA, 2021**

GUSTAVO LORENZO CUNZA QUISPE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The study aimed to establish a relationship between academic stress and protective factors in psychology students from a private university in South Lima. The sample consisted of 317 university students from the professional school of psychology from the first to the eleventh cycle. The research design was non-experimental. As an instrument, the Academic Stress Inventory (SISCO) and the Protective Factors Scale (SPF 24) were used. The results showed that there was no significant relationship ($p > .05$) between academic stress and protective factors in psychology students from a private university in South Lima.

Keywords: academic stress, protective factors, psychology, university

ESTRESSE ACADÊMICO E FATORES DE PROTEÇÃO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA DE UMA UNIVERSIDADE PRIVADA NO SUL DE LIMA, 2021

GUSTAVO LORENZO CUNZA QUISPE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

O estudo teve como objetivo estabelecer uma relação entre estresse acadêmico e fatores de proteção em estudantes de psicologia de uma universidade privada do sul de Lima. A amostra foi composta por 317 estudantes universitários da Escola Profissional de Psicologia do primeiro ao décimo primeiro ciclo. O desenho da pesquisa foi não experimental. Como instrumento, foram utilizados o Academic Stress Inventory (SISCO) e a Protective Factors Scale (FPS 24). Os resultados mostraram que não houve relação significativa ($p > 0,05$) entre estresse acadêmico e fatores de proteção em estudantes de psicologia de uma universidade privada do sul de Lima.

Palavras – chave: estresse acadêmico, fatores de proteção, psicologia, universidade

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se ha podido observar un gran nivel de exigencia que remiten las universidades, en la cual generan niveles altos de estrés en los estudiantes. Que en muchas ocasiones ha hecho que los estudiantes se rindan o abandonen la carrera. No obstante, se sabe que el estrés académico sirve como un estímulo en el cual permite resolver y realizar actividades que exigen un nivel alto de estrés. Sin embargo, muchos estudiantes no saben controlar o gestionar el estrés académico, por lo tanto, se generan problemas que ocasionan y perjudican su proceso académico, su salud física y psicológica.

Por consiguiente, el presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. De igual forma, se presenta 5 capítulos para desarrollar la investigación: En el capítulo I, se relató la realidad problemática de la investigación para así exponer la formulación del problema. Además, se detalló la justificación e importancia del estudio, objetivos generales y específicos, así como las limitaciones de la investigación.

En el capítulo II, se observaron los antecedentes de estudio, se explicó el desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado y la definición conceptual de la terminología empleada. Así mismo, en el capítulo III, se desarrolló el tipo y diseño de la investigación; la población y muestra, hipótesis de estudio, variables operacionales, instrumentos de evaluación que se emplearon, métodos y técnicas de investigación y los procesamientos de los datos. En el capítulo IV, se describieron los resultados descriptivos de las dimensiones con la variable y la contrastación de hipótesis. Finalmente, en el capítulo V, se realizaron la discusiones, conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

En el tiempo actual, diferentes organizaciones a nivel mundial, han realizado diversas investigaciones enfocándose en la salud mental de los universitarios, debido a que el estrés influye en el aspecto psicológico y estudiantil. En un aspecto general dentro de las estadísticas mundiales se localiza que la mitad de la población tanto en escolares y universitarios, se encuentran con estos problemas acerca del estrés académico. La American Psychological Association (APA, 2010), en sus estudios, reportó que una tercera parte del grupo de estudio se encuentra en un alto nivel de estrés. De modo que en los últimos cinco años se incrementó un 48% de personas que padecen síntomas de estrés.

Gelabert y Muntaner (2017) mencionan que en España existe mayor porcentaje de estudiantes mujeres con síntomas de estrés respecto de los varones. Por lo tanto, se encontraría un porcentaje mayor al 50% de estudiantes que padecen estrés académico. Dentro del contexto latinoamericano existen estudios. En ese sentido Jerez y Oyarzo (2015) refieren que los estudiantes, que se encuentran en carreras de la salud, tienen un alto indicio de sufrir estrés académico. De forma que, al realizar sus estudios, más del 50% de universitarios chilenos presentaron índices de estrés, trayendo consecuencias como somnolencia o problemas de concentración.

Santos (2017) manifiesta que 87.2% de universitarios ecuatorianos padecen de estrés, dando comienzo a factores de riesgo como depresión, ansiedad y deserción académica. Así mismo, Castillo et al. (2018) refieren en sus estudios de una población de universitarios, 90.8% manifestó pasar por situaciones preocupantes o nervios durante todo su transcurso académico y 42% transmitió un nivel de estrés medio al realizar actividades académicas como reporte, trabajo y tareas. En el ámbito nacional, Huerta (2018) mencionó que más de 30% de estudiantes poseen estrés académico

en todo el proceso universitario, pudiendo llegar a problemas como ansiedad o depresión e incluso consumo de alcohol como un placebo.

Además, Vázquez (2019) agrega que el 65% de estudiantes de Trujillo sufren de estrés académico, agregando también, que a mayor ciclo superior los síntomas de estrés se incrementan. Además, menciona que, dentro del estrés académico muchos de los estudiantes encuentran estrategias para poder afrontar el estrés, teniendo en cuenta que un 76.37% de los estudiantes focalizan el problema y el 70% de estudiantes afrontan el problema mediante el estrés. Sin embargo, un 30% de la población estudiantil se enfoca mucho más en usar diferentes estrategias para así afrontar el estrés académico.

Abáigar (2017) sostiene que los factores protectores son características o estados que permiten a la persona enfrentar diferentes situaciones adversas. Es decir, que la capacidad de un sujeto es potenciada para afrontar circunstancias complejas. Sin embargo, estos factores protectores son de mucha importancia determinarlos ya que se podría prevenir situaciones de estrés en estudiantes universitarios. Alania y Turpo (2018) refieren acerca de una universidad pública del Perú que, 74.5 % de los estudiantes tienen como factor protector las habilidades sociales como un método de entrenamiento factible para los universitarios. Además, Cardoso et al. (2020) refieren que los estudiantes peruanos, por motivo de la pandemia (COVID – 19). Se encuentran con un alto nivel de un factor protector específico que es la autoeficacia con un 70%. Por lo contrario, Lloclla (2020) hace mención que los estudiantes presentan sus propias estrategias de factores protectores ante situaciones de estrés, por ello, un 41,1% de los universitarios se encuentra en un nivel medio de un factor protector, que es la autoeficacia.

Frente a lo señalado anteriormente se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

En el presente estudio, se buscará un aporte teórico, para contribuir y ampliar el conocimiento acerca del estrés académico y sus niveles para identificar los factores protectores. Además, propondrá información actualizada, conocimientos más detallados en la población de universitarios, que se estudiará respecto a la relación de estas dos variables. Será de utilidad para dejar antecedentes favorables para otras investigaciones donde otros estudiantes o profesionales puedan usarlo.

En cuanto a la relevancia social, será beneficioso puesto que se obtendrán resultados, que sirvan como referencia a las autoridades de la propia institución, donde puedan tomar medidas o nuevas estrategias para una solución ante los problemas universitarios en relación del estrés académico y factores protectores. Así mismo, puedan implementar talleres, charlas u otras actividades para prevenir e intervenir y así lograr estrategias de manejo ante el estrés, para que los estudiantes universitarios logren un proceso académico sano y saludable.

Finalmente, se presenta una pertinencia metodológica, para la realización de un estudio piloto para confirmar la validez y confiabilidad del estrés académico y factores protectores, con ello se garantizará la pertinencia de los resultados con el fin de medir estas variables, en universitarios de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación entre estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021

1.3.2. Objetivos específicos

- O1:** Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- O2:** Identificar los factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- O3:** Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y soporte social en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- O4:** Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- O5:** Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y planificación de conducta en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.
- O6:** Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

1.4. Limitaciones de la investigación

En el estudio, se encontró muy poca información e investigaciones referentes a la variable de factores protectores en universitarios. Además, se encuentran escasos datos de prevalencia del estrés académico enfocándose en los estudiantes universitarios, incluso datos actualizados. Igualmente se encontrará limitaciones acerca de la aplicación directa, por el motivo de esta pandemia que se inició en el periodo del año 2020. Los resultados obtenidos son muestras en concreto, presentando criterios de inclusión y exclusión.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

2.1.1. Antecedentes internacionales

Freire y Ferradás (2020) realizaron un estudio, en la cual obtuvo una muestra de 1072 universitarios, entre edades de 18 y 48 años. Fue realizado en la Universidade da Coruña. Así mismo, utilizaron como instrumento la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico y la Escala de Autoeficacia General, donde dio como resultado una correlación estadísticamente significativa obteniendo un $p < .01$.

Barraza et al. (2019) realizaron una investigación para obtener perfiles del estrés académico en estudiantes que estudian odontología y así precisar una relación con el estrés y variables sociodemográficos. La muestra se conformó por 93 alumnos de la Universidad de México, utilizando como instrumentos el Inventario de Estrés Académico. Como resultado se obtuvo que los principales indicadores de estrés fueron las dimensiones de sobrecarga de tareas, trabajos de la universidad, la evaluación que dan los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo. Así mismo, solamente se obtuvo una relación significativa y negativa ($p < .05$) entre la actividad física y el estrés.

Silva et al. (2019) presentaron una investigación para determinar el estrés y las variables sociodemográficas como sexo y semestre. La muestra estuvo conformada por 180 Universitarios de México, que fueron seleccionados por medio de un muestreo probabilístico. Los instrumentos que utilizaron fueron el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y una cédula de datos sociodemográficos. Finalmente, como resultado se obtuvo que los universitarios presentan un 87.8% de nivel moderado de estrés. Además, se encontró que no hay una relación significativa entre el estrés y las variables sociodemográficas ya que $p > .05$.

Trujillo y Gonzalez (2019) plantearon una investigación para poder determinar los niveles de estrés en los universitarios, la muestra estuvo conformada por 216 estudiantes universitarios de postgrado, maestrías y especializaciones de la facultad de educación. El estudio fue realizado en la Universidad Cooperativa de Colombia - UCC, sede Bogotá. Utilizaron el Inventario Sistemático Cognoscitivista. Finalmente, como resultado se encontraba un nivel de estrés medio alto con un 72% de la población.

