

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA**



**Estrés académico en estudiantes de una universidad pública de la costa  
central del Perú en tiempo de pandemia, 2021**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

**Angela del Rosario Guerra Fuentes**

**ASESOR**

**Elmer Diaz Villanueva**

<https://orcid.org/0000-0002-5283-9073>

**Chiclayo, 2022**

**Estrés académico en estudiantes de una universidad pública de la  
costa central del Perú en tiempo de pandemia, 2021**

PRESENTADA POR

**Angela del Rosario Guerra Fuentes**

A la Facultad de Medicina de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

APROBADA POR

Cora Elizabeth Valle Temoche

PRESIDENTE

Fiorella Eliana Soza Carrillo

SECRETARIO

Elmer Diaz Villanueva

VOCAL

### **Dedicatoria**

Agradezco a Dios y a la Virgen Santísima, siempre me han bendecido en cada etapa de mi vida, sobre todo llegar a la última escala de mi vida universitaria. Así mismo a mis amados padres Roberto Guerra Niño y Rosa Fuentes Idrogo, han sido mi apoyo incondicional, brindándome sus palabras de fortaleza, así mismo a mis hermanas Leonor y Daniela Guerra Fuentes y mi Tía Cely Fuentes Idrogo que brindaron aliento a no rendirme. Ante la adversidad, debemos ser perseverantes, me siento contenta por ser otro orgullo más de la familia Guerra Fuentes.

### **Agradecimientos**

Agradezco ante todo a Dios, ya que pude finalizar con mi etapa profesional, así mismo con las personas importantes de mi vida mi familia por contar siempre con su apoyo y ayuda incondicional.

A mis asesores Rony Prada Chapoñan y Elmer Diaz Villanueva, así mismo a la Doctora Marilia Cortez Vidal por brindarme su orientación y enseñanza poder lograr el desarrollo de esta investigación.

## Índice

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción .....	7
Revisión de Literatura.....	8
Materiales y Métodos.....	15
Resultados y Discusión .....	17
Conclusiones .....	22
Recomendaciones .....	22
Referencias.....	23
Anexos .....	26

## Resumen

El estrés académico durante la pandemia de COVID - 19 ha incrementado de manera gradual afectando negativamente a la salud emocional de la población juvenil, adaptándose a las distintas demandas que genera el periodo formativo. Es así que el presente estudio tuvo como objetivo general determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia, 2021; así mismo conocer los niveles de estrés académico según dimensiones, conocer si existen diferencias de estrés académico según sexo y edad. El diseño fue no experimental, de tipo descriptivo comparativo. La muestra estuvo conformada por 319 estudiantes, de ambos sexos, entre las edades de 17 a 30 años pertenecientes de cinco carreras universitarias. Se empleó la técnica de la encuesta y se utilizó la Escala de Estrés académico creado por Barraza y adaptado por Albán en el 2018. Al realizar la confiabilidad a través del estadístico de coeficiente Alfa de Cronbach puntuó con 0.91. En los resultados, prevaleció el nivel medio de estrés académico y en las dimensiones de estresores, síntomas y en las estrategias de afrontamiento, además se encontró que no existe diferencias significativas en la variable según sexo y edad. Se concluye en su mayoría de estudiantes presenta estrés académico, identificando problemas de adaptación al nuevo contexto de la virtualidad, esto genera que tengan percepciones negativas sobre su capacidad de enfrentar las exigencias académicas.

**Palabra Clave:** Estrés académico, COVID-19, salud emocional.

### Abstract

Academic stress during the COVID-19 pandemic has gradually increased, negatively affecting the emotional health of the youth population, adapting to the different demands generated by the training period. Thus, the present study had the general objective of determining the levels of academic stress in students of a Public University of the Central Coast of Peru in time of pandemic, 2021; Likewise, to know the levels of academic stress according to dimensions, to know if there are differences in academic stress according to sex and age. The design was non-experimental, descriptive-comparative type. The sample consisted of 319 students, of both sexes, between the ages of 17 to 30 years old, belonging to five university majors. The survey technique was used and the Academic Stress Scale created by Barraza and adapted by Albán in 2018 was used. When performing the reliability through Cronbach's alpha coefficient statistic, it scored 0.91. In the results, the average level of academic stress prevailed and in the dimensions of stressors, symptoms and in the coping strategies, it was also found that there are no significant differences in the variable according to sex and age. It is concluded that the majority of students present academic stress, identifying problems of adaptation to the new context of virtuality, this causes them to have negative perceptions about their ability to face academic demands.

