



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

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

**TESIS**

ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN  
UNA UNIVERSIDAD DE LIMA SUR, 2021

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

**AUTORA**

SUSAN KELLY MARTINEZ LIZARRAGA  
(ORCID: 0000-0003-3993-7311)

**ASESOR**

DR. WALTER CAPA LUQUE  
(ORCID: 0000-0003-4342-9264)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DEL PROGRAMA**

BIENESTAR PSICOLÓGICO

**LINEA DE ACCIÓN RSU**

SALUD Y BIENESTAR

**LIMA, PERÚ, NOVIEMBRE DEL 2023**



**CC BY-NC-ND**

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

*Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.*

## Referencia bibliográfica

Martinez Lizarraga., S. K. (2024). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología en una Universidad 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	Susan Kelly Martinez Lizarraga.
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	44329077
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-3993-7311">https://orcid.org/0000-0003-3993-7311</a>
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Walter Capa Luque
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09813379
URL de ORCID	<a href="https://orcid.org/0000-0003-4342-9264">https://orcid.org/0000-0003-4342-9264</a>
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara.
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Marcela Doris Quispe Ledesma.
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09458665
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Javier Jesús Vivar Bravo.
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	74697504
Datos de la investigación	
Título de la investigación	Ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología en una Universidad de Lima Sur, 2021
Línea de investigación Institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado.
Línea de investigación del Programa	Bienestar psicológico.
URL de disciplinas OCDE	<a href="https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00">https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00</a>

**FACULTAD DE CIENCIAS 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: la DRA. SILVANA GRACIELA VARELA GUEVARA como presidenta, la MG. MARCELA DORIS QUISPE LEDESMA como secretaria y el MG. JAVIER JESUS VIVAR BRAVO como vocal, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA**  
**EN UNA UNIVERSIDAD DE LIMA SUR, 2021**

Presentado por la bachiller:  
**SUSAN KELLY MARTINEZ LIZARRAGA**

Para obtener el **Título Profesional Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado se procedió a la calificación individual, obteniendo el dictamen de **Aprobado-Bueno** con una calificación de **CATORCE (14)**.

En fe de lo cual firman los miembros del jurado, el 17 de noviembre del 2023.



**PRESIDENTA**  
DRA. SILVANA GRACIELA  
VARELA GUEVARA



**SECRETARIA**  
MG. MARCELA DORIS  
QUISPE LEDESMA



**VOCAL**  
MG. JAVIER JESUS VIVAR  
BRAVO

## ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo Walter Capa Luque docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada:

Ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología en una Universidad de Lima Sur, 2021

De la bachiller Susan Kelly Martinez Lizarraga, certifico que la tesis tiene un índice de similitud de 19% verificable en el reporte de similitud del software Turnitin que se adjunta.

El suscrito revisó y analizó dicho reporte a lo que 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, 11 de mayo del 2024.



Walter Capa Luque

09813379

## **DEDICATORIA**

En honor a las personas más importantes de mi vida, mi hermosa y amada familia, También un agradecimiento especial a mis docentes que han sido parte primordial de mi trayectoria estudiantil.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecida con Dios todopoderoso por permitirme tener un día más de vida para poder continuar cumpliendo mis metas y anhelos. Gracias a mi esposo mi amigo y soporte en todo momento desde que inicie la carrera hasta la actualidad, a mi hija que desde que llegó a mi vida la llenó de felicidad, a mi madre que me enseñó todo lo bueno que hay dentro de mí y gracias a mis hermanos por estar siempre a mi lado en cada momento de mi vida. Gracias a mi padre, por volver a ser parte de mi vida y por su inmenso cariño. Muchas gracias a mis amistades que me brindaron su apoyo en todo momento y no me dejaron caer, a todos ellos mi infinito agradecimiento.

Gracias mis docentes Davis Velarde Camaquí y Walter Capa Luque de quienes recibí apoyo constante desde el inicio y su asesoría fue primordial para la culminación de la presente investigación. Finalmente, gracias a la Universidad Autónoma del Perú por acogerme y haberme proporcionado todo este tiempo el conocimiento necesario para mi futura carrera profesional.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>3</b>
<b>LISTA DE TABLAS .....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>7</b>
<b>RESUMO .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA.....</b>	<b>22</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	23
2.2. Población, muestra y muestreo .....	23
2.3. Hipótesis .....	24
2.4. Variables y Operacionalización .....	25
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	27
2.6. Procedimiento .....	35
2.7. Análisis de datos .....	36
2.8. Aspectos éticos .....	37
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>38</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....</b>	<b>43</b>
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES .....</b>	<b>54</b>
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Definición operacional de la variable ansiedad
Tabla 2	Definición operacional de la variable estrés académico
Tabla 3	Índice de ajuste del modelo factorial de la Escala de Ansiedad de Lima – (EAL-20)
Tabla 4	Cargas factoriales estandarizadas de la Escala de Ansiedad de Lima – (EAL-20)
Tabla 5	Confiabilidad de la Escala de Ansiedad de Lima – (EAL-20)
Tabla 6	Índice de ajuste del modelo factorial del Inventario de Estrés académico Sisco SV-21.
Tabla 7	Cargas factoriales estandarizadas del Inventario de Estrés académico Sisco SV-21.
Tabla 8	Confiabilidad del Inventario de Estrés académico Sisco SV-21.
Tabla 9	Prueba de normalidad de las variables de estudio.
Tabla 10	Niveles de ansiedad
Tabla 11	Niveles de estrés académico
Tabla 12	Análisis de correlación entre Ansiedad y Estrés académico
Tabla 13	Análisis de correlación entre ansiedad física y síntomas del estrés académico
Tabla 14	Análisis de correlación entre fobia social y síntomas del estrés académico
Tabla 15	Análisis de correlación entre ansiedad psíquica y síntomas del estrés académico
Tabla 16	Análisis de correlación entre agorafobia y síntomas del estrés académico

# ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD DE LIMA SUR, 2021

SUSAN KELLY MARTINEZ LIZARRAGA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue determinar si existe relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur. La muestra utilizada fue de 240 estudiantes de psicología cuyas edades oscilan desde los 15 años a más, de ambos sexos, de una universidad privada en Lima Sur. Los instrumentos que se utilizaron fueron la escala de ansiedad de Lima 20 ítems (EAL-20) y el inventario de estrés académico Sisco SV -21. Los resultados indicaron que existía una correlación significativa entre la ansiedad y el estrés académico ( $\rho=.496$ ,  $p<.05$ ), además se halló una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la ansiedad con el estrés académico ( $p<.05$ ). Se concluyó que ante la presencia de la ansiedad se generan síntomas de estrés académico en los estudiantes.

**Palabras clave:** ansiedad, estrés, estudiantes, universidad

**ANXIETY AND ACADEMIC STRESS IN PSYCHOLOGY STUDENTS AT A  
UNIVERSITY IN LIMA SUR, 2021**

**SUSAN KELLY MARTINEZ LIZARRAGA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The objective of this research was to determine if there is a relationship between anxiety and academic stress in psychology students at a university in Lima Sur. The sample used was 240 psychology students whose ages range from 15 years old and older, of both sexes, from a private university in South Lima. The instruments used were the 20-item Lima anxiety scale (EAL-20) and the Sisco SV-21 academic stress inventory. The results indicated that there was a significant correlation between anxiety and academic stress ( $\rho=.496$ ,  $p<.05$ ), and a statistically significant relationship was found between the dimensions of anxiety and academic stress ( $p<.05$ ). It was concluded that the presence of anxiety generates symptoms of academic stress in students.

**Keywords:** anxiety, academic stress, students, university

**ANSIEDADE E ESTRESSE ACADÊMICO EM ESTUDANTES DE PSICOLOGIA  
DE UMA UNIVERSIDADE DE LIMA SUR, 2021**

**SUSAN KELLY MARTINEZ LIZARRAGA**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMO**

O objetivo desta pesquisa foi determinar se existe relação entre ansiedade e estresse acadêmico em estudantes de psicologia de uma universidade de Lima Sur. A amostra utilizada foi de 240 estudantes de psicologia com idade igual ou superior a 15 anos, de ambos os sexos, de uma universidade privada do sul de Lima. Os instrumentos utilizados foram a escala de ansiedade de Lima (EAL-20) com 20 itens e o inventário de estresse acadêmico Sisco SV-21. Os resultados indicaram que houve uma correlação significativa entre ansiedade e estresse acadêmico ( $\rho=0,496$ ,  $p<0,05$ ), e foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre as dimensões de ansiedade e estresse acadêmico ( $p<0,05$ ). Concluiu-se que a presença de ansiedade gera sintomas de estresse acadêmico nos estudantes.

**Palavras-chave:** ansiedade, estresse acadêmico, estudantes, universidade

**CAPÍTULO I**  
**INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo tuvo como finalidad determinar la existencia o no de una relación entre los síntomas de estrés académico y la ansiedad entre los alumnos de psicología de pregrado de una institución privada del sur de Lima, Perú. Debido a esta pandemia originado por el COVID-19 se tomaron muchas medidas para proteger la vida de los habitantes del Perú. Asimismo, el estudio está dividido en seis capítulos, los cuales destacan la información más relevante de la investigación. La introducción abarca la recopilación de información teórica sobre los constructos de estudio, seguida por la metodología que expone la ruta que se siguió para llevar a cabo la indagación. Los capítulos posteriores abordan los resultados, conclusiones y, finalmente, las recomendaciones.

Ahora bien, es importante hacer una panorámica sobre el estado actual de la temática a nivel mundial. Investigaciones de la Organización Mundial de la Salud (OPS), destacan el creciente estrés en la población, evidenciando la preocupación por las medidas sanitarias que, según Centros de Prevención y Control de Enfermedades, pueden generar aislamiento y aumentar la ansiedad. En el ámbito educativo de Latinoamérica y el Caribe, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) informa que el cierre temporal de instituciones educativas afectó al 98% de estudiantes universitarios, resultando en la implementación de nuevas estrategias didácticas en respuesta a la pandemia. Contreras et al. (2020) señalan que la educación a distancia ha generado cambios significativos en las acciones de estudiantes y docentes.

Según la Organización Panamericana de la Salud (2017), la ansiedad se ubica como el sexto motivo mundial de discapacidad, afectando a 264 millones de personas (3.4%) a nivel global, con un aumento del 14.9% en la última década. En la región de

las Américas, las mujeres (7.7%) experimentan ansiedad con mayor frecuencia que los hombres (3.6%). El estrés académico es una experiencia inevitable para los estudiantes, como revela un estudio en México (Puig et al., 2020), donde el 70% de estudiantes universitarios enfrenta estrés, especialmente durante períodos de evaluación debido a la falta de tiempo y la sobrecarga académica. Otro estudio en Apurímac (Ascue y Loa, 2020) evidencia que el confinamiento ha contribuido al aumento del estrés académico, afectando a más del 50% de estudiantes universitarios entre 21 y 26 años con niveles de estrés entre regulares y altos.