Hj Ramli et al. (2018) presentaron una investigación entre estrés académico, autorregulación y atención plena. Obtuvo una muestra de 384 universitarios entre masculino y femenino, de diferentes carreras. Fue desarrollado en la Universidad privada de Malasia - UCSI. Como instrumento, utilizaron la Escala de Percepción de Estrés Académico (PAS), Inventario Autorregulador y Escala de Conciencia de Atención Consciente (MAAS). Como resultado se encontró un alto índice de estrés en estudiantes por causa de los exámenes. De igual forma se encontró un alto nivel de autorregulación y atención plena entre los estudiantes universitarios.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Torres (2021) realizó un estudio para poder precisar el estrés académico y la autoeficacia. Obtuvo una muestra de 202 universitarios, entre edades de 18 a 25 años. Como instrumentos utilizó la Escala de Autoeficacia Académica ESSA y el Inventario de Estrés Académico. Como resultado el 55.4% obtiene una autoeficacia de nivel alta y un 78.2% presenta un nivel moderado de estrés académico. Por ello se concluye que existe una relación significativa ($p= .043$) e indirecta ($\rho= -.143$) para estas variables.

Estela (2019) realizó un estudio para analizar el estrés y habilidades sociales. Obtuvo una muestra de 231 estudiantes que se encuentran estudiando la carrera de

psicología. Como instrumento utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS) y la Escala Cualitativa de Habilidades Sociales. Como resultado obtuvo un 41.1% de estudiantes casi nunca está estresado, con respecto a las habilidades sociales se observa que un 66.7% tiene un buen nivel. Finalmente, como resultado existe una relación altamente significativa e inversa con las variables estudiadas.

Moran (2019) presento un estudio entre estrés académico y apoyo social. La muestra se conformó por 53 universitarios que estudian psicología. Se empleo como instrumento el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y la Escala Multidimensional del Apoyo Social Percibido MSPSS. Como resultado, se encontró una relación inversa y significativa en las dos variables.

Córdova (2018) desarrolló una investigación para analizar el estrés académico y la procrastinación académica. Obtuvo una muestra de 285 universitarios de la carrera de Ingeniería. Como instrumento utilizó el Inventario Estrés Académico. Como resultado, se encontró altamente significativa y positiva en las variables, ya que a mayor entres académicos mayores serán los niveles de procrastinación.

Venancio (2018) presentó una investigación para describir los niveles de estrés académico. La muestra estuvo conformada por 432 universitarios del primer ciclo hasta el doceavo ciclo de la facultad de psicología. Para ello utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO. Como resultado se utilizó el análisis factorial ($KMO= .745$, $p < .001$), en la cual se encontró un nivel promedio en los estudiantes universitarios. En cuanto a los aspectos relacionados se encontró que universitarias mujeres muestran elevados síntomas de estrés más que los varones, también, refiere que los universitarios de últimos ciclos presentan mayor estrés académico.

Cornejo y Salazar (2018) realizaron una investigación para establecer diferencias entre estrés académico de una universidad privada y nacional. Se obtuvo

una muestra de 415 universitarios de sexo masculino y femenino, de dos instituciones tanto nacionales como privadas. Como instrumento utilizaron el Inventario de Estrés Académico SISCO. Finalmente, se obtuvo como resultado diferencias estadísticamente significativas entre las dos universidades (nacional y privada). En el cual los estudiantes de la universidad nacional presentaron indicadores más altos de estrés, que de los de la universidad privada. Además, Los universitarios que se encuentra cursando mayores ciclos presentan más estrés que los del nivel inferior.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

Estrés

Según Selye (1956) menciona que el estrés reacciona frente a un estímulo en la cual el organismo da una respuesta que se adapta a diversas situaciones. Denominándose Síndrome general de adaptación. Además, lo define como una respuesta específica en la cual el cuerpo realiza acciones situadas a factores estresantes, es decir, que todo individuo se encuentra en constante estrés provocando conductas agradables y desagradables incitando un desgaste emocional o psicológico. Sobre todo, el estrés no es algo que se pueda evitar, sino que se encuentra asociado de todos los impulsos innatos (Selye, 1976).

Así mismo, la APA (2013) refiere que el estrés presenta síntomas físicos como psicológicos como; sensación de agobio, preocupaciones y cansancio. De forma que, afecta a cualquier persona, de diferentes edades, e incluso en diferentes circunstancias que pueda pasar la persona. Así mismo, hace referencia que el estrés viene acompañado de cambios tanto fisiológicos, bioquímicos y conductuales. Sin embargo, se tiene en cuenta que sufrir un poco de estrés conlleva a perseverar y da energía para sobrellevar situaciones problemáticas. Por otra parte, una cantidad

excesiva de sufrir estrés trae consecuencias y puede afectar adversamente al corazón, a estímulos del sistema nervioso central e inmunitario (APA, 2013).

De igual forma, Pérez et al. (2014) mencionan que un fenómeno común que se presenta en cada una de las personas y el entorno de un modo particular, es el estrés. Además, se encuentran diferentes grados que se representa como un estado cada vez más complicado. Mencionando que se encuentran diferentes factores como; la autovaloración de sí mismo, los estresores naturales del ambiente, la complejidad de un problema o situación, recursos para que pueda afrontar la persona y el valor significativo de la situación que le da la persona a sus necesidades fundamentales.

Además, Cano (2020) menciona que el estrés tiene como definición conceptos básicos dentro de la física como la arquitectura, refiriéndose como una fuerza que se sobrepone a un objeto, donde podría romper o deformar el objeto. Esto quiere decir que cuando se habla del estrés se encuentra ante acontecimientos por los cuales el individuo pasa por situaciones fuertes o intensas, donde llega agotar todos sus recursos de afrontamiento.

Chrousos y Gold (1982) definen el estrés como una respuesta adaptativa donde puede ser específica, generalizada y no específica. Es decir que el estrés, es un estado en la cual se encuentra la ausencia de armonía o se encuentra frente un estado de amenaza a la homeostasis. Siendo una perturbación que conlleva a generar síntomas fisiológicos y comportamentales, para restaurar el equilibrio entre la homeostasis.

Según Folkman et al. (1986) el estrés se presenta en diversos eventos que la mayoría de veces son factores causantes de estrés, lo cual genera un desequilibrio emocional en la persona. Además, se presentan cuando una persona determina una

situación en la que se encuentra amenazado, en la cual la intensidad excede los propios recursos de afrontamiento.

Según Neidhardt et al. (1989) refieren que el estrés puede llegar a ser crónico, en la cual aumenta la agitación mental y una alta tensión corporal, en la cual la capacidad de la persona no puede soportar produciéndole angustia, enfermedades o capacidades para poder superar situaciones estresantes.

Tipo de estrés.

Según Pérez et al. (2014) se encuentran tipos de estrés las cuales son; estrés positivo también llamado Eustrés y Distrés o estrés negativo.

Eustrés: Se manifiesta donde la persona llega a relacionarse con su estrés manteniendo su mente de forma activa y recreativa donde el cuerpo, la mente se prepara para realizar una función excelente. Es decir que en este estado de estrés el individuo genera placer o bienestar de forma agradable.

Distrés: En este estado de estrés se encuentra una sobrecarga de estrés negativa, desencadenando de forma un desequilibrio tanto físico como psicológico que termina en un agotamiento del funcionamiento del individuo dando una sensación desagradable o molesta.

Fuentes generadoras de estrés.

Domínguez et al. (2002) clasificaron las fuentes de estrés en 5 partes las cuales fueron:

- Ambientales: Se encuentran factores ambientales como el ruido de las calles, la contaminación, tiempo o espacio corto y poca privacidad.
- Interpersonales: Se encuentran estresores como dificultad al hablar bien, dificultad al expresarse en público e iniciar conversaciones con otras personas.

- Familiares: Se encuentran factores como problemas en la familia, fallecimiento de un miembro familiar, rupturas o parejas ausentes.
- Personales: Miedo o inseguridad para el alcance de objetivos, metas destruidas, pruebas, exámenes o ideas negativas de sí mismo.
- Laborales: Malas relaciones con compañeros del trabajo, jefe demandante, excesivos trabajos por cumplir, mobbing y un clima laboral no muy eficaz.

Fases de estrés.

Arcia et al. (2010) plantean 3 fases de estrés en el modelo llamado Síndrome general de adaptación, describiendo las fases las cuales son; reacción de alarma, estado de resistencia y fase de agotamiento (como se citó en Selye, 1935).

- 1) Reacción de alarma: Se caracteriza por diferentes series de variación fisiológica y bioquímica, en la cual el cuerpo produce una energía máxima para huir de la situación estresante. El estrés hace que el cuerpo ponga en marcha el eje hormonal. En la cual el sistema nervioso hace cambios como el aumento de la glucosa, la presión arterial se incrementa, la glucosa y la presión sanguínea se eleva como el nivel de adrenalina. Además, se produce una tensión muscular mayor y se cierra el sistema digestivo. Todas estas respuestas fisiológicas son necesarias ya que el cuerpo prepara al individuo y aumenta la energía para salir de esa situación estresante, escapar del enemigo y de un contexto donde la personas se encuentran en peligro.

Cada persona que se encuentra en una situación estresante, se presentan diferentes sintomatologías en la cual lo vuelve más irritable, tiene dificultades para poder concentrarse y poder conciliar el sueño. Si el individuo supera esta fase de estrés, el síndrome general de adaptación termina, de no ser así, el individuo pasa a la siguiente fase de resistencia.

- 2) Estado de resistencia: En esta fase se conserva el nivel de estrés alto y se le añade los estados químicos que produce el cuerpo que se produjo en la primera fase. El efecto del sostenimiento de la situación estresante es el estado químico que no se superó, ya que por ello el individuo no puede entrar en un estado de relajación.

En este estado el organismo intenta equilibrar y recuperar la normalidad, en la cual se originan nuevas respuestas fisiológicas para poder conservar la homeostasis y regenerar sustancias que se han liberado en la sangre. La adrenalina mantiene una situación de alerta inalterable. Con ello, diferentes químicos liberan sodio y secretan potasio para conseguir incrementar y producir una mayor retención de líquidos en la cual, aumenta el ritmo cardíaco e hipertensión.

En esta fase, el propio organismo de la persona hace un sobreesfuerzo para poder conservar el equilibrio en el contexto social tanto interno como externo, por ello si el organismo resiste por un tiempo prolongado, el individuo se encontraría en buen estado, de otra manera pasaría a la otra fase.

- 3) Fase de agotamiento: Se presenta un estrés crónico, manteniéndose durante tiempos prolongados para cada individuo, reduce la energía del individuo y así también sus competencias para salir o enfrentar las situaciones estresantes.