**Keywords:** Academic stress, COVID-19, emotional health

## Introducción

El estrés académico es un constructo conocido durante estos últimos tiempos, debido que los estudiantes se ven inmersos ante constantes cambios en su proceso de formación académica profesional, así mismo han tenido que adaptarse a las distintas reglas que genera su entorno, además de vivir de manera continua bajo presión para cumplir expectativas y poder enfrentarse a las diversas exigencias académicas que demanda la formación universitaria.

Los jóvenes estudiantes al ingresar a la vida universitaria, presentan cambios radicales ante diversas circunstancias que generan estrés, conllevando a tener consecuencias negativas provocando afectación a su rendimiento académico (Fisher, 1986 citado en Nieves et al., 2013).

Esto quiere decir que los estudiantes se ven expuestos a distintos factores estresores debido a la sobrecarga de tareas, exámenes, exigencias de uno mismo, competitividad en el aula y requerimientos de los profesores; generando consecuencias negativas las que afectan a corto y largo plazo en su bienestar físico y emocional. Es por ello que, ante estas situaciones generadoras de estrés académico, es importante tener en cuenta la afectación que pueda ocasionar, tanto a nivel físico, mental y conductual al estudiante universitario, produciendo un rendimiento académico desfavorable.

En Latinoamérica, las investigaciones realizadas evidencian que existen un nivel elevado de estrés académico en los jóvenes universitarios, alcanzando una categoría moderada con un 67% de la población estudiantil, esto se debe a los distintos factores estresores que el estudiante presenta en su entorno debido a la falta de tiempo, sobrecarga de trabajos, resolución de exámenes lo que esto puede conllevar a desarrollar un estrés académico (Román et al., 2008).

En un estudio realizado en el Perú, en una muestra de 1203 personas de distintas regiones del país el 36,9% refirieron haber experimentado estrés académico de manera habitual durante estos últimos años, siendo la más afectada la población juvenil entre las edades de 18 a 29 años, teniendo como mayor prevalencia al sexo femenino (Instituto de Opinión Pública, 2018).

Así mismo en Lima y sus provincias, se realizó un estudio sobre el estado mental en los jóvenes universitarios, quienes manifestaron encontrarse propensos a padecer altos niveles de estrés académico, señalando que las exigencias académicas de cada ciclo universitario son un agente estresor que afecta a su salud mental (Chau & Vilela, 2017).

A ello se le suma, la coyuntura de confinamiento por COVID 19, la educación a nivel mundial ha venido afrontando dificultades en cuanto el aprendizaje de los estudiantes universitarios, así mismo en el Perú, el Ministerio de Educación decidió implementar clases virtuales, generando en los estudiantes sobrecarga de trabajos, desorganización relacional, sensación de ansiedad, la falta de seguridad en sí mismos, esto sumado las limitaciones tecnológicas como ausencia de equipos informáticos, falta de internet o fallas constantes en la conexión (Sunedu, 2020).

Barraza (2020) refiere que las medidas de confinamiento, el aislamiento, el temor al contagiarse y restricción de las actividades académicas, sociales, recreativas y laborales, han incrementado los niveles de estrés académico. Esto se conjeturó a un cambio radical, que conllevó, a una exposición de estresores de alto nivel, especialmente causados por el trabajo remoto o las clases en línea.