Según la investigación de salud mental en Lima Metropolitana en 2012, se registró una prevalencia anual del 11.8% y una prevalencia de vida del 26.1%, abarcando trastornos como el de pánico, ansiedad, episodio depresivo, fobias y trastorno obsesivo compulsivo. Datos del Ministerio de Salud indican que el 20% de adultos en Perú sufre de trastornos mentales, siendo depresión, ansiedad y alcoholismo los más comunes. En el 2020, el 70% de los peruanos experimentó algún trastorno mental, afectando entre el 60% y 80% de las personas mayores de 18 años, con síntomas frecuentes como dificultad para dormir, disminución del apetito, falta de energía y concentración. Además, el 30% de los universitarios peruanos enfrenta presión académica, lo que puede desencadenar problemas de ansiedad y aumento del consumo de alcohol, exacerbándose con la exigencia académica. El estrés académico, según García (2014), citado en Cabeza et al. (2018), conduce a reacciones adaptativas, incluyendo ansiedad y perturbación psicológica y social.

El Ministerio de Salud (2018) informa que las personas mayores de doce años son más propensas a sufrir trastornos de ansiedad, con una prevalencia anual del 2.4% en Huancavelica, 10.1% en Tacna y una media del 5.9%. Según el Ministerio de Educación (2019, citado en Federación de Periodistas del Perú, 2019), el 85% de

las universidades observa un aumento de estudiantes estresados (79%) y con ansiedad (82%). Frente a esta problemática, el 22 de diciembre de 2020 se publicaron actualizaciones de los lineamientos de salud mental en universidades, aprobados con la resolución Viceministerial N° 277-2020 en el peruano, con el objetivo de proporcionar orientación, prevenir factores de riesgo y asegurar el bienestar de los estudiantes (Minsa, 2020). Dada la creciente preocupación por el bienestar mental de los estudiantes universitarios, especialmente debido al temor generado por la pandemia de COVID-19, se destaca la importancia de abordar y reforzar este aspecto por parte de las instituciones educativas, tanto públicas como privadas.

Desde el escenario antes expuesto sobre la ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur; surge la siguiente interrogante: ¿Existe relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Sur, 2021?

El estudio se justifica ya que aborda los trastornos mentales en el contexto de la pandemia, especialmente en la comunidad universitaria, siendo escasos los estudios previos en el país sobre este tema. Desde el aspecto teórico, se busca contribuir al conocimiento científico existente, beneficiando a instituciones educativas y profesionales en esta área. En términos metodológicos, se adopta un diseño descriptivo correlacional para comprender la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes universitarios, utilizando instrumentos específicos como el Inventario SISCO-SV 21 y la nueva escala de ansiedad de Lima. Desde el punto de vista práctico, se pretende conocer niveles de ansiedad y estrés, identificar debilidades en la formación académica virtual, y promover aspectos que contribuyan a la salud mental de los futuros profesionales. Se destaca la importancia de estos resultados para comprender la situación actual y proponer mejoras en los planes de

control y prevención de trastornos mentales en universidades, con el objetivo de mejorar el bienestar de la comunidad universitaria y que los estudiantes tomen conciencia de su salud mental.

De igual manera, el objetivo general del estudio fue determinar la relación existente entre la ansiedad y el estrés académico en los estudiantes de psicología en una universidad en Lima Sur, 2021. Con relación a los objetivos específicos se desarrollaron los siguientes: Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur; identificar el nivel de ansiedad en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur; identificar la relación entre la dimensión ansiedad física y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur; identificar la relación entre la dimensión fobia social y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur; identificar la relación entre la dimensión ansiedad psíquica y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur; identificar la relación entre la dimensión agorafobia y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur.

Dentro de las limitaciones, esta investigación reconoce la actual condición sanitaria en Perú como un desafío potencial, ya que podría generar obstáculos en la consecución del número mínimo de participantes requeridos. La situación pandémica podría influir en la disposición de algunos estudiantes para colaborar en el llenado de los instrumentos, lo que podría dar lugar a la necesidad de extender el tiempo de la investigación o incluso ampliar el estudio hacia otras instituciones académicas. Esta eventualidad destaca la importancia de abordar la flexibilidad en la planificación de la investigación. Adicionalmente, se destaca la escasa presencia de investigaciones realizadas en el contexto de la pandemia en la población estudiantil peruana. Esta

carencia de estudios comparativos dificulta la tarea de establecer análisis significativos y contextualmente relevantes.

Para dar fundamento a la investigación, es necesario hacer una revisión teórica sobre la temática y como ha sido estudiada en los diversos escenarios. Desde el ámbito internacional destaco a Silva et al. (2020), realizaron una investigación cuantitativa y descriptiva para determinar el nivel de estrés en 255 alumnos universitarios. Encontraron que el 86.3% experimentaba niveles moderados de estrés, con asociación significativa con el programa de estudios. Por su parte, Ramos et al. (2019), llevaron a cabo un estudio cuantitativo y correlacional para evaluar el grado de estrés en 180 estudiantes de enfermería de pregrado. El 87.8% mostró un nivel moderado de estrés, sin relaciones significativas con el semestre o género.

De igual manera, Medina et al. (2019), realizaron una investigación descriptiva para analizar la ansiedad e insatisfacción corporal en 516 estudiantes en Burgos, España. El 20% se sintió muy ansioso, y el 61.4% expresó alta o moderada insatisfacción con sus cuerpos, siendo más notable en mujeres, personas ansiosas o estudiantes de universidades en segundo grado. Continua Cubas (2018), investigó el grado de estrés en estudiantes de enfermería en México, encontrando que el 68.3% tenía estrés moderado, el 14.6% estrés profundo, y el 68.3% llevaba un estilo de vida saludable, mientras que el 31.7% mostró un estilo de vida no saludable. Por último, Álvarez et al. (2018), llevaron a cabo un estudio transversal para determinar el estrés académico en 210 estudiantes de tecnología en finanzas. Aunque no se detallan los resultados, se utilizó el inventario SISCO.

Desde el ámbito nacional, destaco los estudios de Carlessi et al. (2021), realizaron un estudio observacional transversal para identificar características relacionadas con la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes peruanos durante el

confinamiento por COVID-19. La muestra incluyó 1264 estudiantes, y se encontró que más del 50% presentaba marcadores de ansiedad, el 45% indicios de depresión, y el 30% síntomas de somatización. La escala de evitación de la experiencia reveló que el 40.3% se ubicaba en la mitad o parte superior del rango. Por su parte, Núñez (2021), llevó a cabo un estudio analítico transversal en estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antón de Mayolo para determinar estresores académicos prevalentes y su relación con la ansiedad. La muestra incluyó 166 estudiantes, encontrándose una asociación positiva entre la ansiedad y nueve eventos que causaban estrés académico.

Igualmente, Timoteo (2021), diseñó una investigación correlacional para establecer la asociación entre la ansiedad por COVID-19 y el estrés académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "Ayabaca". La muestra fue de 125 personas, y se encontró una asociación directa y significativa entre la ansiedad por COVID-19 y el estrés académico, así como conexiones con síntomas y estímulos estresantes. De la misma manera, Rojas (2020), formuló un estudio correlacional para investigar la asociación entre el estrés y la ansiedad académica en estudiantes de 1er año de la escuela pública de formación artística Ayacucho 2020. La muestra incluyó 70 estudiantes, encontrándose altos niveles de ansiedad (75.7%) y estrés académico severo (85.7%). Asimismo, Alania et al. (2020), realizaron una investigación básica para adaptar el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 al entorno de la crisis COVID-19. La muestra fue de 151 estudiantes, y se confirmó la validez de contenido del instrumento.

Por último, Vivanco et al. (2020), investigaron el vínculo entre salud mental y ansiedad en 356 estudiantes por COVID-19, encontrando que la ansiedad estaba relacionada con el deterioro de la salud mental. Asimismo, Uchasara (2020), exploró

la relación entre ansiedad y procrastinación académica en alumnos de Educación de la UNAMAD. La muestra fue de 220 estudiantes, y se encontró un vínculo significativo y directo entre la ansiedad y la procrastinación académica.

En cuanto la teoría del estudio iniciamos con: Origen y desarrollo histórico del estrés. El término "estrés" se originó en el siglo XVII a través de la física, y Thomas Young de Inglaterra definió el estrés como la respuesta de una persona a un impulso interno en su estructura. Este concepto influyó en investigaciones posteriores y en la aplicación de nuevos métodos para contrarrestar los efectos negativos del estrés en la salud humana. Claude Bernard, en el siglo XIX, y Walter Bradford Cannon, a principios del siglo XX, también realizaron importantes contribuciones al estudio del estrés. En particular, Cannon describió los mecanismos fisiológicos para el equilibrio fisicoquímico, introduciendo el concepto de homeostasis como un conjunto de fenómenos de autorregulación. Estos avances destacan la relevancia del estudio del estrés desde perspectivas físicas y fisiológicas.

Por consiguiente, el estrés, como proceso continuo de adaptación, implica enfrentar la presión del entorno para restablecer el equilibrio. En el ámbito académico, se manifiesta como un deterioro mental debido a situaciones impactantes. La tensión de los estudiantes afecta su adaptación y desempeño académico. García y Muñoz destacan procesos afectivos y cognitivos complicados, mientras Muñoz subraya el impacto del estrés en la salud física y bienestar. Ávila señala que el estrés resulta de la relación con el entorno, y Silva et al. (2020) escriben el estrés académico como una respuesta negativa que perturba el equilibrio emocional durante la formación debido a la brecha entre la presión y la capacidad de afrontamiento.

Teoría fisiológica del estrés: Selye (1956) propuso que el estrés resulta de un agente desencadenante que lleva a una respuesta de adaptación en tres etapas:

alarma, resistencia y agotamiento. En la etapa de alarma, se produce una respuesta de alerta; en la fase de resistencia, el organismo intenta adaptarse al estresor; y en la fase de agotamiento, hay persistencia del estímulo y la reaparición de síntomas, incluso la muerte. Por otro lado, la teoría de Folkman y Lazarus (1984) destaca la conexión dinámica entre las personas y su entorno. Cuando los recursos para enfrentar una situación son insuficientes, se genera un desequilibrio en el organismo, cuyo grado depende de la apreciación del sujeto sobre el estresor y los recursos disponibles para enfrentarlo (Vallejo y Pérez, 2016).