En esta fase, el sujeto se encuentra débil, la concentración de potasio disminuye, el azúcar en la sangre baja, sus defensas bajan y su resistencia física disminuye. Se observan también niveles elevados de la presión arterial, conllevando a la afectación del cerebro en la cual producen daño y envejecimiento prematuro. Se observan trastornos del sueño, se vive con prisa y mucha angustia, caen en

depresión, el deseo de huir y escapar de cualquier situación estresante que le genera al sujeto.

Estrés académico.

Barraza (2005) menciona que más del 80% de todos los estudiantes se encuentran con estrés académico ya sea en una educación media superior o superior. Es por ello que el problema se hace más real de forma que los orientadores educativos necesitan tomar acción mediante esta problemática. Además, Berrio y Mazo (2012) refieren que el estrés se activa frente a un estímulo que se encuentra dentro del área académica o eventos académicos, produciendo una reacción tanto física como emocional, mental y conductual.

Aspectos generales de estrés académico.

Para Barraza (2006) se encuentran distintas perspectivas para poder abordar el estrés académico de forma que la persona necesita ser vulnerable ante el estrés. Además, es necesario que la persona necesite reconocer el estrés, la intensidad del estrés, la frecuencia y saber sobrellevar situaciones de estrés.

Niveles de estrés académico.

Barraza (2006) menciona que cuando el alumno inicia a desarrollar sus estudios, se enfrentan a diferentes situaciones o exigencias que hace que los estudiantes comiencen a sentir niveles de estrés que conllevan al estrés las cuales son:

- a) Primer nivel: Se encuentran las instituciones en la cual es posible que se encuentren exigencias o demandas por la propia institución ya que genera, en el propio estudiante, seguir algunas reglas como respetar los horarios establecidos o el calendario escolar, adaptarse a los semestres, años y turnos. Así mismo, también se ve orientado al participar en las practicas curriculares como en las

evaluaciones, realizar habilidades sociales e incluso prácticas profesionales en la cual se añade el poder realizar actividades como inscripciones, reinscripciones y pagos por volver a realizar un examen.

- b) Segundo nivel: En este segundo nivel se encuentran mucho más enfocados en las situaciones que generan a los estudiantes dentro de las instituciones relacionadas a las demandas o exigencias de los profesores al momento de enseñar a los alumnos y la estrategia de evaluaciones que utilizan. También se observa el propio grupo de compañeros en la cual la competencia que tienen que realizar hacen que tengan una meta establecida.

Fuentes de estrés académico.

Barraza (2005) menciona fuentes generadoras de estrés que se dividen en dos partes:

Estresores generales.

- Decepciones amorosas o rupturas amorosas.
- Problemas familiares o muerte de algún miembro familiar.
- Acontecimientos diarios que pasa el individuo ya sea personales o familiares.
- Temas académicos o sobrecargas de tareas.

Estresores académicos.

- Exámenes o evaluaciones de los profesores hacia los alumnos.
- Trabajo, proyectos o tareas que dejan los profesores o maestros.
- Responsabilidad para culminar algún trabajo dejado por el profesor.
- Preocupación excesiva por pasar el curso sin desaprobado.
- Tiempo escaso para poder culminar algún trabajo o tarea dejada por el profesor.

Factores protectores.

Según Valdés et al. (1995) cuando se habla de factores protectores, muchos de los factores reducen probabilidades de poder emitir conductas de riesgo o tener consecuencias que puedan perjudicar a un individuo. Ya que los factores protectores cumplen una función principal y beneficiosa de proteger la salud mental del individuo, mejorando la adaptación que se encuentra dentro de su entorno social y ambiental.

Así mismo, Rutter (1979) hace referencia que los factores protectores son rasgos que se encuentran en el entorno, acontecimientos, en situación incluso en los propios individuos, en la cual se reduce el aumento de posibles factores de riesgo individual. Favoreciendo a la persona nuevas conductas y resistencia ante los riesgos, fomentando la adaptación y competencias.

Además, Abáigar (2017) menciona que los factores protectores tienen una gran relación con la teoría del aprendizaje social y la teoría del control social. De forma que las personas adoptan el comportamiento tanto de los padres, profesores o de la familia en general, sus relaciones sociales optan una mejor forma de establecer amistades. Estas dos teorías al relacionarse pueden percibirse como factores de protección. Esto quiere decir, que los factores protectores no solo se aprenden o hace responsable a la propia persona, sino que se añade el contexto social en la cual adoptan experiencias y las desarrollan para reducir riesgos.

De igual forma Páramo (2011) menciona que los factores protectores en el campo de la salud, son características propias del individuo, familia, grupo o comunidad, en la cual ayuda a fortalecer sus desarrollos, la adaptación, mantenimiento o la recuperación de enfermedades, haciendo frente los efectos que amenazan a los individuos como factores y conductas de riesgo. Disminuyendo la vulnerabilidad de la persona.

Según la Universidad Pontificia Bolivariana (2018) menciona que los factores protectores es el conjunto de elementos que tiene una persona para resolver algún problema en particular, para afrontar los problemas o situaciones que generan vulnerabilidad en la persona de forma emocional o psicológica (como se citó en Amar et al., 2003).

Categorías de factores protectores.

Abáigar (2017) menciona que existen categorías de factores de protección (como se citó en Bernard., 1991).

Atributos individuales.

En esta categoría se centra la actitud o peculiaridad de la persona para generar factores que puedan protegerlo, afectando al factor de riesgo que pudo encontrarse en el individuo. Por ejemplo: Tener actitudes resilientes, proyección hacia el futuro, control de sí mismo, tener habilidades para solucionar conflictos y resolución de problemas, teniendo expectativas altas.

Atributos familiares.

En esta categoría se menciona acerca del apoyo que te brinda la familia, de forma que cumple un rol importante para poder incrementar los factores de protección, por lo cual afectará el comportamiento adecuado para la persona. Por ejemplo: La conexión que se encuentra con los padres o la familia, la unión familiar, el apoyo por parte de los padres, el modelado que se obtiene de la misma familia para sobrellevar algún problema.

Atributos de la comunidad.

En este tipo de factor protector se encuentra relacionado a un enfoque más físico, económico o social. Teniendo en cuenta que si existe un apoyo social u otras

peculiaridades que hacen funcionar a la comunidad donde se encuentra, se encontrará un mayor factor de protección.

Factores protectores en la adolescencia.

Páramo (2011) menciona que se encuentra dos tipos de factores protectores las cuales son; factores de amplio espectro y protectores específicos (como se citó en Burak., 2011).

- a) Factores de amplio espectro: Son factores en la cual se encuentran una gran probabilidad de conductas que favorecen a que la persona no presente riesgos o daños. Es decir que dentro de los factores se encuentran la base familiar, con buena comunicación, una autoestima alta, proyectos de vida alcanzables, introvertido, control de sí mismo y equilibrado, se encuentra un sentido en la vida y se encuentra un alto nivel de resiliencia.
- b) Factores protectores específicos: Son factores en la cual se encuentran conductas emitidas por la misma persona, para evitar situaciones futuras de riesgo. Es decir que dentro de los factores se encuentra personas consientes como por ejemplo que una persona utilice el cinturón de seguridad para evitar accidentes o choques automovilísticos, no tener relaciones sexuales o tener con uso de preservativos para evitar las ITS o ETS, incluso el no fumar para evitar el cáncer del pulmón o evitar futuras enfermedades.

Dimensión de los factores protectores.

- a) Soporte social: Jong (2018) menciona que el soporte social actúa como una variable independiente, ya que disminuye los efectos negativos en la persona que se encuentra con mucha sobrecarga. Así mismo Taylor (2011) menciona que el apoyo social se hace en las personas que se sientan cuidados, estimados por sus

familias, amigos y perciben ser parte de una red social que genera un apoyo mutuo en diferentes personas.

- b) Planificación: Cáceres (2015) menciona que esta variable actúa como una variable independiente en la cual se encuentra un proceso por diferentes etapas desarrollando ideas para actuar de manera eficaz con ideas que hagan posible perseverar en situaciones críticas, además sirve para tomar decisiones frente diversas adversidades y así poder alcanzar un objetivo.
- c) Habilidades sociales: Según Caballo (1993) menciona que es el conjunto de conductas realizadas por la persona en la cual puede expresar sus sentimientos, comportamientos, deseos, actitudes y opiniones de sí mismo, de una forma asertiva ante esa situación, respetando las diferentes conductas de los demás.
- d) Autoeficacia: Según Silva y Guzmán (2014) refieren que es la percepción que tiene la persona para creer en sus propias capacidades personales, en diferentes situaciones. Ya que presentan una influencia en sus pensamientos, sentimientos y comportamientos en el sujeto. Para poder afrontar retos y amenazas que se presentan en la vida (como se citó en Bandura, 1995).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Individuo

Significados (2022) menciona que el individuo es usado para referirse a la persona como individual, siendo considerada como una unidad independiente de los demás, de forma que el ser humano no puede ser dividida, ya que se conceptualiza como un ser original y singular.

Factores

Para Piaget (s.f.) los factores son el desarrollo mental del ser humano, es un esquema adjunto para dar equilibrio a la persona, efectuando en la herencia y

maduración, en el medio físico, social y sobre todo el equilibrio que se encuentra la persona para afrontar diversas situaciones.

Psicología

Según Watson (1878) menciona que la psicología es una ciencia objetiva en la cual estudia el comportamiento de la persona y su organismo, sin aludir a la conciencia y a las especulaciones metafísicas.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio fue de tipo básica, ya que su propósito se encuentra orientada a realizar nuevos conocimientos sin una finalidad práctica, específica e inmediata, enfocándose en principios y leyes científicas. Perteneciendo a un estudio correlacional, porque su objetivo principal es establecer el grado en la cual se relaciona, en un estudio, estadísticamente entre dos variables (Sánchez et al., 2018).

El diseño de la investigación del trabajo es no experimental. Ya que no se realizó la manipulación de las variables de estudio. Por ello, se encuentran los fenómenos tal y como se da en su contexto natural. Para así puedan ser analizados mediante la recolección de datos, para después detallar las variables y analizarlas (Hernández et al., 2014).

3.2. Población y muestra

La población fue constituida por aproximadamente 1809 estudiantes, que cursan la carrera profesional de psicología del I al XI ciclo de la Universidad Autónoma del Perú. De sexo masculino y femenino con edades entre 16 a 50 aproximadamente.