El problema del estrés académico principalmente se ha descrito la influencia con respecto al sexo, se manifiesta según la cultura y en el proceso de formación de cada persona antes de ingresar al ámbito académico, además puede manifestarse según su condición biológica de cada individuo (Barraza, 2009). Además, se ha identificado que mayor prevalencia de estrés académico se presenta en el sexo femenino a diferencia del sexo masculino, esto se debe a que las mujeres se encuentran propensas a distintos factores sociodemográficos lo que tiende a generar una gran cantidad de malestar psicológico y físico (Córdova & Santa María, 2018). En otras palabras, las

mujeres son vulnerables ante situaciones adversas generadas por la formación académica profesional, así mismo desempeña distintos roles dentro y fuera del hogar.

Además del sexo existe otra variable sociodemográfica que es la edad, esto puede estar asociado al estrés académico, se ha identificado en los estudiantes universitarios en Medellín, el 42.3% de los que presentaban estrés académico tenían edades entre 18 a 19 años, seguido con 37.1% entre 20 a 21 años y solo un 20.6% para los mayores de 22 años a más (Restrepo et al., 2020). A partir de ello se infiere, que los estudiantes al ingresan a la universidad presentan mayor prevalencia de estrés académico, y mientras mayor edad presentan disminución de estrés académico, lo cual se genera debido a la adecuación de exigencias que demanda una educación a nivel profesional y/o técnico profesional.

Los jóvenes universitarios de la casa de estudios de la presente investigación se encuentran predispuestos a desarrollar estrés académico durante su formación universitaria debido a las exigencias, retos y desafíos que exige cada carrera profesional. El psicólogo del área de Bienestar Estudiantil (R. Guerra, comunicación personal, 20 de mayo de 2021) menciona que en la problemática actual debido a la COVID-19, los universitarios se encuentran estresados debido a las diversas situaciones durante este periodo de confinamiento sanitario, puntualizando los factores estresores más comunes son la falta de tiempo al rendir sus exámenes, sobrecarga de trabajos, competitividad con los compañeros, etc. Por otro lado, los otros factores estresores son la preferencia de algunos docentes con determinados estudiantes e incluso la falta de oportunidades que brinda cuando la mayoría de estudiantes obtienen bajas calificaciones. Por último, cuando los estudiantes presentan problemas en familiares tienen dificultades en la atención y concentración en su aprendizaje, esto conlleva a tener problemas en su rendimiento académico.

Esto permite inferir que el estrés académico en estudiantes universitarios, es una dificultad que viene generando malestar debido a las exigencias académicas propios de una formación profesional, esto demandan una adaptación al contexto universitario, por ello se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia, 2021?

Se planteó como objetivo general, determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia, 2021, y como objetivos específicos conocer los niveles de estrés académico según dimensiones en los estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia, 2021, conocer si existen diferencias de estrés académico según sexo y edad en los estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia, 2021.

## **Revisión de Literatura**

### **Antecedentes**

Existen estudios de la variable Estrés Académico, que se ha convertido en interés de investigación a nivel internacional, nacional y local, con la finalidad de dar una explicación coherente a este fenómeno.

A nivel internacional, en Indonesia se realizó un estudio que tuvo como objetivo examinar el estrés académico durante el aprendizaje en tiempo de virtualidad en los estudiantes musulmanes de primer año, el tipo de estudio que utilizaron fue descriptivo, en una población 731 jóvenes universitarios en el cual estuvo conformado por 169 hombres y 562 mujeres, con edades entre 17 a 23 años, a quienes les aplicó el inventario de estrés académico desarrollado por Lin y Chen adaptado en Indonesia, tuvo como resultado que los estudiantes musulmanes del primer año manifestaron que el 69,1% presentaron nivel medio de estrés académico, en cuanto al sexo el 13% de las mujeres se ubicó en la categoría alta mientras que en los hombres con un 3% con un nivel bajo, con respecto a las edades de 18 a 19 años, el 40% manifestaba estrés académico moderado (Herdian & Mildaeni, 2021).



En un estudio realizado en Argentina, que tuvo como objetivo realizar un análisis descriptivo del estrés académico en tiempo de pandemia por COVID-19, el tipo de estudio que realizaron fue descriptivo; no experimental, trabajaron con una muestra de 169 universitarios, conformado por 78% mujeres y 22% hombres, a quienes les aplicó el instrumento Sisco. Concluyó que 96% suelen sentirse estresados durante la enseñanza virtual por la pandemia del COVID-19, en cuanto sus dimensiones prevalecieron el nivel medio y además no hubo diferencias significativas según sexo (Zapico, 2021).