Por otra parte, la teoría transaccional del estrés. La teoría de Lazarus y Folkman (1984) se centra en la evaluación cognitiva del estrés, analizando la respuesta de la persona ante situaciones amenazantes. Realiza una evaluación primaria al interactuar, seguida de una reacción secundaria que considera los recursos disponibles para el afrontamiento y concluye con una reevaluación para retroalimentar y corregir la valoración inicial (Cruz et al. 2018). Destaca la relación dinámica entre la persona y el ambiente, generando desequilibrio en el organismo cuando faltan recursos para enfrentar una situación, y el grado de este desequilibrio depende de la apreciación del sujeto sobre el estresor y sus recursos disponibles (Vallejo y Pérez, 2016).

Teoría Basada en el Estímulo o Modelo Psicosocial. El modelo destaca los rasgos y cualidades personales que a menudo causan desajustes en el ser humano. Se identifican factores generadores de estrés como amenazas ambientales, cambios fisiológicos, obstáculos para metas, entre otros. “Estos estresores afectan de manera diferente a cada organismo debido a las variadas características individuales” (Berrio y Mazo, 2011, p. 76), sugiriendo que la respuesta al estrés depende de cómo se procesan y afrontan estos desafíos en función de los rasgos de cada persona.

Teoría Basada en la Interacción Modelo Mediacional/ Transaccional. Se centra en la valoración del ambiente como amenazante. Incluye la evaluación primaria, que era inicialmente una intervención psicológica en diversas demandas; la evaluación psicológica, donde el organismo evalúa sus propios métodos para enfrentar el estrés; y la reevaluación, que posibilita la modificación de la primera evaluación mediante retroalimentación. Por su parte, la teoría sistémico-cognoscitivista del estrés académico propuesta por Arturo Barraza en 2006 y ampliada en 2007. Esta teoría destaca la evaluación del ambiente como amenazante, con fases de evaluación primaria, evaluación psicológica y reevaluación. Barraza sostiene que el estrés académico es adaptativo y psicológico, manifestándose en tres momentos: la exposición a exigencias del entorno, la expresión de inestabilidad dependiendo del estresor y la afrontación para recuperar la estabilidad. La teoría aborda el estrés desde un enfoque sistémico, considerando la constante interacción entre la persona y su entorno social, y desde un enfoque cognoscitivista, destacando la valoración del medio ambiente y la preparación mental para afrontar problemas cotidianos.

En las dimensiones del estrés, tenemos los estresores en el ámbito universitario, como la competencia académica, el exceso de tareas y responsabilidad, las evaluaciones del docente, entre otros, pueden generar estrés en los estudiantes (Escobar et al., 2018). Barraza (2006) destaca que factores como la exigencia, el método de trabajo del docente y horarios extensos pueden desequilibrar al individuo y conducir al estrés. Las respuestas a estas situaciones varían, desde utilizar recursos disponibles hasta no encontrarlos, afectando el rendimiento académico y emocional (Barraza, 2006). De igual manera, los síntomas del estrés abarcan cambios patológicos, tanto físicos como psicológicos y comportamentales, que pueden deteriorar la salud del individuo (Escobar et al., 2018). Barraza (2006) señala que el

estrés académico puede manifestarse en cefaleas, sudoración, trastornos del sueño y problemas gastrointestinales, afectando la adaptabilidad del individuo y potencialmente conduciendo a enfermedades físicas a largo plazo. Las estrategias de afrontamiento son esenciales ante la tensión académica, y se definen como el esfuerzo cognitivo y conductual del individuo frente al estrés (Vallejo y Pérez, 2016). Barraza (2006) agrega que estas estrategias son respuestas cognitivas o conductuales para revertir la situación estresante. El texto también destaca la importancia de medir el estrés académico, mencionando el inventario SISCO SV-21 como una herramienta creada por Barraza para evaluar síntomas, estresores y tácticas de afrontamiento de manera precisa (Barraza, 2018).

Otro punto a destacar es la ansiedad. El término ansiedad tiene sus raíces en el latín, relacionándose con la idea de dolor o estado angustiante. Freud introdujo el concepto en inglés, y su uso ha llevado a una terminología ambigua, utilizando términos como dolor, miedo, estrés y tensión. La ansiedad, según el DSM-IV, se define como una preocupación o miedo excesivo que obstaculiza el crecimiento personal. Se presenta como una emoción estimulante ante amenazas, pero también puede ser una respuesta a estímulos inofensivos percibidos como amenazantes. La ansiedad, desde una perspectiva intelectual, se relaciona con el procesamiento de datos que representan situaciones como amenazas a beneficios vitales y la salud. Tobal (1990) la describe como una respuesta emocional compleja que incluye aspectos cognitivos, fisiológicos y conductuales ante estímulos considerados amenazantes.

La ansiedad puede alterar el equilibrio emocional y generar inquietud, inseguridad y excitación. Se reconoce como un constructo multidimensional, evaluado mediante sistemas de respuesta fisiológicos, conductuales, cognitivos y afectivos.

Estudios recientes, como el de Lozano y Vega (2019), han desarrollado escalas para medir la ansiedad de manera precisa y rápida. La ansiedad puede manifestarse en trastornos específicos, como el trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de angustia o pánico, fobias sociales y específicas, y trastorno obsesivo compulsivo. Cada uno tiene características y manifestaciones particulares que afectan el bienestar emocional y académico.

Dentro de las teorías de la ansiedad, como la conductual, sugieren que las respuestas conductuales se aprenden de experiencias relacionadas con estímulos dañinos, generando relaciones de miedo. En el modelo cognitivo-conductual, se añade el enfoque cognitivo, destacando la influencia de la forma en que el individuo procesa la información en la manifestación de síntomas y actitudes. La teoría de los factores de Mowrer sugiere, que el miedo desencadena respuestas de escape o evitación, involucrando estímulos incondicionados y condicionados. El modelo neurológico destaca la acción mediada por el sistema nervioso, especialmente el sistema límbico, en la respuesta a situaciones de riesgo.

Los síntomas de la ansiedad abarcan aspectos físicos, conductuales y psicológicos, como sudoración, temblores, preocupación y pérdida de memoria. Se clasifican niveles de ansiedad, desde leve hasta grave y de pánico, con impactos diversos en la fisiología, cognición y comportamiento de las personas. La ansiedad leve se caracteriza por una mayor alerta y percepción, mientras que la ansiedad moderada limita la percepción y la ansiedad grave reduce significativamente el ámbito de percepción. Cada nivel presenta diferentes reacciones fisiológicas y afecta la capacidad de las personas para enfrentar situaciones ansiosas.

Para cerrar este apartado tenemos: Las definiciones conceptuales de la terminología empleada, iniciando con: La angustia, según Díaz y Santos (2018), se

origina debido a causas objetivas externas. Por otro lado, la angustia patológica se presenta cuando se percibe una sensación de peligro, incluso sin una causa externa aparente, según la misma fuente. El comportamiento, definido como el proceder voluntario e involuntario, consciente e inconsciente de las personas en respuesta a un estímulo o circunstancia, juega un papel fundamental en la manifestación de la angustia. Los estresores académicos, eventos que pueden generar estrés en el ámbito universitario, son identificados por Escobar et al. (2018). Además, la manifestación psicósomática se refiere a las reacciones psicológicas, físicas y comportamentales que ocurren cuando se experimenta estrés, según la misma fuente. La salud, según la definición de la OMS de 1946 (citada en Minsa, 2018), implica un estado completo de bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedades. En el ámbito de la salud mental, el MINSA (2018) describe este concepto como un proceso dinámico que permite a los individuos encontrar mecanismos de afrontamiento contra el estrés. Finalmente, los trastornos mentales comunes, como los trastornos depresivos y de ansiedad, son categorías principales identificadas por la OPS en 2017.

**CAPÍTULO II**  
**METODOLOGÍA**

## 2.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es correlacional, ya que la intención es la determinación de la relación que presentan las variables correspondientes, y ser capaz de calcular la explicación o interrelación de una persona y otra. Por esta razón, también es de corte transversal, utilizado para recolectar datos que serán evaluados cuantitativamente (Hernández et al., 2003), el diseño es no experimental ya que no se manipuló las variables de estudio.

## 2.2. Población, muestra y muestreo

### ***Población***

Para Lind, Marchal y Wathen (2008) definen la población como: “conjunto de individuos u objetos de interés o medidas obtenidas a partir de todos los individuos u objetos de interés” (p.7)

La población de la investigación se conforma por los alumnos de una universidad de Lima Sur, sus ciclos de estudio son desde el primer hasta el undécimo del semestre 2021-II, sus edades oscilan desde los 15 años a más.

### ***Muestra***

Se constituye una muestra formada de 240 estudiantes universitarios de los dos sexos, de una universidad en Lima Sur.

Para obtener la muestra de la presente investigación se acudió a la fórmula la cuál determina muestras para estudios correlacionales, la significancia fue de 95% y el poder estadístico de 80%, de tal manera que, se logró obtener la muestra de 240 participantes.

$$N = \left[ \frac{[(Z\alpha + Z\beta)]}{0.5 \ln [(1+r)/(1-r)]} \right]^2 + 3$$

Dónde:

$Z\alpha$  = Nivel de significancia 1.96

$Z\beta$  = Poder estadístico 0.842

$r$  = Tamaño efecto 0.18

### **Muestreo**

Para este estudio se ha aplicado la técnica de muestreo no probabilístico, ya que Scharager, J., & Reyes, P. (2001) refieren que “Todos los elementos que conforman una población cuentan de igual modo para incluirse dentro de la muestra”. Así mismo se utilizará la técnica del muestreo por conveniencia, porque posibilita la selección de los casos asequibles que acepten incluirse (Otzen y Manterola, 2017).

### **Criterios de inclusión.**

- Estudiantes universitarios con 15 años como mínimo sin importar su género.
- Estudiantes de una universidad en Lima Sur.
- Estudiantes de la carrera de psicología.
- Personas que se encuentren estudiando en este semestre.

### **Criterios de exclusión.**

- Personas que no culminen el cuestionario.
- Personas que no acepten el consentimiento informado.

## **2.3. Hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

Hg: Existe relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

He1. Existe relación entre la dimensión ansiedad física y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur.

He2. Existe relación entre la dimensión fobia social y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur.

He3. Existe relación entre la dimensión ansiedad psíquica y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur.

He4. Existe relación entre la dimensión agorafobia y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur.

## 2.4. Variables – Operacionalización

### 2.4.1. Variable 1: Ansiedad:

#### Definición conceptual.

La ansiedad es una reacción física causada por un cambio en el estado mental, debido a un estímulo interno o externo, el cual puede alterar el equilibrio emocional, y, por ende, causar inquietud, ansiedad, inseguridad y excitación.

#### Definición operacional.

La variable de estudio se medirá mediante los puntajes obtenidos con la escala de ansiedad de lima 20 (EAL-20), el cual se adaptó por Lozano (2020).

**Definición operación basada en indicadores:** Se detalla en la tabla 1 la operacionalización de la ansiedad y sus dimensiones, indicadores y puntajes de clasificación.