La muestra se conformó por 317 universitarios de la escuela profesional de psicología de la Universidad Autónoma del Perú, con un 4 % de margen de error y un 95% de confianza.

El tipo de muestreo realizado para el presente trabajo fue no probabilístico por conveniencia, en la cual se extraen datos de un subgrupo de la población sometándose a posibilidades y limitaciones del estudio, y no de análisis probabilísticos previos (Hernández et al., 2014).

Criterios de inclusión

- Estudiantes de nacionalidad peruana.
- Edades de 17 a 50 años.

- Sexo femenino y masculino.
- Estudiantes de I a XI ciclo.

Criterios de exclusión

- No llenar datos del consentimiento informado.
- Omitir respuestas en el instrumento.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2020

3.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y soporte social en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H2: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H3: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y planificación de conducta en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

H4: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.

3.4. Variables - Operacionalización

Variable 1: Estrés académico

Definición conceptual.

Barraza (2005) refiere que el estrés que padecen los estudiantes, por medio de las exigencias, tienen diferentes tipos de niveles de educación. En la cual se encuentran dentro y fuera del ámbito estudiantil. Teniendo como fuentes principales las reacciones fisiológicas y psicológicas, así como también características ambientales llamados estresores.

Definición operacional de medida para la variable.

La medición de la variable fue por medio de los puntajes alcanzados del Inventario de estrés académico SISCO realizado por Barraza (2005) y adaptado por Jabel (2017). El cual se aplicó en estudiantes del nivel universitario. Se encuentra un total de 31 ítems y 6 dimensiones.

Definición operacional basada en indicadores.

En la tabla 1 se presenta la operacionalización de la variable estrés académico y sus dimensiones, puntuaciones categorizadas e indicadores.

Tabla 1*Definición operacional de estrés académico*

Dimensiones	Ítems	Indicador	Niveles y rango	Escala de medición
Causante de estrés	4 – 2 – 5 – 6 – 1 – 8	Continuidad de situaciones que se encuentran en el entorno, son principios de estímulos estresores.	Muy bajo	Ordinal
Estresores del aula	7 – 3			
Respuesta psicológica	16 – 15 – 19 – 20 – 18 – 17 – 21	Consistencia en la que aparecen los síntomas o reacciones frente al estímulo estresor.	Bajo	
Respuestas corporales	12 – 10 – 13 – 11 – 9 – 14		Promedio	
Estilo de afrontamiento	25 – 24 – 28 – 26 – 23	Uso frecuente de estrategias de afrontamiento.	Alto	
Afrontamiento comunicativo	27 – 29		Muy alto	

Variable 2: Factores protectores

Definición conceptual.

Ponce et al. (2015) mencionan que los factores protectores se enfocan y determinan en la resiliencia, en la cual sirven para prevenir, intervenir y realizar técnicas de tratamiento.

Definición operacional de medida para la variable.

Para medir la variable, fue a través de los puntajes alcanzados de la Escala de Factores Protectores y adaptada por Gorbeña (2018). El cual se aplicó en estudiantes del nivel universitario. Se encuentran un total de 24 ítems y 4 factores protectores.

Definición operacional basada en indicadores.

En la tabla 2 se presenta la operacionalización para la variable factores protectores en función de sus dimensiones, indicadores y puntuaciones categorizadas.

Tabla 2

Definición operacional de los factores protectores

Dimensiones	Ítems	Niveles y rangos	Escala de medición
Soporte social	21-4-23-2	Muy bajo	Ordinal
Habilidades sociales	13-1-16-3-17	Bajo	
Planificación de conducta	9-6-14-19-11-10	Promedio Alto	
Autoeficacia	8-18-24-5-15-22	Muy alto	

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Para la recolección de la información se utilizó la encuesta como técnica, ya que nos permite obtener información de manera masiva y grupal en un momento dado. Como instrumentos se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO (Barraza, 2006) y la Escala Factores Protectores SPF 24 (Ponce et al., 2015).

Instrumento I

Inventario de estrés académico SISCO.

Para el estudio, se utilizó el Inventario de Estrés Académico (SISCO) como instrumento de recolección de datos, siendo este su nombre original. El cuestionario fue realizado por Barraza (2006). Consta de 31 ítems que tiene como función registrar cualidades de estrés que generan los estudiantes, en el periodo de estudio. El inventario fue diseñado con variables de estudio en relación al estrés como: niveles de estrés autopercebido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

El modelo del diseño consideró tres tipos de respuesta: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abierta con respuesta breve, poseyendo un filtro dicotómico para establecer una adecuada recolección de datos para el estudio. Su administración es individual o colectiva. Este instrumento es procedente de Durango, México. El instrumento ha mostrado una fiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad de consistencia interna (coeficiente alfa mayor a .90). En cuanto a su validez, fue estructurada tridimensional, corroborada a través del análisis factorial, coincidiendo con el estudio de estrés académico desde el modelo teórico sistémico-cognoscitivista.

Sin embargo, en el Perú fue adaptado por Maria Gabriela Jabel Camacuari en el año 2017, realizando una validez de contenido según *V* de Aiken (mayor a .80) con 29 ítems y una prueba binomial (menor a .05). Realizó también una homogeneidad en correlación ítem-test que oscilan entre .25 a .57 y una validez de constructo de *KMO* (.889). Por otro lado, alcanzó una fiabilidad de consistencia interna (coeficiente alfa mayor a .84) y una división por mitades de .72. Además, realizó una fiabilidad por estabilidad temporal que oscila entre .32 y .62 y un *r* de .57.

Evidencia de validez basada en la estructura interna.

La validez de constructo del Inventario de Estrés Académico SISCO fue examinado con el análisis factorial exploratorio, como técnica, empleando como método la extracción de ejes principales, ya que la distribución es no normal ($p < .05$) y con rotación oblimin, ya que se encuentra la existencia de factores correlacionadas (Hair et al., 1999). El análisis referente al *KMO* (.738) y el test de esfericidad de Bartlett ($X^2= 1352,078$, $gl= 378$, $p < .001$) donde se evidenció un adecuado tamaño de la muestra, relacionado también los ítems. Por lo que se procedió a realizar el análisis factorial exploratorio.

Tabla 3

Matriz de estructura factorial de estrés académico

Ítems	Factor					
	1	2	3	4	5	6
1					.711	
2	.867					
3					.731	
4				.755		
5	.944					
6					.733	
7					.726	
8				.677		
9	.611					
10					.502	
11	.457					
12						.602
13					.727	
14		.760				
15		.794				
16		.738				
17		.739				
18					.457	
19		.657				
20		.649				

21		.554				
23	.521					
24				.443		
25			.681			
26			.644			
27			.751			
28			.447			
Autovalor	8.218	3.771	2.622	1.623	1.256	1.149
%V.E.	29.351	13.468	9.366	5.797	4.485	4.103
%V.E.A.	29.351	42.819	52.185	57.982	62.467	66.570

Nota: %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, F1 = Causante de estrés, F2= Estresores del aula, F3= Respuesta Psicológica, F4 = Respuestas corporales, F5= Estilo de afrontamiento, F6= Afrontamiento comunicativo.

Como se observa en la tabla 3, la extracción de 6 factores explica un 66.57% (VEA). Así mismo, 6 factores mostraron autovalores mayores a 1, por lo que se consideró mantenerlos. Además, la mayoría de los ítems muestran saturaciones con cargas factoriales mayores de .30 dentro de cada dimensión al que corresponde por teoría. Por ello, los datos garantizan la presencia de validez de constructo del Inventario Estrés Académico SISCO hacia la investigación.

Evidencia de confiabilidad basada en la estructura interna.

Tabla 4

Estadísticos de confiabilidad del Inventario de Estrés Académico

Variable	Ítems	Alfa [IC95%]
Causante de estrés	6	.695 [.671 - .716]
Estresores del aula	2	.750 [.731 - .770]
Respuesta psicológica	7	.726 [.701 - .749]
Respuestas corporales	6	.696 [.668 - .716]
Estilo de afrontamiento	5	.748 [.730 - .763]
Afrontamiento comunicativo	2	.767 [.750 - .782]
Estrés académico	28	.766 [.695 - .831]

En la tabla 4 se encuentran valores del coeficiente alfa entre .79 y .84 en las dimensiones. La escala contiene 28 ítems en su versión total, donde se muestra alta fiabilidad presentando un coeficiente alfa superior a .70. Por ende, se determina que el Inventario Estrés Académico es de alta confiabilidad.

Instrumento II

Escala de Factores Protectores (SPF 24).

Se utilizó la Escala de Factores Protectores SPF – 24, cuyo nombre original: Scale of Protective Factors - SPF-24 (Ponce et al., 2015). Esta escala tiene 24 ítems agrupándolos en 4 dimensiones las cuales son; soporte social, habilidades sociales, planificación de conducta y autoeficacia. Esta escala está constatada de tipo Likert desde “completo desacuerdo” hasta “completo de acuerdo”. La escala obtuvo índices de fiabilidad interna con un puntaje de .83 para autoeficacia, .89 para habilidades sociales, .90 para planificación de conducta y .93 para soporte social según sus dimensiones. Además, su validez fue mostrada por validez concurrente con otros instrumentos que miden resiliencia como la CD-RICS y la RS. Sin embargo, se realizó una validez convergente con puntuación alta correlacionando significativamente con puntuaciones bajas en ansiedad y depresión.

Por otro lado, en el Perú ha sido adaptado por Gorbeña, Carol en el año 2018. Realizando un análisis factorial exploratorio, ya que empleó el método de factores por ejes principales y rotación Oblimin. Mostrando un 65.65% de varianza total. Además, realizó una confiabilidad de consistencia interna enfocándose en los cuatro factores (.91 para autoeficacia, .94 para habilidades sociales, .90 para planificación de conducta de conducta y .78 para soporte social). Así mismo, realizó una validez convergente encontrando correlación significativamente positiva en los 4 factores con las áreas de la Escala de Resiliencia para Adultos (RSA). Además, obtuvo validez

discriminante al encontrar correlación significativa negativa en los cuatro factores y el puntaje total de la Escala de Depresión de Zung (SWLS).

Evidencia de validez basada en la estructura interna.