En México, se realizó un estudio para determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de pregrado y postgrado, el tipo de estudio que realizaron fue descriptivo, en la que trabajaron con una muestra de 255 participantes conformado de 103 hombres y 152 mujeres, con edades entre 18 a 27 años, a quienes les aplicó el instrumento de evaluación SISCO del estrés académico. Obtuvo como resultado que el 86.3% de los estudiantes presentaron un nivel medio de estrés académico, así mismo en las dimensiones, en cuanto a la relación del sexo, prevalece en las mujeres con 57.7% categorizado en un nivel moderado a comparación del sexo masculino con un 42.3%, evidenciando que no existe diferencia significativa (Silva-Ramos et al., 2020).

En Bogotá, se realizó una investigación que tuvo como finalidad determinar el nivel de estrés académico en universitarios de posgrado, el tipo de estudio que utilizaron fue cuantitativo, trabajaron con una población de 216 estudiantes conformado por 182 mujeres y 34 hombres, con edades entre 23 a 62 años a quienes se les aplicó el instrumento de evaluación SISCO del estrés académico, concluyendo que, el 72% de los estudiantes encuestados, manifestaba un nivel alto de estrés académico, además se evidenció mayor prevalencia en el sexo femenino con un 84% a diferencia del sexo masculino con un 16%, en cuanto a la edad prevalece mayor estrés académico en las edades de 23 a 27 años y con respecto a las dimensiones se afirma que el 47% de los estudiantes se encuentran en situaciones estresantes, 44% evidencian síntomas estresores, y el 58% presentan capacidad de afrontamiento a las situaciones adversas presentando un nivel medio (Trujillo & Gonzales, 2019).

En México, en la investigación realizada, que tuvo como finalidad comparar los niveles de estrés académico de los jóvenes estudiantes de las carreras de ciencias de la salud, fue una investigación de tipo comparativa, en una muestra de 280 universitarios, conformada por el 83.18% mujeres y hombres 16.86% de la carrera de enfermería y de nutrición 83.33% mujeres y 16.67% hombres, a quienes les aplicó el inventario de Sisco. Concluyendo que en los estudiantes encuestados el 58% presentan un nivel medio de estrés en la facultad de enfermería mientras que en nutrición un 48%, con respecto al sexo se evidencia que en ambas carreras existe mayor prevalencia en el sexo femenino, en cuanto las dimensiones, en los síntomas estresores presenta un alto nivel en ambas facultades y la estrategia de afrontamiento utilizada por los estudiantes es resolver sus preocupaciones (Condoyque-Méndez et al., 2016).

A nivel nacional, una investigación realizada en Chota - Cajamarca, tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico de los jóvenes universitarios del I al X ciclo de la facultad de enfermería, en tiempo de pandemia de COVID-19, fue una investigación transversal, trabajaron con una población de 122 estudiantes de ambos sexos, en el cual estuvo conformado por el 71.3% sexo femenino y 28.7% varones, con edades de 17 a 29 años, a quienes se les aplicó el inventario de Sisco, obteniendo como conclusión que, el nivel de estrés académico que presentaban los jóvenes en general es alto, en las mujeres con un 51.7% y los varones con un 48.6%, evidenciando diferencias significativas en el sexo. En cuanto a las dimensiones de estresores y afrontamiento ambos sexos presentan un nivel alto, mientras que en la dimensión de síntomas estresores fue alto en mujeres y bajo en los hombres (Asenjo-Alarcón et al., 2021).