**Tabla 1**

*Definición operacional de la variable ansiedad*

Dimensiones	Ítems	Categorías	Escala de medición
Ansiedad física	2,6,10,13,14,18	Respuesta	Ordinal
Fobia social	3,5,11,15,19	Si=1	
Ansiedad psíquica	1,7,9,16	No=0	
Agorafobia	4,8,12,17,20		

### 2.4.2. Variable 2: Estrés académico

#### Definición conceptual:

El autor, formula una teoría más completa, dada que menciona que el estrés es un procedimiento adaptativo y sistémico, en principal de índole psicológica que ocurre en el ambiente académico, siendo más predominante en la educación media y superior (Barraza, 2016).

#### Definición operacional.

La variable de estudio se medirá mediante los puntajes que se obtendrán al aplicar el Inventario SISCO SV-21 del Estrés académico de Barraza (2018).

**Definición operación basada en indicadores:** Se puede apreciar en la tabla 2 que la operacionalización el estrés académico y sus dimensiones, indicadores y sus puntajes de clasificación.

**Tabla 2**

*Definición operacional de la variable estrés académico*

Dimensiones	Ítems	Categorías	Escala de Medición
Estresores	Directos	Respuesta Nunca= 1 Casi nunca= 2 Rara vez= 3 Algunas veces= 4 Casi siempre= 5 Siempre= 6	Ordinal
	3, 4, 5,6, 7, 8 y 9		
Síntomas	Directos		
	10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16		
Estrategias de afrontamiento	Inversos		
	17, 18, 19, 20, 21, 22 y 23		

## **2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

López, D. M. O., & Gómez, M. C. S. (2006). Define a las técnicas que se utilizan para recolectar datos como el conjunto de acciones del diseño de investigación, las cuales dan una especificación de cómo fue que se realizó el estudio.

Para poder obtener los datos necesarios se utilizó como instrumento el cuestionario. Según los estudios realizados por Muñoz, T. G. (2003), refleja que el cuestionario es uno de los instrumentos que más se utilizar al momento de realizar la recolección de datos, viene a ser una cierta cantidad de preguntas, las cuales están referidas a la variable de estudio.

### **2.5.1. Escala de Ansiedad de Lima – (EAL-20)**

Esta escala se aplica para el diagnóstico del estado de ansiedad, la Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL - 20), el cual fue elaborado por Lozano y Vega (2018) partiendo de 2 fases consecutivas de producir una escala de una sencillez mayor para su ejecución, con cuidado y validado científicamente, así como estableciendo su confiabilidad en los pobladores de la ciudad de Lima, que fue establecida y probada. Esta prueba tiene su origen en la Escala de Ansiedad 130, que se aplicó desde el año 2004 para el diagnóstico de la ansiedad. Su dificultad y extensión para su aplicación a cada paciente con severos trastornos de depresión, ansiedad y demás enfermedades de la mente, lo cual llevo a Lozano y Vega (2017) diseñar y verificar la prueba resumida, con lo cual se obtiene la prueba nueva de Escala de Ansiedad de 70 ítems (NEA-70), representada en 5 componentes de ansiedad que examinaba el anterior, con 98 % de confianza y eficacia ( $p < 0.01$ ).

Así mismo el presente cuestionario, contiene un ítem inverso, siendo este la pregunta 18.

**Validez y confiabilidad:** Una situación más crítica sugiere que es requerido

poder identificar el estado patológico de ansiedad de forma más rápida y sencilla. Por ende, Lozano y Vega (2018) formularon disminuir NEA.70, validando y demostrando la consistencia y confiabilidad de una prueba novedosa con base a la anterior NEA-70, y producir EAL-20, que identifica los 4 factores con más relevancia respectiva a las enfermedades, como la agorafobia, ansiedad, fobia social y ansiedad psíquica, la pérdida es inferior al 2% en comparación con la prueba EAL-130 original, y la pérdida es inferior al 1% en comparación con la prueba EAL-70. Su efectividad, consistencia y efectividad son la ciudad de Lima es adecuada. Los autores del EAL-20 verificaron y evaluaron la confiabilidad y consistencia interna entre la población limeña, el alfa de Cronbach es del 0.8885, con sus 20 ítems cubren un 90.38 % del antiguo EA70 y EAL130 (Lozano y Vega, 2019). Autorizado por cada autor, no se requiere una verificación presente de la validez y confiabilidad de esta prueba.

Las dimensiones que miden comprenden los siguientes:

**Ansiedad física:** Comprende muestras físicas del cuerpo frente eventos que pueden generar estrés o amenaza la propia seguridad. Aparecen algunos síntomas como una subida de la frecuencia respiratoria y cardíaca, malestar estomacal, tensión muscular, sudoración de axilas y las manos, y otros trastornos físicos. Los ítems que corresponden a esta dimensión son 2, 6, 10, 13, 14 y 18.

**Fobia social:** Referido al miedo de asistir a reuniones y eventos sociales, para evitar estar en sitios públicos y relacionados: es medida por ítems 3, 5, 11, 15, y 19.

**Ansiedad psíquica:** Es un evento que causa inseguridad, pánico, miedo excesivo, pánico y reacción negativa a una situación crítica para la seguridad de uno mismo. Es medida por los ítems 1, 7, 9, 16.

**Agorafobia:** Es el significado amplio del miedo a los espacios y lugares abarrotados que pueden causar infección o daño de enfermedades, esto puede

transmitir alguna inseguridad. Se mide por los ítems 4, 8, 12, 17, y 20.

### **Evidencia de validez basada en la estructura interna del constructo**

Se indica en la tabla 3 que el análisis de estructura interna presenta un ajuste adecuado, ya que sus valores de CFI es de .98, TLI .98, y los coeficientes de RMSEA y SRMR presentan un valor inferior a .08. En consecuencia, se denota una congruencia entre el modelo empírico y teórico de la Escala de ansiedad de Lima- (EAL - 20).

**Tabla 3**

*Índice de ajuste del modelo factorial de la Escala de Ansiedad de Lima – (EAL-20)*

X <sup>2</sup>	(gl)	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
208.040	(146)	.98	.98	.04 (.02, 05)	.06

En la tabla 3 se puede apreciar que la dimensión ansiedad psíquica presenta una carga factorial que se encuentra entre .13 a .71; la dimensión fobia social varía entre .43 a .79; la dimensión ansiedad psíquica oscila entre .25 a .81; finalmente se observa que la dimensión agorafobia está entre .51 y .66. Podemos observar en los resultados la covarianza que, de acuerdo con Badii et al. (2008), sostienen que permitirá disminuir los errores al tratar los datos que podrían influir sobre la calidad de los resultados.

Por lo que se acaba de mencionar, en la tabla factorial se muestra la covarianza del Factor 1 con el Factor 3 obteniendo un índice de .84; Factor 1 con el Factor 4 representado en el índice de .86; el Factor 2 con el Factor 3 representado con el índice de .91; Factor 2 con el Factor 4 obtuvo .85 y el Factor 3 con el Factor 4 se representa con .72.

**Tabla 4***Cargas factoriales estandarizadas de la Escala de Ansiedad de Lima – (EAL-20)*

Factor	Indicator	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
Ansiedad física	A2	$\lambda_{11}$	0.287	0.025	11.526	< .001	0.238	0.335	0.59
	A6	$\lambda_{12}$	0.322	0.022	14.391	< .001	0.278	0.366	0.644
	A10	$\lambda_{13}$	0.346	0.02	17.161	< .001	0.307	0.386	0.718
	A13	$\lambda_{14}$	0.335	0.021	16.212	< .001	0.295	0.376	0.718
	A14	$\lambda_{15}$	0.278	0.025	11.092	< .001	0.229	0.327	0.556
	A18	$\lambda_{16}$	0.067	0.035	1.942	0.052	6.208e-4	0.135	0.134
Fobia social	A3	$\lambda_{21}$	0.316	0.022	14.258	< .001	0.273	0.36	0.693
	A5	$\lambda_{22}$	0.278	0.023	12.254	< .001	0.234	0.323	0.621
	A11	$\lambda_{23}$	0.206	0.027	7.493	< .001	0.152	0.26	0.434
	A15	$\lambda_{24}$	0.329	0.021	15.91	< .001	0.289	0.37	0.685
	A19	$\lambda_{25}$	0.325	0.021	15.526	< .001	0.284	0.366	0.667
Ansiedad psíquica	A1	$\lambda_{31}$	0.292	0.026	11.075	< .001	0.241	0.344	0.626
	A7	$\lambda_{32}$	0.125	0.034	3.646	< .001	0.058	0.192	0.254
	A9	$\lambda_{33}$	0.406	0.021	19.039	< .001	0.364	0.447	0.811
Agorafobia	A4	$\lambda_{41}$	0.289	0.025	11.712	< .001	0.24	0.337	0.616
	A8	$\lambda_{42}$	0.333	0.022	14.869	< .001	0.29	0.377	0.666
	A12	$\lambda_{43}$	0.332	0.024	13.729	< .001	0.285	0.379	0.666
	A17	$\lambda_{44}$	0.224	0.027	8.232	< .001	0.171	0.278	0.519
	A20	$\lambda_{45}$	0.283	0.027	10.513	< .001	0.23	0.336	0.572
	F 1	Factor 2	0.95	0.028	33.566	< .001	0.895	1.006	0.95
	Factor 1	Factor 3	0.846	0.054	15.551	< .001	0.739	0.953	0.846
Covarianzas	Factor 1	Factor 4	0.868	0.044	19.866	< .001	0.782	0.953	0.868
	Factor 2	Factor 3	0.916	0.055	16.74	< .001	0.809	1.024	0.916
	Factor 2	Factor 4	0.852	0.043	19.901	< .001	0.768	0.936	0.852
	Factor 3	Factor 4	0.729	0.063	11.601	< .001	0.606	0.852	0.729

### **Confiabilidad por consistencia interna la Escala de Ansiedad de Lima – (EAL-20)**

En la tabla 5 se puede observar los valores de Omega de McDonald's los cuales están ubicados entre .651 y .905, el intervalo de confianza al 95%, en cuanto al coeficiente Alfa de cronbach's se encuentran entre .635 y .901 con un intervalo de confianza al 95%, estos resultados muestran que ambos métodos presentan una

buena consistencia interna, por ende, el instrumento mide lo establecido de forma efectiva.

**Tabla 5**

*Confiabilidad del Inventario de la Escala de Ansiedad de Lima – (EAL-20)*

Dimensión	McDonald's $\omega$ [IC95%]	Cronbach's $\alpha$
Escala total	.905 [.887, .922]	.901 [.882, .918]
Ansiedad física	.749 [.701, .798]	.733 [.677, .902]
Fobia Social	.766 [.720, .813]	.761 [.708, .805]
Agorafobia	.749 [.699, .799]	.737 [.681, .786]

### **2.5.2. Inventario de estrés académico Sisco SV-21**

La herramienta consta de 23 ítems, los cuales se distribuyen de este modo: Un ítem de filtro, en la dicotomía (sí o no), posibilita establecer si los encuestados son candidatos a contestar la lista. Si el investigador toma esto en consideración, puede usar los datos para el reporte del nivel de estrés académico en la población en investigación.