La validez del instrumento de Escala de Factores Protectores SPF 24 fue verificada con el análisis factorial exploratorio, como técnica. Empleando como método la extracción de ejes principales, ya que la distribución es no normal ($p < .05$) y con rotación oblimin, ya que se encuentra la existencia de factores correlacionadas (Hair et al., 1999). Se obtuvo el diagnóstico con el *KMO* (.909) y el Test de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 1767,589$, $gl = 210$, $p < .001$) donde se evidenció un adecuado tamaño de la muestra, relacionado también los ítems. Por lo que se procedió a realizar el análisis factorial exploratorio.

Tabla 5

Matriz de estructura factorial de factores protectores

Ítems	Factor			
	1	2	3	4
SP1	.814			
SP2				.523
SP3	.848			
SP4				.920
SP5		.630		
SP6			.654	
SP8		.615		
SP9			.662	
SP10			.695	
SP11			.729	
SP13	.759			
SP14			.687	
SP15		.596		
SP16	.777			
SP17	.708			

SP18		.720		
SP19			.675	
SP21				.472
SP22		.658		
SP23				.686
SP24		.759		
Autovalor	12.402	1.702	1.450	1.043
%V.E.	59.057	8.104	6.903	4.966
%V.E.A.	59.057	67.161	74.065	79.030

Nota: %V.E. = porcentaje de varianza explicada, %V.E.A. = porcentaje de varianza explicada acumulada, Factor 1 = Habilidades sociales, Factor 2= Autoeficacia, Factor 3= Planificación de conducta, Factor 4 = Soporte social.

Como se observa en la tabla 5, la extracción de 4 factores se explica en 79.03% (VEA), 4 factores presentaron autovalores mayores a 1, por lo que se consideró mantenerlos. Además, la mayoría de los ítems presentaron saturaciones con cargas factoriales mayores de .30 dentro de cada factor al que corresponde por teoría. Por ende, los datos avalan la presencia de validez de constructo de la Escala de Factores Protectores SPF 24 hacia la investigación.

Evidencia de confiabilidad basada en la estructura interna.

Tabla 6

Estadísticos de confiabilidad de la Escala de Factores Protectores 24

Variable	Ítems	Alfa [IC95%]
Habilidades sociales	5	.828 [.775 - .877]
Planificación de conducta	6	.796 [.725 - .854]
Soporte social	6	.796 [.722 - .849]
Autoeficacia	4	.900 [.861 - .934]

En la tabla 6 se observan valores del coeficiente alfa entre .79 y .90 para los factores. El instrumento en su versión total tiene 21 ítems, por ende, se observa una alta confiabilidad ya que su coeficiente alfa es superior a .80. Por tal razón, se concluye que la Escala de Factores Protectores SPF 24 es de alta confiabilidad.

3.6. Procesamiento de los datos

Para la recolección de datos debido al contexto y situación de pandemia acerca del covid-19, no se contó de manera directa y física a los encuestados, por lo tanto, se realizó a través de la modalidad virtual. Por lo cual se contó con los correos de las personas que fueron encuestadas. A través de los cuales se les envió un formulario Google, recolectando los datos. Así mismo se contó, en algunos casos, con la autorización de la Universidad Autónoma del Perú de la facultad de psicología. Una vez obtenida la colaboración de cada alumno de la carrera de psicología, se elaboró una base de datos en Excel 2019 para ejecutar los análisis estadísticos en el programa SPSS versión 23.

Así mismo, para emplear propiedades psicométricas de los dos instrumentos que se utilizó. También se realizó la validez de estructura interna por medio del análisis factorial. De igual forma, se sacó la confiabilidad por medio del estadístico alfa. En cuanto a la estadística descriptiva se utilizó solamente la frecuencia y porcentaje para determinar los niveles de frecuencia de la muestra. Para finalizar, se determinará una distribución muestral con la prueba de normalidad, estadístico Kolmogorov – Smirnov, realizando también un análisis estadístico inferencial, correlacional de las dos variables, con la prueba de Spearman, según el caso.

Tabla 7

Prueba estadística de normalidad

Variable	K-S		
	Estadístico	gl	p
Estrés académico	.067	317	.002
Causante de estrés	.091	317	.001
Estresores del aula	.124	317	.001
Respuesta psicológica	.114	317	.001

Respuestas corporales	.091	317	.001
Estilo de afrontamiento	.111	317	.001
Afrontamiento comunicativo	.146	317	.001
Planificación de conducta	.129	317	.001
Soporte social	.114	317	.001
Habilidades sociales	.092	317	.001
Autoeficacia	.088	317	.001

Nota: p =significancia, K-S=Kolmogorov-Smirnov, g =grado libertad

Los datos que se pueden visualizar en la tabla 7 indican que el p de total de estrés académico es un valor que señala una distribución no normal ($p < .05$). Así mismo, en las dimensiones de estrés académico su p valor indica que su distribución de la muestra es no normal ($p < .05$). Sin embargo, se observa en los factores protectores un valor que señala una distribución no normal de la muestra ($p < .05$). Por ello, conforme a los resultados se determinó que los estadísticos del cual se valieron uso para constatar las hipótesis son de carácter no paramétrico, quiere decir que el estadístico que se utilizó, fue la correlación de rangos de Spearman (ρ).

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

Tabla 8

Frecuencia y porcentaje de los niveles de la variable estrés académico

Niveles	<i>f</i>	%
Muy bajo	12	3.8
Bajo	18	5.7
Promedio	196	61.8
Alto	60	18.9
Muy alto	31	9.8
Total	317	100.0

En la tabla 8, se observa que el 61.8% se encuentra en un nivel de estrés promedio, sin embargo, el 18.9% se encuentra en un nivel alto. Así mismo, el 9.8% se encuentra en un nivel muy alto de estrés.

Tabla 9

Frecuencia y porcentaje de los factores protectores

Niveles	Planificación de conducta		Soporte social		Confianza en habilidades		Autoeficacia	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy bajo	25	7.9	28	8.8	21	6.6	20	6.3
Bajo	60	18.9	61	19.2	70	22.1	63	19.9
Promedio	99	31.2	114	36.0	113	35.6	118	37.2
Alto	133	42.0	50	15.8	49	15.5	71	22.4
Muy alto	0	0	64	20.2	64	20.2	45	14.2
Total	317	100.0	317	100.0	317	100.0	317	100.0

En la tabla 9, se observa un 25% en el factor de planificación de conducta presenta un 7.9% encontrándose en un nivel muy bajo. Así mismo, en el factor de soporte social se encuentra un 8.8% con un nivel bajo al igual que en el factor de confianza en habilidades un 6.6% y en el factor de autoeficacia un 6.3%.

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 10

Correlación entre estrés académico y factores protectores

n= 317		Planificación de conducta	Soporte social	Habilidades sociales	Autoeficacia
	<i>Rho</i>	.046 [.064,	.024 [.086,	-.086 [-.194,	-.232** [-.334,
Estrés académico	<i>[IC95%]</i>	.155]	.134]	.024]	-.125]
	<i>p</i>	.412	.670	.128	.000
	<i>TE</i>	.002	.000	.007	.053

Nota: n: muestra, *rho*: coeficiente de correlación de Spearman, *IC95%*: Intervalo de confianza al 95% *p*: probabilidad de significancia, *TE*: tamaño de efecto

De los hallazgos del análisis de correlación de Spearman en la tabla 10, se puede observar una relación altamente significativa ($p < .01$) entre estrés académico y autoeficacia, además de obtener un grado muy débil e indirecta ($rho = -.232$), indicando un valor moderado para el tamaño de efecto (Domínguez, 2017), lo que indica que el estrés académico explica la autoeficacia en un 5.3%. Sin embargo, no existe relación entre estrés académico y planificación de conducta, soporte social y habilidades sociales debido a que el valor de $p > .05$. Por ende, de la descripción anterior, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Tabla 11

Correlación entre las dimensiones de estrés académico y planificación de conducta

n= 317		Planificación de conducta
	<i>Rho [IC95%]</i>	.109 [001 - .217]
Causante de estrés	<i>p</i>	.052
	<i>TE</i>	.011
	<i>Rho [IC95%]</i>	-.096 [-.204 - .014]
Estresores del aula	<i>p</i>	.089
	<i>TE</i>	.009
	<i>Rho [IC95%]</i>	-.101 [-.209 - .009]
Respuesta psicológica	<i>p</i>	.072

	<i>TE</i>	.010
	<i>Rho [IC95%]</i>	.003 [.113 - .107]
Respuestas corporales	<i>p</i>	.964
	<i>TE</i>	.000
	<i>Rho [IC95%]</i>	.180** [.071 - .285]
Estilo de afrontamiento	<i>p</i>	.001
	<i>TE</i>	.032
	<i>Rho [IC95%]</i>	.200** [.092 - .303]
Afrontamiento comunicativo	<i>p</i>	.000
	<i>TE</i>	.040

Nota: n: muestra, *rho*: coeficiente de correlación de Spearman, *IC95%*: Intervalo de confianza al 95% *p*: probabilidad de significancia, *TE*: tamaño de efecto

De los hallazgos del análisis de correlación de Spearman en la tabla 11, se puede visualizar una relación altamente significativa ($p < .01$) entre la dimensión estilo de afrontamiento, afrontamiento comunicativo y planificación de conducta, además de obtener un grado muy débil y directa ($rho = .180$, $rho = .200$), indicando un valor pequeño para el tamaño de efecto (Domínguez, 2017), lo que indica que estilo de afrontamiento y afrontamiento comunicativo explica la planificación de conducta en un 3.2% y 4%. Sin embargo, se puede visualizar que no existe relación entre la dimensión causante de estrés, estresores del aula, respuesta psicológica, respuesta corporales y planificación de conducta. Debido a que el valor de $p > .05$.

Tabla 12

Correlación entre las dimensiones de estrés académico y soporte social

n= 317		Soporte social
	<i>Rho [IC95%]</i>	.002 [.108 - .112]
Causante de estrés	<i>p</i>	.976
	<i>TE</i>	.000
	<i>Rho [IC95%]</i>	-.099 [-.207 - .011]
Estresores del aula	<i>p</i>	.078
	<i>TE</i>	.009
Respuesta psicológica	<i>Rho [IC95%]</i>	-.011 [-.121 - .099]

	<i>p</i>	.846
	<i>TE</i>	.000
	<i>Rho [IC95%]</i>	-.021 [-.131 - .089]
Respuestas corporales	<i>p</i>	.716
	<i>TE</i>	.000
	<i>Rho [IC95%]</i>	.104 [.006 - .212]
Estilo de afrontamiento	<i>p</i>	.065
	<i>TE</i>	.010
	<i>Rho [IC95%]</i>	.127* [.017 - .234]
Afrontamiento comunicativo	<i>p</i>	.023
	<i>TE</i>	.016

Nota: *n*: muestra, *rho*: coeficiente de correlación de Spearman, *IC95%*: Intervalo de confianza al 95% *p*: probabilidad de significancia, *TE*: tamaño de efecto

De los hallazgos del análisis de correlación de Spearman en la tabla 12, se puede observar que existe una relación significativa ($p < .05$) entre afrontamiento comunicativo y soporte social, además de obtener un grado muy débil y directa ($rho = .127$), indicando un valor pequeño para el tamaño de efecto (Domínguez, 2017), lo que indica que estilo de afrontamiento y afrontamiento comunicativo explica la planificación de conducta en un 1.6%. Sin embargo, se puede observar que no existe relación entre la dimensión causante de estrés, estresores del aula, respuesta psicológica, respuestas corporales, estilo de afrontamiento y soporte social. Debido a que el valor de $p > .05$.

Tabla 13

Correlación entre las dimensiones de estrés académico y habilidades sociales

<i>n</i> = 317	Habilidades sociales	
	<i>Rho [IC95%]</i>	-.079 [-.188 - .031]
Causante de estrés	<i>p</i>	.159
	<i>TE</i>	.006
	<i>Rho [IC95%]</i>	-.128* [-.235 - .018]
Estresores del aula	<i>p</i>	.023
	<i>TE</i>	.016

	<i>Rho [IC95%]</i>	-,135* [-. 242 - .025]
Respuesta psicológica	<i>p</i>	.017
	<i>TE</i>	.018
	<i>Rho [IC95%]</i>	-,153** [-. 259 - .044]
Respuestas corporales	<i>p</i>	.006
	<i>TE</i>	.023
	<i>Rho [IC95%]</i>	,135* [.025 - .242]
Estilo de afrontamiento	<i>p</i>	.017
	<i>TE</i>	.018
	<i>Rho [IC95%]</i>	,118* [.008 - .225]
Afrontamiento comunicativo	<i>p</i>	.035
	<i>TE</i>	.013

Nota: *n*: muestra, *rho*: coeficiente de correlación de Spearman, *IC95%*: Intervalo de confianza al 95% *p*: probabilidad de significancia, *TE*: tamaño de efecto

De los hallazgos del análisis de correlación de Spearman en la tabla 13, se puede visualizar una relación significativa ($p < .05$) entre estresores del aula, respuesta psicológica, estilo de afrontamiento, afrontamiento comunicativo y habilidades sociales, además de obtener un grado muy débil directo e indirecto ($rho = -.079$, $rho = -.128$, $rho = -.135$, $rho = -.135$ y $rho = .118$), indicando un valor pequeño para el tamaño de efecto (Domínguez, 2017), lo que indica que estresores del aula, respuesta psicológica, estilo de afrontamiento, afrontamiento comunicativo y habilidades sociales explica la planificación de conducta en un 1.6%, 1.8%, 1.8% y 1.3%. Además, se encuentra una relación altamente significativa ($p < .01$) entre respuesta corporales y habilidades sociales, obteniendo un grado muy débil e indirecto ($rho = -.153$). Indicando un valor pequeño para el tamaño del efecto, lo que indica que respuestas corporales u habilidades sociales explican la planificación de conducta en un 2.3%. Sin embargo, no existe relación entre la dimensión causante del estrés y habilidades sociales. Debido a que el valor de $p > .05$.

Tabla 14

Correlación entre estrés las dimensiones de estrés académico y autoeficacia

n= 317		Autoeficacia
	<i>Rho [IC95%]</i>	-,166** [-. 271 - . 057]
Causante de estrés	<i>p</i>	.003
	<i>TE</i>	.027
	<i>Rho [IC95%]</i>	-,300** [-. 397 - . 196]
Estresores del aula	<i>p</i>	.000
	<i>TE</i>	.090
	<i>Rho [IC95%]</i>	-,186** [-.290 - .077]
Respuesta psicológica	<i>p</i>	.001
	<i>TE</i>	.034
	<i>Rho [IC95%]</i>	-,211** [-. 314 - .103]
Respuestas corporales	<i>p</i>	.000
	<i>TE</i>	.044
	<i>Rho [IC95%]</i>	-.006 [-. 116 - .104]
Estilo de afrontamiento	<i>p</i>	.913
	<i>TE</i>	.000
	<i>Rho [IC95%]</i>	.058 [.052 - .167]
Afrontamiento comunicativo	<i>p</i>	.300
	<i>TE</i>	.003

Nota: n: muestra, *rho*: coeficiente de correlación de Spearman, *IC95%*: Intervalo de confianza al 95% *p*: probabilidad de significancia, *TE*: tamaño de efecto

De los hallazgos del análisis de correlación de Spearman en la tabla 14, existe una relación altamente significativa ($p < .01$) entre estresores del aula, respuesta psicológica, respuestas corporales y autoeficacia. Además de obtener un grado muy débil e indirecta ($rho = -.300$, $rho = -.186$ y $rho = -.211$) indicando un valor pequeño y mediana para el tamaño del efecto (Domínguez, 2017), lo que indica que estresores del aula, respuesta psicológica, respuestas corporales explica la autoeficacia en un 9%, 3.4% y 4.4%. Así mismo, existe una relación significativa ($p < .05$) entre causante de estrés y autoeficacia. Además de obtener un grado muy débil e indirecta ($rho = -.166$) indicando un valor pequeño para el tamaño del efecto, lo que indica que

causante de estrés explica la autoeficacia en un 2.7%. Sin embargo, se puede observar que no hay relación entre la dimensión estilo de afrontamiento, afrontamiento comunicativo y autoeficacia. Debido a que el valor de $p > .05$.

CAPÍTULO V

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

El estudio realizado parte de la importancia de examinar principales problemas que muchos universitarios pasan dentro de sus carreras, la cual es el estrés académico. Esta problemática también está relacionada con situaciones críticas que afectan el bienestar general de los estudiantes (Kloster y Perrotta, 2019). Por ello, el presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre estrés académico y los factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. Razón por la cual se procedió a interpretar y discutir a continuación los resultados hallados.

En cuanto al objetivo general, con respecto a la correlación entre estrés académico y factores protectores, se identificó que no hay relación entre estrés académico y las dimensiones de los factores protectores. Ya que tanto el estrés académico, como menciona Barraza (2004) es una variable independiente bajo características ambientales que repercuten en la persona. Así mismo, Cáceres (2015) refiere que la planificación se identifica como una variable independiente, de forma que implica fijaciones de metas y objetivos por medio de estrategias. Del mismo modo, Jong (2018) refiere que el soporte social se define como una variable independiente la cual disminuye efectos negativos como la carga laboral, familiar o académica. También Ponce et al. (2015) refieren que los factores protectores se asocian a otras variables independientes. Estos resultados coinciden con lo definido por Berrio y Mazo (2012) donde indicaron que la mayoría de estudiantes experimenta gran cantidad de estrés académico presentando sobrecargas, tareas o trabajos. Por otra parte, Valdés et al. (1995) refieren que los factores protectores se consideran recursos para enfrentar una problemática, reduciendo la probabilidad de emitir

conductas de riesgo. Eso significa que probablemente la sintomatología del estrés reduciría en personas que presentan diferentes factores protectores.

En cuanto al primer objetivo específico, con respecto a los niveles del estrés académico, se halló que prevalecen un nivel promedio, de 61.8% de la muestra en general. Ya que la mayoría de los alumnos presentan acontecimientos estresantes, como exámenes, exposiciones o estresores del aula. Sin embargo, usan diferentes herramientas para afrontar el estrés. Los resultados coinciden con lo obtenido por Silva et al. (2019) en la cual en una muestra de 180 universitarios dieron como resultado que el 87.8%, se encuentran en un nivel moderado.

En cuanto al segundo objetivo específico, con respecto a los factores protectores, se encontró un nivel alto de planificación de conducta con un 42% de la muestra total. Esto quiere decir que los alumnos confían en sus habilidades para alcanzar el éxito, resolver problemas, conseguir metas y tomar buenas decisiones. Además, se encuentra un nivel promedio de soporte social con un 36% de la muestra. Significando que los alumnos presentan apoyo en sus amigos y familiares. También se identifica un nivel promedio de habilidades sociales con un 35.6% de la muestra. Refiriendo que los estudiantes se encuentran practicando conductas como empezando conversaciones, interactuando y comenzando nuevas amistades. Estos resultados discrepan con lo demostrado por Estela (2019) en la cual, con una muestra de 231 estudiantes, encontró un buen nivel de habilidades sociales. Por ello, esta diferencia puede deberse al tamaño muestral del estudio obtenida. Por último, se encontró 37.2% de autoeficacia, con un nivel promedio, de la muestra total. Indicando que los estudiantes establecen prioridades para sus trabajos, se organizan y se ponen metas para alcanzarlas. Estos resultados discrepan con lo demostrado por Torres (2021) demostrando como resultado que 55.4% de autoeficacia con un nivel

alto. La diferencia puede deberse que el tamaño de la muestra obtenida y a las edades (18 a 25 años) son menores con relación al estudio realizado.

En cuanto al tercer objetivo específico, la correlación entre las dimensiones de estrés académico y planificación de conducta, se evidenció que no existe relación entre causante de estrés, estresores del aula, respuesta psicológica, respuesta corporales y planificación de conducta, ya que se observa una probabilidad de significancia mayor a .05. Esto se debe a que el estrés académico es una variable independiente (Barraza, 2004). Así mismo como menciona Cáceres (2015) que la variable planificación es una variable independiente. Estos resultados coinciden con lo definido por Berrio y Mazo (2012) donde indicaron que la mayoría de estudiantes experimenta gran cantidad de estrés académico por ello experimentan sobrecargas, tareas o trabajos. Por otra parte, Almonte (2019) refiere que la planificación es un proceso sistémico que permite organizar y anticipar a los individuos. Eso significa que probablemente las dimensiones del estrés académico no estén presentes en aquellas personas que presentan estrategias para planificar las conductas de riesgo que pueda ver en su entorno.