Un ítem puede detectar el nivel de intensidad del estrés académico en una escala del tipo Likert con 5 valores (de 1 a 5, uno de los cuales es muy pequeño y 5 son muchos). Los investigadores pueden usar estos datos como una variable mona de proyecto para la medición de la intensidad del estrés o, si falla, suprimirlo.

7 ítems, en escala tipo Likert con 6 valores categóricos (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), lo cual posibilita determinar la recurrencia en que las necesidades del ambiente se valoran como estímulos del estrés.

7 ítems, en una escala tipo Likert con 6 valores de clasificación (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), se puede detectar la recurrencia de aparición de síntomas o respuestas a estímulos de estrés.

7 ítems, con escala tipo Likert de 6 valores de clasificación (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), posibilitan detectar la recurrencia de utilización de estrategias de afrontamiento. La herramienta reporta las siguientes características psicológicas de Medición:

**Confiabilidad:** El inventario presenta en total la confiabilidad del alfa de cronbach del .85. La dimensión de estresores expone 0.83 de confiabilidad; la de síntomas expone .87 de confiabilidad y de estrategias de afrontamiento con .85. Cada una de ellas a su vez en alfa de Cronbach. Cada uno de los niveles de confiabilidad se considera muy buenos en conformidad con la escala de valores de DeVellis (2011) y al considerarse alfa de Cronbach como un proceso que se basa en la consistencia interna es problema la afirmación de la homogeneidad de todos los ítems con vinculación al constructo “estrés académico” integrado.

**Análisis de consistencia interna:** Revisando los resultados se puede observar que cada uno de los ítems se correlacionan de forma positiva con la puntuación general conseguida por todos los encuestados ( $p < .01$ ), el valor  $r$  de Pearson es inferior a 0.280, y el más alto es 0.671; de manera similar, todos los ítems se relacionan positivamente con ( $p < .01$ ) de la puntuación conseguida, en su respectiva dimensión de todos los encuestados, el valor  $r$  de Pearson es inferior que 0.662, y el valor más alto es 0.801. Estos resultados afirman la homogeneidad de todos los ítems cerca del constructo “estrés académico” y las direccionalidades únicas en los ítems.

**Análisis de grupos contrastados:** Se puede observar en el resultado que cada uno de los ítems posibilitan distinguir ( $p < .01$ ) entre estudiantes con bajos niveles de estrés y estudiantes con niveles altos de estrés; de igual manera, posibilitan

distinguir ( $p < .01$ ) la baja y alta existencia de cada componente del proceso del sistema de estrés.

El análisis factorial exploratorio permite detectar 3 componentes que exponen el 47% de la varianza total; estos 3 componentes responden a los componentes del sistema de procesos establecidos por el modelo del sistema Cognoscitivista: síntomas, estresores y estrategias de afrontamiento.

### **Evidencia de validez basada en la estructura interna del constructo**

En la tabla 6 se evidencia que el análisis de estructura interna presenta un ajuste adecuado, ya que sus valores de CFI es de .97, TLI .97, y los coeficientes de RMSEA y SRMR presentan un valor inferior a .08. En consecuencia, se denota una congruencia entre el modelo empírico y teórico del inventario de estrés académico Sisco SV-21.

**Tabla 6**

*Índice de ajuste del modelo factorial del Inventario de estrés académico Sisco SV-21*

X <sup>2</sup>	(gl)	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
300.400	(199)	.97	.97	.04 (.03, 05)	.07

Se aprecia en la tabla 7 que la dimensión estresores expone una carga factorial que fluctúa entre .59 a .81; la dimensión síntomas varía entre .59 a .76; y en la dimensión estrategias de afrontamiento oscila entre .82 a .61. Así mismo en los resultados también se observa la covarianza que, de acuerdo con Badii et al. (2008), sostienen que permitirá disminuir los errores al tratar los datos que podrían influir sobre la calidad de los resultados.

Por lo antes mencionado, en la tabla factorial se evidencia la covarianza del Factor 1 con el Factor 2 obteniendo un índice de .70; Factor 1 con el Factor 3

representado en el índice de .15, y el Factor 2 con el Factor 3 representado con el índice de -0.025.

**Tabla 7**

*Cargas factoriales estandarizadas del inventario de estrés académico Sisco SV-21.*

Factor	Indicador	Symbol	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval		Std. Est. (all)
							Lower	Upper	
Estresores	E1	$\lambda_{11}$	0.797	0.074	10.806	< .001	0.652	0.942	0.758
	E2	$\lambda_{12}$	0.693	0.074	9.327	< .001	0.548	0.839	0.597
	E3	$\lambda_{13}$	0.9	0.065	13.807	< .001	0.773	1.028	0.734
	E4	$\lambda_{14}$	1.016	0.071	14.383	< .001	0.878	1.155	0.768
	E5	$\lambda_{15}$	1.09	0.065	16.869	< .001	0.964	1.217	0.813
	E6	$\lambda_{16}$	0.784	0.083	9.397	< .001	0.62	0.947	0.614
	E7	$\lambda_{17}$	0.884	0.067	13.186	< .001	0.752	1.015	0.738
Síntomas	E8	$\lambda_{21}$	1.028	0.077	13.324	< .001	0.877	1.179	0.697
	E9	$\lambda_{22}$	1.103	0.071	15.574	< .001	0.964	1.242	0.739
	E10	$\lambda_{23}$	0.976	0.073	13.338	< .001	0.833	1.12	0.731
	E11	$\lambda_{24}$	0.973	0.07	13.994	< .001	0.837	1.11	0.711
	E12	$\lambda_{25}$	0.853	0.074	11.456	< .001	0.707	0.999	0.631
	E13	$\lambda_{26}$	0.823	0.077	10.684	< .001	0.672	0.974	0.598
	E14	$\lambda_{27}$	1.033	0.069	14.911	< .001	0.897	1.169	0.767
Estrategias de afrontamiento	E15	$\lambda_{31}$	0.933	0.072	13.053	< .001	0.793	1.074	0.747
	E16	$\lambda_{32}$	0.776	0.08	9.747	< .001	0.62	0.932	0.616
	E17	$\lambda_{33}$	0.919	0.057	16.149	< .001	0.807	1.03	0.822
	E18	$\lambda_{34}$	0.885	0.068	12.94	< .001	0.751	1.019	0.758
	E19	$\lambda_{35}$	0.891	0.077	11.531	< .001	0.74	1.043	0.693
	E20	$\lambda_{36}$	1.055	0.068	15.566	< .001	0.922	1.187	0.754
Covarianza	F1	F2	0.706	0.055	12.804	< .001	0.598	0.814	0.706
	F1	F3	0.153	0.098	1.564	0.118	-0.039	0.345	0.153
	F2	F3	-0.025	0.101	-0.247	0.805	-0.223	0.173	0.025

### Confiabilidad por consistencia interna del Inventario de estrés académico Sisco SV-21

En la tabla 8 esta los valores de Omega de McDonald's los cuales están ubicados entre .865 y .882, el intervalo de confianza al 95%, en cuanto al coeficiente Alfa de Cronbach's se encuentran entre .867 y .881 con un intervalo de confianza al 95%, estos resultados muestran que ambos métodos presentan una buena consistencia interna, por ende, el instrumento mide lo establecido de forma efectiva.

**Tabla 8**

*Confiabilidad del Inventario de estrés académico Sisco SV-21*

Dimensión	McDonald's $\omega$ [IC95%]	Cronbach's $\alpha$
Escala total	.865 [.840, .890]	.874 [.848, .896]
Estresores	.885 [.862, .907]	.881 [.857, .902]
Síntomas	.868 [.842, .894]	.867 [.839, .891]
Estrategias de afrontamiento	.882 [.859, .905]	.881 [.856, .902]

## 2.6. Procedimiento

Los procedimientos para el análisis de los resultados fueron procesados mediante una base de datos que obtendremos a través del programa de Excel y el análisis estadístico con el programa SPSS v. 25 para IOS, para la obtención de la validez se aplicó el análisis factorial confirmatorio se utilizó el programa estadístico Jasp, en el cual se obtuvo los valores de CFI y TLI por encima del .90 esto quiere decir que el análisis de estructura interna, así mismo se obtuvo también el índice de RMSEA que fue adecuado al igual que SRMR, además de ello se obtuvo también el factor rotado y la covarianza entre los factores de cada instrumento.

## 2.7. Análisis de datos

El formulario Google fue empleado para recolectar datos, en el cual los participantes respondieron a las preguntas indicadas escogiendo la opción que más los identificaba, antes de iniciar con el llenado del cuestionario los participantes aceptaron el consentimiento informado el cual se especificó en la primera parte de la encuesta, se precisó que los datos obtenidos se tratarían de manera confidencial sólo para el uso de la investigación, esto se dio durante el semestre 2021-I y 2021-II, cabe mencionar que el apoyo de los profesores fue indispensable ya que ellos ayudaron a compartir el enlace del formulario en los grupos de whatsapp de los cursos que dictan, también permitieron el acceso a sus clases para realizar la encuesta a cada uno de sus estudiantes.

Para la obtención de la validez se trabajó en el programa estadístico JASP, se utilizó el alfa de Crombach y Mc Donald's, esto para obtener mayor precisión al estar trabajando con datos categóricos.

Se observa en la tabla 9 el análisis de normalidad, en donde la variable ansiedad y sus dimensiones poseen una distribución no normal ( $p < .05$ ), por otro lado, la variable estrés académico posee una distribución normal ( $p > .05$ ), sin embargo, sus dimensiones de dicha variable obtuvieron una distribución no normal ( $p < .05$ ). Según los datos obtenidos, se concluyó que para contrastación de hipótesis se emplearon los estadísticos no paramétricos, para la cual se utilizaron el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

**Tabla 9***Prueba de normalidad de las variables de estudio*

Variables/Dimensiones	Kolmogorov Smirnov		
	Estadístico	<i>gl</i>	<i>p</i>
Ansiedad	0.098	239	.00
Ansiedad física	0.129	239	.00
Fobia social	0.128	239	.00
Ansiedad psíquica	0.205	239	.00
Agorafobia	0.154	239	.00
Estrés académico	0.057	239	.06
Estresores	0.071	239	.01
Síntomas	0.093	239	.00
Estrategias de afrontamiento	0.068	239	.01

*Nota: gl=grado de libertad, p=probabilidad de significancia*

## 2.8. Aspectos éticos

Esta indagación siguió de manera minuciosa los lineamientos presentados en la Guía para la elaboración de la tesis para así poder lograr el grado académico de licenciada en psicología, el cual lo brinda la universidad.