En cuanto al cuarto objetivo específico, la correlación entre las dimensiones de estrés académico y soporte social, se identificó una correlación significativa de grado muy débil e indirecta entre la dimensión de afrontamiento comunicativo y soporte social. Estos resultados coinciden con Moran (2019) en la cual obtuvo una muestra de 285 universitarios, obteniendo una relación significativa inversa entre estrés académico y soporte social. Por otro lado, se identificó que no existe relación entre causante de estrés, estresores del aula, respuesta psicológica, respuestas corporales, estilo de afrontamiento y soporte social, ya que se observa una probabilidad de significancia mayor a .05. Esto se debe porque tanto como el estrés

académico como variable independiente (Barraza, 2004) y el soporte social como menciona Jong (2018) es una variable independiente la cual disminuye efectos negativos como la carga laboral, familiar o académica.

En cuanto al quinto objetivo específico, con respecto a la correlación entre las dimensiones de estresores del aula, respuesta psicológica, estilo de afrontamiento, afrontamiento comunicativo y habilidades sociales, se identifica una relación significativa de grado muy débil e indirecto. Estos resultados coinciden con Estela (2019) en la cual se obtuvo una muestra de 231 estudiantes universitarios, obteniendo como resultado una relación altamente significativa e inversa entre estrés académico y habilidades sociales.

En cuanto al sexto objetivo específico, con respecto a la correlación entre las dimensiones de estrés académico y autoeficacia, existe relación significativa ($p < .05$) con una magnitud muy débil e indirecta entre la dimensión causante de estrés, estresores del aula, respuesta psicológica, respuesta corporales y autoeficacia. Lo que indica que a mayor sea las dimensiones de estrés académico menor será la presencia de autoeficacia. Estos resultados coinciden con lo obtenido por Torres (2021) en la cual, se obtuvo una relación significativa e indirecta para estas variables.

Finalmente, se pretendía establecer relaciones significativas entre el estrés académico y los factores protectores, en universitarios de primer año hasta los últimos años de curso. Por ende, se observa en la investigación que los estudiantes solo presentan sus propias capacidades para enfrentar situaciones abarcado al estrés académico, ya que hay puntos deficientes donde los estudiantes no encuentran un soporte social en amigos o familia como redes de apoyo, añadiendo que muchas veces no utilizan estrategias de habilidades sociales, que puede ser factible como un

factor protector para disminuir el estrés académico que se encuentra durante los ciclos de estudio.

5.2. Conclusiones

- Con respecto al objetivo general, se observa una relación altamente significativa entre estrés académico y autoeficacia. Sin embargo, no existe relación entre estrés académico y factores de planificación de conducta, soporte social y habilidades sociales.
- Con respecto al primer objetivo específico, más de la mitad de la muestra total se encuentra en un nivel promedio de estrés académico. Sin embargo, el 9.8% se ubica en un nivel muy alto.
- Con respecto al segundo objetivo específico, en el factor de planificación de conducta los universitarios se encuentran en un nivel alto. Además, se observa en los factores de soporte social, habilidades sociales y autoeficacia un nivel promedio.
- Con respecto al tercer objetivo específico, se encuentra una relación altamente significativa en la dimensión estilo de afrontamiento, afrontamiento comunicativo y planificación de conducta. Sin embargo, no se observa una significancia entre las otras dimensiones de estrés académico y planificación de conducta.
- Con respecto al cuarto objetivo específico, se detalla una relación significativa entre afrontamiento comunicativo y soporte social. Sin embargo, no existe una significancia entre las dimensiones causante de estrés, estresores del aula, respuesta psicológica, respuestas corporales, estilo de afrontamiento y soporte social.

- Con respecto al quinto objetivo específico, se observa una relación significativa entre estresores del aula, respuesta psicológica, respuestas corporales, estilo de afrontamiento, afrontamiento comunicativo y habilidades sociales. Sin embargo, no existe una significancia entre la dimensión causante del estrés y habilidades sociales.
- Con respecto al sexto objetivo específico, solo las dimensiones estresores del aula, respuesta psicológica, respuestas corporales, causante de estrés, y autoeficacia presentan una relación altamente significativa. Es decir que a mayor sea las dimensiones de estrés académico menor presencia de autoeficacia. Sin embargo, se determina que no una significancia entre la dimensión de estilo de afrontamiento, afrontamiento comunicativo y autoeficacia.

5.3. Recomendaciones

- Se recomienda realizar futuras investigaciones con la variable factores protectores. Para así aumentar o incrementar la prevalencia, datos estadísticos e información acerca de esta variable con enfoque a la psicología, ya que en el Perú se carecen investigaciones relevantes a esta variable.
- Además, se recomienda sensibilizar y fomentar el conocimiento acerca de los factores protectores, para incrementar o desarrollar habilidades que permitan interactuar con los demás, la autoeficacia, y factores protectores que determine un soporte social en los universitarios. Fortaleciendo su desarrollo saludable y poder contrastar el estrés académico.
- Así mismo se sugiere realizar futuras investigaciones en otras muestras o adicionando nuevas variables donde se puedan relacionar los factores

protectores con el estilo de crianza, autoestima o ansiedad. Para con ello desarrollar y fortalecer un modelo explicativo.

- Además, se sugiere realizar investigación sobre esta problemática en estudiantes de toda Lima Metropolitana, o realizando un estudio comparativo en factores protectores en diferentes muestras de estudio, ya que diferentes muestras tienen distintas características socioeconómicas y culturales.

REFERENCIAS

- Abáigar, L. (2017). *Factores de protección*. CRIMIPEDIA.
<https://crimipedia.umh.es/topics/factores-de-proteccion/>
- Alania, R., y Turpo, O. (2018). Desarrollo de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de periodismo de una universidad peruana. *Revista espacios*, 39(52), 25. <http://www.revistaespacios.com/a18v39n52/a18v39n52p25.pdf>
- Almonte, C. (2019). Modelo de planificación por competencia en orientación y psicología. *Blogger*.
<http://psicologocarlosalmonte.blogspot.com/2019/03/modelos-de-planificacion-por.html>
- American Psychological Association. (2010). *El estrés es un problema de salud serio en Estados Unidos*. American Psychological Association.
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
- American Psychological Association. (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
- Arcia, S., Barrera, R., y Salazar, E. (2010). *Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la Facultad Multidisciplinaria de occidente de la Universidad de El Salvador* [Tesis pregrado, Universidad de El Salvador]. Repositorio de la Universidad de El Salvador.
<http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/663/1/10136202.pdf>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*, 39(4), 15–20.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>

- Barraza, A. (2006). El inventario SISCO del Estrés Académico. *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico
- Barraza, A. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista visión educativa lunaes Nueva Época*, 5(11), 36-44.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034497>
- Barraza, A., Gonzales, L. Garza, A., y Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26.
<https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236>
- Berrio, N., y Mazo, R. (2012). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55-82.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Caballo, V. (1997). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo 21.
https://www.researchgate.net/publication/230766576_Manual_de_evaluacion_y_entrenamiento_de_las_habilidades_sociales_Handbook_for_the_assessment_and_training_of_social_skills.
- Cáceres, E. (2015). *La planificación estratégica y su incidencia en la rentabilidad de la empresa del santo JR. En la ciudad de Ambato* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17782/1/T3285ig.pdf>
- Cano, A. (2020). *La naturaleza del estrés*. Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés. https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm

- Cardoso, E., Cortés J. y Cerecedo, M. (2020). Autoeficacia académica del alumnado de los posgrados en administración en tiempos del COVID-19. *Revista de psicología educativa*, 8(3), 567. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/567>
- Castillo, I., Barrios, A. y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investigación en Enfermería: Imagen y desarrollo*, 20(2), 124-2059. [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
- Chrousos, G. y Gold, P. (1992). The Concepts of Stress System Disorders. *Journal American Medical Association*, 267(9), 1244-1252. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1538563/>
- Córdova, A. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Cornejo, J. y Salazar, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4237/Cornejo%20Sosa%20-%20Salazar%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Domínguez, T., Valderrama, I. Olvera, L. Pérez, R. Cruz, M. y González, S. (2002). *Manual para el taller teórico práctico de manejo del estrés*. Plaza y Valdés. https://books.google.com.pe/books?id=ZKrKoGcalgEC&printsec=frontcover&hl=es &source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Estela, M. (2019). *Relación de estrés con las habilidades sociales en estudiantes de la facultad de psicología de la universidad pública de lima metropolitana 2017* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3801/UNFV_ESTELA_C EVALLOS_MARIA_JESUS_SEGUNDA_ESPECIALIDAD_2019.pdf?sequence=1
- Folkman, S., Lazarus, R. Gruen, R., y DeLongis, A. (1986). Valoración, afrontamiento, estado de salud y síntomas psicológicos. *Revista de personalidad y psicológica social*, 50(3), 571-579. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.50.3.571>
- Freire, C. y Ferradás, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(20), 133-142. <http://hdl.handle.net/10662/13628>
- Gorbeña, C. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala de factores protectores (SPF 24) en universitarios limeños* [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Universidad Católica del Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/12160>
- Hair, J., Anderson, R. Tatham, R., y Black, W. (1999). *Análisis multivariante* (5ª ed.). Prentice Hall Iberia. <https://docer.com.ar/doc/v1env>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª ed.). Mc Graw-Hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

- Hj Ramli, N., Alavi, M. Mehrinezhad, S. y Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <http://dx.doi.org/10.3390/bs8010012>
- Huerta, E. (2018). Hasta el 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica. *Rpp Noticias*. <https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>
- Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Jong, J. (2018). The role of social support in the relationship between job demands and employee attitudes in the public sector. *The International Journal of Public Sector Management*, 31(6), 672-688. <https://doi.org/10.1108/IJPSM-09-2017-0244>
- Kloster, G., y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Argentina]. Repositorio de la Universidad Católica de Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Lloclla, J. (2021). *Bienestar psicológico y autoeficacia en estudiantes de primer ciclo de una universidad privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/1263/1/Lloclla%20Huarcaya%2c%20Julio%20Cesar.pdf>

Moran, L. (2019). *Estrés académico y apoyo social en estudiantes que migran a Lima por estudios universitarios* [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14615>

Muntaner, A. y Gelabert, J. (2017). Estrés académico y emociones académicas en estudiantes universitarios. *Revista internacional de aprendizaje en educación superior*, 4(1), 1-7. <https://journals.eagora.org/revEDUSUP/article/view/1367/959>

Neidhardt, J., Weinstein, M. y Conry, R. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*. Deusto. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=192745>