Además de ello, se resalta que, las personas que participaron en el presente estudio lo hicieron de manera anónima y se respetó ello. Los autores nacionales e internacionales permitieron que la investigación pueda contar con un respaldo teórico, por ello se citó a cada uno de ellos para así brindarles los créditos correspondientes a sus trabajos realizados, de tal manera que, todos fueron referenciados en función a las Normas Apa séptima edición.

Se aclara que, esta investigación tuvo fines de indole exclusivamente académico, por lo cual yo como tesista aseguro la autenticidad de la misma. El presente trabajo pasó por el software turnitin en el cual alcanzó un porcentaje menor al 20%, acorde a los lineamientos manejados por la universidad.

Para finalizar, todos los datos referidos en el estudio contaron con veracidad y no se hizo ninguna alteración.

**CAPÍTULO III**  
**RESULTADOS**

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

En la tabla 10, se pudieron identificar los niveles de ansiedad, en donde el 53.1% evidencia nivel moderado, así mismo, el 23.4% cursan por niveles elevados y de la misma manera, el 23.4% poseen un nivel bajo.

**Tabla 10**

*Niveles de ansiedad*

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad	Bajo	56	23.4
	Moderado	127	53.1
	Alto	56	23.4
	Total	239	100.0

Se identificaron en la tabla 11 los niveles de estrés académico, en donde el 56.1% presenta un nivel moderado, seguido por el nivel severo con 23.8% y finalmente el nivel leve con 20.1%.

**Tabla 11**

*Niveles de estrés académico*

	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Estrés académico	Leve	48	20.1
	Moderado	134	56.1
	severo	57	23.8
	Total	239	100.0

### 3.2. Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis

Se detalla en la tabla 12, el análisis de correlación con el coeficiente Rho de Spearman, en donde se puede observar que la ansiedad se correlaciona significativamente con el estrés académico ( $r_s = .496$ ,  $p < .05$ ) con un grado moderado y de tendencia positiva, además, complementariamente esto se refleja con un tamaño de efecto mediano, esto muestra un elevado nivel de ansiedad explica la presencia

de estrés académico en un 24.6% ( $TE= .246$ ). Entonces, es rechazada la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**Tabla 12**

*Análisis de correlación entre ansiedad y estrés académico*

n=239	$r_s$ [IC95%]	$p$	$r^2$
Ansiedad - Estrés académico	.496[.394; .586]	.00	.246

*Nota:*  $r_s$ =coeficiente de Spearman, IC95%=Intervalo de confianza del 95%,  $p$ =probabilidad de significancia,  $r^2$ =tamaño de efecto,  $n$ =muestra

**Tabla 13**

*Análisis de correlación entre ansiedad física y síntomas de estrés académico.*

n=239	$r_s$ [IC95%]	$p$	$r^2$
Ansiedad física- Síntomas de estrés académico	.469[.364; .562]	.00	.220

*Nota:*  $r_s$ =coeficiente de Spearman, IC95%=Intervalo de confianza del 95%,  $p$ =probabilidad de significancia,  $r^2$ =tamaño de efecto,  $n$ =muestra.

Se puede confirmar que en la tabla 13 que existe correlación entre la ansiedad física y el estrés académico ( $p<.05$ ) el grado es moderado y de tendencia positiva, además, se delimita un tamaño de efecto mediano, concluyendo que un elevado nivel de ansiedad física explica la presencia del estrés académico en un 22% ( $TE= .220$ ). En base a ello, es rechazada la hipótesis nula y es aceptada la hipótesis alterna.

**Tabla 14**

*Análisis de correlación entre fobia social y síntomas de estrés académico*

n=239	$r_s$ [IC95%]	$p$	$r^2$
Fobia social- Síntomas de estrés académico	.544[.448; .628]	.00	.296

*Nota:*  $r_s$ =coeficiente de Spearman, IC95%=Intervalo de confianza del 95%,  $p$ =probabilidad de significancia,  $r^2$ =tamaño de efecto,  $n$ =muestra

Se puede apreciar en la tabla 14 que existe relación entre la dimensión fobia social y el estrés académico, ( $r_s= .544$ ,  $p<.05$ ), se evidencia un nivel de significancia,

además, se identificó un tamaño de efecto mediano, ello señala que al darse la fobia social también se presenta el estrés académico en un 29.6% ( $TE= .296$ ). Lo expuesto indica que se acepta la hipótesis de la investigación y se rechaza la hipótesis nula.

**Tabla 15***Análisis de correlación entre ansiedad psíquica y síntomas de estrés académico*

n=239	$r_s$ [IC95%]	$p$	$r^2$
Ansiedad psíquica- Síntomas de estrés académico	.457[.350; .552]	.00	.209

*Nota:*  $r_s$ =coeficiente de Spearman, IC95%=Intervalo de confianza del 95%,  $p$ =probabilidad de significancia,  $r^2$ =tamaño de efecto,  $n$ =muestra

Al observar la tabla 15, se evidencia que la ansiedad psíquica se correlaciona significativamente con el estrés académico, con un grado moderado y de tendencia positiva, además, se estimó tamaño de efecto mediano, así mismo la cuenta con significancia ( $p < .05$ ) por lo que se determina que a mayor nivel de ansiedad psíquica se explica la presencia de síntomas de estrés académico en un 20.9%.

**Tabla 16***Análisis de correlación entre agorafobia y síntomas de estrés académico*

n=239	$r_s$ [IC95%]	$p$	$r^2$
Agorafobia- Síntomas de estrés académico	.475[.370; .568]	.00	.226

En la tabla 16, se analiza la correlación entre la agorafobia y síntomas del estrés académico ( $r_s = .475$ ,  $p < .05$ ), se puede observar que es altamente significativa, además es moderada y de tendencia positiva, además, se precisa un tamaño de efecto mediano, esto quiere decir que al presentarse la agorafobia se genera síntomas de estrés académico en un 22.6%.

## **CAPÍTULO IV**

### **DISCUSIÓN**

El presente estudio tuvo como finalidad el determinar la relación existente entre las variables ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad en Lima Sur, considerando que es importante referir el cambio abrupto que sufrió la educación en el Perú y el mundo por la pandemia tras la llegada del COVID, la cual forzó a las instituciones de educación superior a cerrar sus puertas y poner en práctica la educación virtual, esta medida trajo consigo muchos cambios y adaptación por parte de los estudiantes y docentes, esto referido por Contreras et al. (2020).

La muestra estuvo compuesta por 240 participantes los cuales eran estudiantes de psicología y cuyas edades eran desde los 15 años a más, se tuvieron en consideración los objetivos planteados para poder discutir los datos hallados.

Considerando lo antes mencionado, se presenta el hallazgo obtenido y más relevante para la presente investigación, se verificó que existe una importante relación positiva y significativa entre la ansiedad y el estrés académico, esto se pudo evidenciar al aplicar el estadístico no paramétrico Rho de Spearman ( $r_s = .496, p < .05$ ), así también se observa que el tamaño de efecto es moderado lo cual pone en evidencia que a mayor ansiedad se presentan también los síntomas referidos al estrés en estudiantes de una universidad en Lima Sur.

Podemos inferir entonces que la ansiedad provocaría en los estudiantes un freno en su adecuado desenvolvimiento académico tal y como lo indica el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM - IV, 2014), el cual define a la ansiedad como la preocupación o miedo excesivo, los cuales obstaculizan el crecimiento de los individuos en diferentes campos de la vida. Así pues se muestra que al presentarse la ansiedad, está desencadena situaciones de estrés académico en el alumno, el cual se da mediante una respuesta negativa que causa alteración del equilibrio emocional en los estudiantes, cuando se enfrentan a situaciones

angustiantes durante el proceso de formación académica, por el diferencial que hay entre la presión y la capacidad de afrontamiento (Silva et al., 2019). Los datos hallados se contrastan con la investigación que realizó Nuñez (2021), en el cual sus resultados reflejan que existió una correlación positiva de la ansiedad y los estresores académicos en los alumnos de enfermería con nueve de las situaciones generadoras de estrés académico, variando los coeficientes de 0,420 a -0,280, esto apoya la hipótesis alterna.

Ante lo hallado, se recomienda realizar intervención para el manejo de la ansiedad y estrés, se puede enseñar a los estudiantes la técnica de la respiración rítmica, la cual sería bueno aplicarla antes de enfrentarse a situaciones dentro del contexto educativo, las cuales les genere las anteriores variables mencionadas, esta se realiza mediante la inspiración y respiración nasal, tal como lo sugiere Barrio et al. (2016) en su artículo cuyo nombre tiene control del estrés.

Para el primer objetivo específico en el cual se busca identificar cual es el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes universitarios se encontró que el 53.1% evidencia un nivel moderado de ansiedad, asimismo el 23.4% tienen un nivel elevado y el 23.4% poseen un nivel bajo, esto refleja que más de la mitad de los encuestados actualmente están padeciendo de un nivel moderado de ansiedad, según Darley et al., (1990) el cual clasifica a la ansiedad por niveles, los cuales son, leve, ligero o grave, al haber encontrado un nivel moderado en los participantes, pone en manifiesto que se pueden estar presentando reacciones fisiológicas asociadas, como dificultad respiratoria, presión arterial, inquietud corporal, entre otros, esto lo refiere también el autor citado anteriormente.

Dichos resultados se pueden comparar con el estudio que realizó Carlessi et al. (2021), el cual tuvo como objetivo determinar los factores que se asociaba a la

ansiedad, depresión y somatización en estudiantes universitarios del Perú, en dicha investigación se concluye que más de la mitad de los encuestados presentaron entre 3 y 6 indicadores de ansiedad. Se recomienda aplicar la relajación progresiva de Jacobson, la cual tiene como objetivo disminuir los estados de ansiedad que se están presentando los estudiantes, los cuales se pueden estar dando antes las exigencias académicas como los trabajos designados por los docentes o los exámenes, se sustenta dicha recomendación con la presentada por el departamento de psicología de la Universidad de Almería, ellos elaboraron un programa auto aplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes, ahí desarrollan al detalle la relajación progresiva de Jacobson.

Con respecto al nivel de estrés académico se encontró que el 56.1% de estudiantes padecen un nivel moderado, el 23.8% se encuentran en un nivel severo, entonces decimos que el 79.9% de encuestados se encuentran en nivel moderado a severo de estrés académico. Esto quiere decir que las diferentes actividades y exigencias académicas generan en los estudiantes graves malestares de salud, además de otros síntomas como sudoración, palpitaciones elevadas, y la presencia de signos de la ansiedad, esto acarrea consecuencias como la falta de atención y angustia, lo cual puede afectar en los diferentes entornos en el que se desenvuelve, los cuales pueden ser laboral y familiar, Muñoz (2003) menciona que: El estrés en los estudiantes tiene como base que todo lo que sucede en la vida del alumno, problemas por los que pasas y las responsabilidades que pueden provocar que el estrés se eleve y pueda afectar su salud física y bienestar (p. 74).