Páramo, M. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la adolescencia: Análisis de contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia psicológica*, 29(1), 85–95. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100009>

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

Piaget, J. (s.f.). *Desarrollo mental, factores*. <https://www.ufrgs.br/psicoeduc/chasqueweb/epistemologia-genetica/glossario/Desarrollo-mental->

factores.htm#:~:text=Para%20Piaget%2C%20el%20desarrollo%20mental,soci
al%20(transmisi%C3%B3n%20social%2C%20educaci%C3%B3n)%3B

Ponce, E., Madewell, A. y Kennison, S. (2015). The development of the scale of Protective Factors: Resilience in a Violent Trauma Sample. *Violence and Victims*, Volume 30(5), 735-755. https://www.researchgate.net/publication/303161808_The_development_of_the_Scale_of_Protective_Factors_SPF_Resilience_in_a_violent_trauma_sample

Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. *Primary prevention of psychopathology: Social Competence in children*, 8(3), 324–338. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/547874/>

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Santos, J. (2017). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Católica de Cuenca 2016* [Tesis de maestría, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio de la Universidad Católica de Cuenca. https://www.researchgate.net/publication/332061733_PREVALENCIA_DE_ESTRES_ACADEMICO_Y_FACTORES_ASOCIADOS_EN_ESTUDIANTES_DE_CIENCIAS_DE_LA_SALUD_DE_LA_UNIVERSIDAD_CATOLICA_DE_CUENCA_2016

Selye, H. (1956). *Stress in health and disease* (2ª ed.). McGraw-Hill. <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=wrfYBAAQBAJ&oi=fnd&pg>

=PP1&dq=selye+estres+pdf&ots=_kmvrggapc&sig=CUgViEp5LLf5DDf-
yeKsQaUQAt8#v=onepage&q&f=true

Selye, H. (1976). *Stress without Distress*. Psychopathology of Human Adaptation.

https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2238-2_9#citeas

Significados. (2022, diciembre). *Que es un individuo*.

<https://www.significados.com/individuo/#:~:text=Se%20usa%20para%20referirse%20al,unidad%2C%20independiente%20de%20las%20dem%C3%A1s.>

Silva, M., López, J. Sánchez, O. y González, P. (2019). Estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería. *RECIEN: Revista Científica de Enfermería*, 18(1), 25-39.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7188378>

Silva, P. y Guzmán, R. (2014). *Autoeficacia*. Instituto Salamanca.

<https://institutosalamanca.com/blog/autoeficacia-como-se-desarrolla-factores-clave/>

Taylor, S. (2011). *Social support: A review*. American Psychological Association.

[https://psycnet.apa.org/record/2013-01232-009.](https://psycnet.apa.org/record/2013-01232-009)

Torres, I. (2021). *Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes*

universitarios de una universidad de Lima [Tesis de maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

[https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/895/](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/895/Torres%20Surita%2c%20I_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Torres%20Surita%2c%20I_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/895/Torres%20Surita%2c%20I_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Trujillo, A., y González, N. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de*

postgrado de la facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Bogotá [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de

Colombia]. Repositorio de la Universidad Cooperativa de Colombia.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf

Universidad Pontificia Bolivariana. (2018). Factores protectores en salud mental. *Central de Blogs*. <https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/salud-y-bienestar/factores-protectores-en-salud-mental>

Valdés, M., Serrano, T., Florenzano, R., Labra, J., Canto, C., López, M. y Lara, P. (1995). Factores familiares protectores para conductas de riesgo: vulnerabilidad y resiliencia adolescentes. *Portal Regional de la BVS*, 32(1), 49-56. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-162416?lang=es>

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

Watson, J. (1878-1958). Aquaforest TIFF Junction Evaluation. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 12(3), 540-541. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80512314.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz

PROBLEMAS	OBJETIVOS	MARCO TEORICO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General</p> <p>¿Cuál es la relación entre estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021?</p>	<p>Objetivo general: Establecer la relación entre estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021</p> <p>Objetivos específicos: O1: Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. O2: Identificar los factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. O3: Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y soporte social en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. O4: Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. O5: Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y planificación de conducta en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. O6: Determinar la relación entre las dimensiones de estrés académico y autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p>	<p>Antecedentes.</p> <p>A nivel nacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Torres (2021) desarrollo una investigación para poder precisar la relación entre estrés académico y autoeficacia académica. La muestra se conformó por 202 estudiantes universitarios de una Universidad de Lima. ▪ Estela (2019) en su trabajo, desarrollo una investigación entre estrés y habilidades sociales. Se conformo por 231 estudiantes que se encuentran estudiando la carrera de psicología. ▪ Moran (2019) en su trabajo, realizo una investigación para conocer la relación entre estrés académico y apoyo social. La muestra se conformó por 53 estudiantes de la Universidad de Lima. ▪ Córdova (2018) en su trabajo, desarrollo una investigación entre estrés académico y procrastinación. La muestra se conformó por 285 estudiantes de la carrera de Ingeniería. <p>A nivel internacional</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Freire y Ferradás (2020) en su trabajo, realizaron un estudio con una muestra de 1072 estudiantes universitarios de ambos sexos, en la cual fue realizado en la Universidade da Coruña. ▪ Barraza et al. (2019) Realizaron una investigación para establecer el perfil del estrés académico en estudiantes de odontología y así precisar su relación con diferentes variables. Esto se realizó en la Universidad de México. ▪ Silva et al. (2019) en su trabajo, determinaron el nivel de estrés y su relación con las variables sociodemográficas. La muestra fue de 180 estudiantes, realizado en la Universidad de México. ▪ Trujillo y Gonzales (2019) en su trabajo, plantearon una investigación para determinar el nivel de estrés académico, con una muestra de 216 estudiantes, esto se realizó en la Universidad Cooperativa de Colombia – UCC. 	<p>Hipótesis general: Existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y factores protectores en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur, 2021</p> <p>Hipótesis específicas: H1: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y soporte social en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. H2: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. H3: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y planificación de conducta en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur. H4: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de estrés académico y autoeficacia en estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Sur.</p>	<p>Variable 1.</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Causante de estrés ▪ Estresores del aula ▪ Respuesta psicológica ▪ Respuestas corporales ▪ Estilo de afrontamiento ▪ Afrontamiento comunicativo <p>Variable 2.</p> <p>Factores protectores</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Factores ▪ Planificación de conducta ▪ Habilidades sociales ▪ Soporte social ▪ Autoeficacia 	<p>Enfoque Cuantitativo</p> <p>Alcance o Nivel Correlacional</p> <p>Diseño No Experimental</p> <p>Población 1809 estudiantes universitarios</p> <p>Muestra 317 estudiantes universitarios.</p> <p>Técnica de recolección de datos Encuesta</p> <p>Instrumento para la recolección de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Inventario de estrés académico SISCO ▪ Escala de factores protectores SPF 24

Anexo 2. Inventario de estrés académico

Nombre:

Edad:

Carrera:

Ciclo:

Inventario de estrés académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

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

Respuestas Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Sentimiento de depresión y tristeza(decaído)					

2. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
3. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
4. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
5. Problemas de concentración					
6. Ansiedad, angustia					
7. Aislamiento y alejamiento de los demás.					

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

Respuestas corporales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4. Dolores de cabeza o migrañas					
5. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

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

Estilo de afrontamiento	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
4. Elogios a sí mismo					
5. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

Causante de estrés	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
3. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
4. No entender los temas que se abordan en la clase					
5. La competencia con los compañeros de grupo					

6. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
---	--	--	--	--	--

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

Estresores del aula	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Participación en clase, responder a preguntas, exposiciones, exámenes orales, etc.					
2. La personalidad y carácter del profesor					

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

Afrontamiento comunicativo	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Búsqueda de información sobre la situación					
2. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa, contárselo a alguien para que le ayude).					

Anexo 3. Escala de factores protectores SPF 24

Por favor, indique su grado de acuerdo respecto a cada una de las siguientes frases, según usted percibe a su familia, amigos y a usted mismo.

	Mis amigos y/o mi familia	Completo desacuerdo						Completo de acuerdo
21	Se ven muy unidos.	1	2	3	4	5	6	7
4	Se apoyan unos a otros.	1	2	3	4	5	6	7
23	Son optimistas.	1	2	3	4	5	6	7
2	Me mantienen informado(a) sobre los eventos importantes.	1	2	3	4	5	6	7
	Soy bueno(a)	Completo desacuerdo						Completo de acuerdo
13	Socializando con personas nuevas.	1	2	3	4	5	6	7
1	Para empezar nuevas conversaciones	1	2	3	4	5	6	7
16	Para interactuar con otros	1	2	3	4	5	6	7
3	Para hacer nuevas amistades	1	2	3	4	5	6	7
17	Para estar con otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
	Cuando trabajo en algo	Completo desacuerdo						Completo de acuerdo
8	Establezco las prioridades antes de empezar.	1	2	3	4	5	6	7
18	Planeo lo que hay que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
24	Puedo establecer que orden hacer las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5	Hago una lista de las cosas que tengo que hacer en orden de importancia.	1	2	3	4	5	6	7
15	Organizo bien mi tiempo.	1	2	3	4	5	6	7

22	Lo hago mejor si establezco una meta.	1	2	3	4	5	6	7
	Confío en mi habilidad	Completo desacuerdo						Completo de acuerdo
9	Para alcanzar el éxito.	1	2	3	4	5	6	7
6	Para resolver problemas.	1	2	3	4	5	6	7
14	Para conseguir mis metas.	1	2	3	4	5	6	7
19	Para tomar buenas decisiones.	1	2	3	4	5	6	7
11	Para tener una respuesta rápida y precisa en cualquier situación.	1	2	3	4	5	6	7
10	Para evaluar cuidadosamente y planificar.	1	2	3	4	5	6	7
12	Para trabajar con otros como parte de un equipo.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 4. Consentimiento informado

Se le realiza la invitación a participar de este estudio. Si usted acepta participar, deberá llenar una ficha de datos y completar dos evaluaciones psicométricas, la primera relacionada a estrés académico y la segunda a factores protectores. También será necesario responder a todas las preguntas con honestidad y seriedad, recuerde que no hay respuesta mala.

Es importante señalar que no existe ningún riesgo al participar de este trabajo de investigación. Finalmente, se guardará la información haciendo uso de códigos, por lo que en ningún momento se le solicitará sus datos personales.

Marque lo que corresponda según su decisión de participar en la investigación:

Acepto participar

No acepto participar