Si tomamos como referencia a Cubas (2018), el cual manifiesta que el 82.9% de sus encuestados se encontraba en un nivel moderado a profundo de estrés. Ante lo mencionado es importante aplicar en los estudiantes un programa cognitivo

conductual, en el cual se trabaje la reestructuración cognitiva que ayude a cambiar los pensamientos negativos o irracionales que pudieran tener, por nuevos pensamientos positivos y alentadores que los ayude en adquirir estrategias de afrontamiento ante el entorno que estén generando estrés.

Otro elemento hallado fue la relación positiva y de grado moderado entre la dimensión ansiedad física y el estrés académico esto confirma que existe una correlación significativa, en otras palabras, lo que quiere decir es que ante un elevado nivel de ansiedad física el cual se puede manifestar con la aparición del malestar estomacal, la elevada frecuencia respiratoria, sudoración u otras somatizaciones, todos ellos causan daño en el rendimiento académico.

Se presenta la información brindada por radioprograma del Perú Noticias (2018), en la cual hacen referencia que, en existe en el Perú un 30% de universitarios que experimentan presión y que el estrés constante puede desencadenar problemas de ansiedad. Se recomienda a los docentes identificar a los alumnos que presentan dificultades académicas, para que el próximo año ante un posible retorno a clases presenciales, estos sean derivados al área de apoyo y consejería.

Con respecto a los hallazgos entre la dimensión fobia social y el estrés académico, se encontró que existe relación positiva con nivel de significancia, esto quiere decir que cuando el estudiante se enfrenta a eventos que implican dirigirse ante un público, tales como pueden ser las exposiciones o evaluaciones orales, traen consigo síntomas de estrés académico, los cuales pueden ser, problemas de concentración o el enfrentamiento a lo que causa ansiedad y estrés.

El centro de control y prevención de enfermedades (2021) afirmó que las medidas sanitarias que se tuvieron que tomar a raíz de la pandemia por COVID-19 pudieron hacer sentir aislados a los estudiantes y con esto aumentar el nivel de

ansiedad el cual se relaciona con los síntomas del estrés. Ante la problemática se recomienda aplicar un tratamiento cognitivo conductual, específicamente el entrenamiento de habilidades sociales, el cual menciona que este trastorno de ansiedad puede darse ante la falta de habilidades sociales o por la ansiedad que se produce por inhibirlas, el fin del entrenamiento es adherir nuevas habilidades, las cuales pueda aplicar en su entorno social, por ejemplo impartir habilidades para mantener conversaciones, esta aplicación traerá consigo bajar también el nivel de estrés académico producido, esto según lo que refiere Velasco (2007) en su investigación denominada "Trastornos eficaces para el trastorno de ansiedad social".

Otro de los objetivos de la presente investigación, fue determinar si la ansiedad psíquica tiene correlación con el estrés académico, se puede evidenciar en los resultados obtenidos que su relación es positiva y significativa, lo cual hace referencia que, cuando el individuo se enfrenta ante una situación dentro del entorno estudiantil que le provoque pánico, inseguridad y temor de poner en riesgo su propia seguridad los cuales pueden ser el pensar que tiene que asistir de manera presencial al centro de estudios, ocasiona también que se acompañe de síntomas estresantes, así pues (Barraza et al., 2015) indican que, el estrés también se define como reacciones conductuales y fisiológicas resultantes de presiones ambientales sobre el organismo, que necesita un esfuerzo para reanudar su funcionamiento normal. Estos resultados se contrastan con lo que refiere García (2014), el autor menciona que "la presencia del estrés académico, trae consigo algunas reacciones adaptativas entre las cuales está la ansiedad acompañada de la perturbación psicológica y social" (Como se citó en Cabeza et al., 2018).

Ante esto se sugiere aplicar la terapia cognitivo conductual, se recomienda la técnica de la exposición, la cual se basa en que la ansiedad sería una respuesta

aprendida, es decir es condicionada, y que el enfrentarse a lo que genera el temor ya sea en vivo o utilizando la imaginación, siempre de una manera gradual, ayudará al estudiante a extinguir el temor, consiguiendo con ello el afrontamiento de tal, y lograr tener un nivel de ansiedad no patológico, la presente recomendación se sustenta con la investigación denominada “Trastornos eficaces para el trastorno de ansiedad social” (Velasco, 2007).

Finalmente llegamos al análisis de correlación entre la agorafobia y el estrés académico lo cual refleja que presentan una relación altamente significativa y de tendencia positiva aquí se puede evidenciar que los estudiantes reflejan un miedo o temor de acudir a espacios abarrotados de gente por miedo al contagio de enfermedades (COVID-19), al presentarse esto y no querer asistir a un salón de clases entonces se generan también los síntomas del estrés académico ante la posibilidad de reprobación de los cursos o no sentirse comprendidos por los docentes, esto se puede estar dando porque a estas alturas del año ya se ve la posibilidad de regresar a clases presenciales para el semestre 2022-II, al estar latente esto, hace que aumente los síntomas ansiosos y de estrés. Ante lo mencionado se presentan los datos obtenidos por el Ministerio de Educación (2019), (como se citó en Federación de Periodistas del Perú, 2019), el cual indica que se puede observar que en el 85% de Universidades en el Perú, se dio un aumento de estudiantes que padecen de estrés (79%) y a su vez presentan ansiedad (82%).

Es recomendable que el inicio a clases presenciales se de una manera paulatina siempre observando como los estudiantes se adaptan puesto que todos no perciben los espacios de la misma manera además de ello se recomienda aplicar diferentes horarios de asistencia para que los alumnos que están padeciendo de esta patología no vean la universidad como un foco infeccioso y vayan al centro de

estudios con total seguridad y tranquilidad. Es importante enseñar a los estudiantes la técnica cognitivo-conductual de la relajación, la cual tiene como finalidad brindar un entrenamiento al estudiante para que aprenda a identificar la ansiedad cuando esta se presente, ante esto practicar ejercicios de relajación como la respiración profunda y la visualización, esto para ayudar a reducir la activación fisiológica que se produce.

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES**

Después de obtener los resultados correspondientes a la relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad en Lima Sur, 2021, se concluye lo siguiente: Existe una relación positiva entre la ansiedad y el estrés académico, la cual tiene un nivel alto de significancia, esto indica que, a mayor ansiedad más síntomas de estrés académico. De los 240 participantes, el 53.1% que es más de la mitad de encuestados están en un nivel moderado de ansiedad, pueden estar presentando signos como nerviosismo, inquietud motora, entre otros, si nos referimos al estrés académico encontramos que 134 estudiantes (56.1%) padecen un nivel moderado en relación con los síntomas de la variable mencionada, esto quiere decir que ambas variables se están presentando con signos y síntomas que pueden estar influyendo de manera negativa en los estudiantes.

La ansiedad se relaciona de manera positiva con el estrés académico, se expresa que, a mayor ansiedad en los estudiantes, mayor son los síntomas asociados al estrés académico; además el impacto que tiene la ansiedad sobre los síntomas del estrés académico es de 24.6% respectivamente. Existe una relación positiva entre la ansiedad física y los síntomas del estrés académico reflejando su significancia, la cual se expresa por el tamaño de efecto de la correlación que tiene la ansiedad física y que repercute en un 22% con los síntomas del estrés académico. Se encontró una relación positiva y con alto nivel de significancia entre la fobia social y los síntomas del estrés académico, el tamaño de efecto fue mediano, lo cual refleja que al estar presente la fobia social, también están los síntomas producidos por el estrés académico. Se identificó que la ansiedad psíquica presenta relación con el estrés académico, la cual tiene significancias estadísticas y es moderada, así mismo la tendencia es positiva. Se determinó que la agorafobia y el estrés académico presenta una correlación directa, de tamaño moderado y estadísticamente significativo, así

mismo podemos indicar que la agorafobia repercute en un 22.6% con el estrés académico.

**CAPÍTULO VI**  
**RECOMENDACIONES**

1. Se sugiere a los futuros investigadores, ampliar la población estudiada, podrían evocarse a encuestar a los estudiantes de las demás facultades que tiene la universidad para así poder obtener datos más sólidos y que aporten más a las dos variables que ha sido objeto del presente estudio.
2. A las autoridades de la universidad, se recomienda crear junto con el área de bienestar del estudiante y psicología un plan de intervención el cual este enfocado a brindar a los alumnos recursos y estrategias, las cuales puedan utilizarlas para enfrentar la ansiedad y así también puedan hacer frente al estrés académico.
3. Es importante que la plana docente pueda identificar a los estudiantes que estén reflejando dificultades en su rendimiento académico, al estar en las clases virtuales pueden estar dejando de conectarse o con notas desaprobatorias, también podrían estar mostrando tristeza o angustia al momento de exponer o presentar algún trabajo, ante esto derivarlos al área de psicología.
4. Se recomienda a los estudiantes identificar cuando es que se presenta en ellos los signos de ansiedad y estrés académico, ante esto es importante buscar la ayuda necesaria asistiendo a recibir atención y consejería al centro de salud más cercano o solicitar apoyo al área de psicología de la universidad.

## **REFERENCIAS**

- Aguilera, M., Rojas, Y. y Leyva, E. (2021). Estrés académico en estudiantes de nuevo ingreso de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Holguín, Cuba. *Delectus*, 4(1), 32-38. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.99>.
- Álvarez, J., Carrión, J., Casanova, P., Rubio, R., Miras, F., Salvador, M. y Sicilia, M. (2008). *Programa auto aplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes*. Universidad de Almería.
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Ramos Escamilla M, editor.
- Campo, W. y Vílchez, J. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(1), 0210931.
- Centros para el Control de la Prevención de Enfermedades (2021). *Sobrellevar el estrés*. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.
- Contreras, D., Morales, L., De la Cruz, R. y Révolo, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130.
- Cruz, N., González, T. y Vanegas, T. (2018). Modelo estructural para explicar el bruxismo desde la teoría transaccional del estrés. *Ansiedad y Estrés*, 24(3), 53-59.
- Díaz-Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). La evaluación multidimensional de la ansiedad: Técnicas, aplicaciones y alcances. *Revista Evaluar*, 19(1). <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v19.n1.23879>.

- Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>.
- El Peruano. (2021). *Siete de cada diez peruanos se ven afectados su salud mental*. <https://elperuano.pe/noticia/100931-covid-19-siete-de-cada-diez-peruanos-ven>.
- Escobar, R., Soria, W., López, F., y Peñafiel, A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (agosto). <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>. <https://hdl.handle.net/20.500.11763/atlante1808estres-academico>.
- Federación de periodistas del Perú. (2019). *Minedu y Minsa trabajan juntos por la salud mental en 21 universidades públicas*. <https://fpp.org.pe/minedu-y-minsa-trabajan-juntos-por-la-salud-mental-en-21-universidades-publicas/>. <https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo08.pdf>
- Instituto de Salud Mental Hideyo Noguchi. *Estudio epidemiológico de salud mental comparativa ciudad de Abancay (2010-2016)*. [http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/\\_notes/Vol%20XXXV%202019%20Nro%20EESM\\_comparativo%20ciudad%20de%20Abancay%20%202010-2016.pdf](http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/_notes/Vol%20XXXV%202019%20Nro%20EESM_comparativo%20ciudad%20de%20Abancay%20%202010-2016.pdf).
- Llermé, Z. (2021). Ansiedad y estresores académicos en estudiantes de enfermería. *Revista Científica De Enfermería (Lima, En Línea)*, 10(2), 45-59. <https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/73>.
- López, D. M. O., & Gómez, M. C. S. (2006). Técnicas de recolección de datos en entornos virtuales más usadas en la investigación cualitativa. *Revista de investigación educativa*, 24(1), 205-222.

- Lozano-Vargas, A., & Vega-Dienstmaier, J. M. (2018). Construcción y propiedades psicométricas de la Escala de Ansiedad de Lima de 20 ítems (EAL-20). *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(4), 226-234.
- Ministerio de Educación. (2020). *Resolución Viceministerial N° 277-2020. Ministerio de Salud (2016). Boletín de gestión de 2016.* <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3615.pdf>.
- Ministerio de Salud. (2018). *Lineamientos de política sectorial en salud mental Perú. 2018.* <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>.
- Muñoz, T. G. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. *Centro Universitario Santa Ana*, 1(1), 1-47.
- Torales, J., Barrios, I., & Moreno, M. (2017). Explanatory models in psychiatry. *Revista Científica de la UCSA*, 4(3), 59-70.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2020). *Covid-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después.* <http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>.
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes.*
- Ortíz, E., Álvarez, P. y Maldonado, G. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades médicas*, 18(3), 697-717.
- Otero, G., Carriazo, G., Támara, S., Lacayo, K., Torres G. y Castro, P. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. *CES Medicina*, 34(1), 40-52.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232.

- Palacios, C., Guerrero, L., García, V. y Lavandero, C. (2018). Niveles de ansiedad entre estudiantes que inician y culminan la carrera en actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 54-62.
- Pastor, B. F. R. (2019). Población y muestra. *Pueblo continente*, 30(1), 245-247.
- Portilla, P., Galván, C., Blandón, H., Silva, R., Chaustre, J. y León, A. (2020). Depresión, ansiedad y estrés: Una situación en estudiantes de enfermería en una Universidad Pública. *Revista 16 de Abril*, 59(278), 1002.
- Puig Lagunes, Á. A., Álvarez, J. E. V., Méndez, L. E. S., Santos, K. A. R., & Nolasco, Á. P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and academic stress among medical students during different periods of stress. *Atención Familiar*, 27(4), 165-171.
- Radio Programa del Perú Noticias. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica*. <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>.
- Rodríguez, A., Maury E., Troncoso, C., Morales, M. y Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16.
- Rodríguez, E., León, L. y Ceballo, A. (2020). Comportamiento psicométrico de la Zung Self-Rating Anxiety Scale-15 (SAS-15) versión español, durante el aislamiento físico por pandemia por COVID-19. *Duazary*, 17(3), 7-9.
- Rodríguez, M., Menal, C. y Rojas, C. (2018). Estudio de caso único: Eficacia de un tratamiento cognitivo-conductual en un trastorno de pánico en un adolescente. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 6(1), 27-50.

- Rojas, W. (2020). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes del primer año de una escuela superior de formación artística pública Ayacucho, 2020* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/55696>.
- Ruiz, A. y Navarro, L. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376.
- Santos, D. y Vallín, S. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *RqR Enfermería Comunitaria*, 6(1), 21-31.
- Silva, F., López, J. y Meza, C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Scharager, J., & Reyes, P. (2001). Muestreo no probabilístico. *Pontificia Universidad Católica de Chile, Escuela de Psicología*, 1, 1-3.
- Timoteo, Y. (2021). *Ansiedad asociada al COVID-19 y estrés académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "AYABACA", 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/66506>
- Vallejo, B. y Pérez, M. (2016). Estrés vital: variables psicológicas y sociodemográficas predictoras del malestar emocional. *Acción psicológica*, 13(1), 159-178.
- Vásquez, A. y Santos, L. (2016). Optimismo como factor protector de la ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Tarapoto. *Revista de Investigación Apuntes Psicológicos*, 1(1).
- Vega-Dienstmaier, J. M. (2011). Construcción de una nueva escala en español para medir ansiedad. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 74(2), 230-241.

Velasco, B. (2007). Tratamientos eficaces para el trastorno de ansiedad social. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 1(2), 127-138.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-41232007000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-41232007000200004).

## **ANEXOS**

## Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
Problema general ¿Existe relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Sur, 2021?	Objetivo general  Determinar la relación existente entre la ansiedad y el estrés académico en los estudiantes de una universidad en Lima Sur, 2021.  Objetivos específicos	1. <b>Antecedentes</b> A nivel nacional	Hipótesis general  Existe relación entre la ansiedad y el estrés académico en los estudiantes de una universidad en Lima Sur, 2021.  Hipótesis específicas	Variable 1  Ansiedad  <b>Dimensiones</b> - Ansiedad física - Fobia Social - Ansiedad psíquica - Agorafobia  Variable 2  Estrés académico  <b>Dimensiones</b> - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento	Tipo de investigación  Básica o pura  Nivel de investigación  Correlacional  Método  Descriptivo  Diseño de investigación  Descriptivo – correlacional  Técnicas e instrumentos  Encuestas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> <li>Identificar el nivel de ansiedad en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> <li>Identificar la relación entre la dimensión ansiedad física y síntomas de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> <li>Identificar la relación entre la dimensión fobia social y síntomas de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> <li>Identificar la relación entre la dimensión ansiedad psíquica y síntomas de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> <li>Identificar la relación entre la dimensión agorafobia y síntomas de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> </ul>	A nivel internacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Existe relación entre la dimensión ansiedad física y síntomas de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> <li>Existe relación entre la dimensión fobia social y síntomas de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> <li>Existe relación entre la dimensión ansiedad psíquica y síntomas de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> <li>Existe relación entre la dimensión agorafobia y síntomas de estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021.</li> </ul>		

## Anexo 2. Estrés académico SISCO SV-21 (2018)

### Instrumento:

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

- Si
- No

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

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

1	2	3	4	5

### 3.-Dimensión estresores

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

<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>

¿Con qué frecuencia te estresa:

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

### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)	8					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	9					
Ansiedad, angustia o desesperación	10					
Problemas de concentración	11					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	12					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	13					
Desgano para realizar las labores escolares	14					

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

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

**Codificación:** se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

## Anexo 2. Escala de Ansiedad de Lima (EAL-20)

En relación a cómo se ha sentido en la semana. Marque SI o NO

Nro	Item	Si	No
1	Me da miedo alejarme de mi casa.		
2	Me he sentido aturdido o confundido.		
3	Tengo miedo de conocer gente nueva.		
4	He sentido que me falta el aire o ahogo.		
5	Tengo miedo de hacer el ridículo y sentirme humillado o avergonzado.		
6	He sentido miedo sin motivo.		
7	Me da miedo estar en lugares altos.		
8	He sentido dolor o presión en el pecho.		
9	Me incomodaría entrar o salir de un lugar lleno de gente.		
10	Tiendo a sentirme nervioso.		
11	Tengo miedo de dar exámenes o tener una entrevista de trabajo.		
12	Me he sentido agitado o alterado.		
13	Con facilidad me siento asustado, con temor o miedo.		
14	Me he sentido angustiado, con los nervios de punta.		
15	Me es difícil hablar con otras personas, tengo temor, me cuesta iniciar una conversación o no se me ocurre que decir.		
16	Me siento inseguro, como si me fuera a caer.		
17	Tengo escalofríos frecuentemente.		
18	Generalmente me siento cómodo, sosegado y apacible.		
19	Me incomoda que me observen cuando trabajo, escribo, camino o tengo algún objeto que se me pueda caer.		
20	Tengo sensaciones de adormecimiento u hormigueo en el cuerpo.		

### **Anexo 3. Consentimiento informado**

#### **Estimado compañero(a)**

Mi nombre es Susan Martínez Lizárraga, soy estudiante de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, actualmente me encuentro realizando mi tesis, por ello solicito tu apoyo en el llenado del presente formulario, el cual está dirigido a estudiantes universitarios que residan en Lima Sur, asimismo hago de tu conocimiento que los datos que se obtengan serán tratados de manera confidencial y el uso que se les dará será netamente académico y utilizados como parte de la investigación que se está realizando, de antemano gracias por tu apoyo, si aceptas participar por favor marcar la alternativa SI y posteriormente responder a todas las preguntas aquí mencionadas.

## Anexo 4. Permiso para utilizar el Inventario de Estrés Académico Sisco SV-21

**Asunto:** Autorización

Victoria de Durango, a 27 de mayo de 2021

Susan Martínez Lizárraga  
Alumna de la Universidad Autónoma Del Perú  
Presente

Por medio de la presente me permito autorizarle el uso del Inventario SISCO SV-21. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el libro "Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems"; disponible en <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>

Para mayor información al respecto pueden consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

Esta autorización es para su uso con fines exclusivamente académicos y otorgando los créditos correspondientes de autoría a un servidor.

Sin otro particular por el momento me despido reiterándole las seguridades de mi atenta consideración.



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo

## Anexo 5. Permiso para utilizar la Nueva Escala de Ansiedad de Lima de 20 Ítems (EAL-20)

para obtener más información.  
26/5/2021

Buenas tardes Dr. Lozano, previo saludo me presento, mi nombre es susan Martínez Lizárraga estudiante de psicología de la universidad autónoma del Peru, actualmente me encuentro realizando mi proyecto de tesis el cual lleva como título "Estres académico y ansiedad en estudiantes universitarios " para lo cual me gustaría utilizar su prueba para medir la ansiedad , por tal motivo quisiera solicitar su permiso como autor para poder utilizarla como parte de mi investigación. 16:59 ✓

 Escalas de Ansiedad, Depresión, Miedo al COVID Validadas en el Perú  
Instrumentos de detección de problemas de salud mental en la población  
es.padlet.com  
[https://es.padlet.com/edward\\_lozano\\_y/hz4gggb7s50d3b6i](https://es.padlet.com/edward_lozano_y/hz4gggb7s50d3b6i) 20:30

Hola Susan, en este link podrás acceder a las escalas. Te damos permiso para usarlas. Saludos. 20:30