En una investigación realizada en Madre de Dios, que tuvo como objetivo verificar la prevalencia de estrés académico en estudiantes de educación en el contexto de pandemia del COVID-19, el tipo de estudio que utilizaron fue cuantitativo, el diseño no experimental, con una muestra de 172 universitarios, conformado por 90 mujeres y 82 hombres, con edades de 16 a 35 años, a quienes se les aplicó el instrumento de Sisco, concluyendo que el 47,1% de los estudiantes experimentaron un alto nivel de estrés académico, con mayor prevalencia el sexo femenino con un nivel alto, en cuanto a las edades presentan un porcentaje alto las edades de 21 a 25 años, con respecto a las dimensiones de agentes estresores 62,8%, síntomas de estrés el 44,2% y estrategias de afrontamiento el 40,1% presentaron un nivel alto (Estrada et al., 2021).

En Puno, se realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar el grado de relación entre el estrés académico y las habilidades de afrontamiento, la investigación fue tipo descriptivo, con una muestra de 377 estudiantes, en el cual estuvo formado por 144 mujeres y 233 hombres del octavo y noveno ciclo de las diferentes facultades de una universidad, a quienes se les administró el inventario Sisco. Concluyendo que el 75.3% presenta un nivel alto de estrés, en lo que respecta a edad prevalece altos niveles de estrés a partir de los 21 a 22 años con un 29.7% mientras que en las otras edades el porcentaje es significativo y las estrategias de afrontamiento que utilizan son regulares (Dueñas, 2017).

En una investigación realizada en Lima que tuvo como objetivo determinar la relación de estrés académico y la formación de los jóvenes universitarios, el tipo de estudio que realizaron fue descriptivo, en la que trabajaron con una muestra de 87 jóvenes universitarios del último ciclo de la carrera de Tecnología de una Universidad Nacional, conformado por 82% varones y 18% damas, a quienes se les aplicó el cuestionario de SISCO, concluyendo que el 52% de los jóvenes evaluados presentaban un nivel medianamente alto de estrés académico, con respecto a las dimensiones presentan un nivel medio tales como las reacciones psicologías 48%, físicas 52% y comportamentales 36% (Ramos et al., 2020).

Estudio realizado en Lima, tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y los factores sociodemográficos en estudiantes de Ciencias de la Salud, fue un diseño transversal, con una muestra de 313 estudiantes de ambos sexos, fueron evaluados por el inventario SISCO. Se obtuvo como resultado el 78% presentaron nivel alto, en cuanto a los factores sociodemográficos se encontró que la variable sexo se encuentra relacionado al estrés académico significativamente, con respecto a la edad no existió diferencias significativas (Hurtado, 2020).

En un estudio realizado en Lima, que tuvo como objetivo establecer si existe relación entre los estilos de aprendizaje y estrés académico que manifiestan los estudiantes de una universidad. El tipo de estudio que utilizaron fue descriptivo – correlacional, con una muestra de 241 jóvenes universitarios en el cual estuvo conformado por 70% mujeres y el 30% hombres, a quienes se les aplicó el instrumento de Sisco, obteniendo como resultado que el 62% de las personas encuestadas presentan estrés académico con un nivel medio, así mismo se encontró diferencias significativas en cuanto el sexo femenino (Guzmán et al., 2019).

A nivel Local, se realizó una investigación en Chiclayo, tuvo como objetivo determinar las diferencias de estrés académico en estudiantes de una universidad privada y pública, fue un diseño no experimental, con una muestra de 415 universitarios de ambos sexos, fueron evaluados con el inventario SISCO. Se encontró que no existo diferencias significativas en el sexo, y además refieren que en ciclos mayores presentaban mayores niveles de estrés a comparación a los ciclos inferiores, hallando diferencia significativa con respecto a la edad (Cornejo & Salazar, 2018).

## **Bases teóricas**

### **Estrés Académico**

Respecto a la definición Estrés académico, una de las primeras conceptualizaciones fue la propuesta de Orlandini, mostró gran preocupación por el sujeto, debido que experimenta tensiones desagradables durante el periodo de aprendizaje, esto ocurre tanto a nivel individual como en el aula, frente a las exigencias que genera el ámbito educativo (Orlandini, 1999, citado en Barraza, 2020) además nos hacen referencia que se origina por diversas demandas que genera el periodo formativo afectando a los estudiantes.

Es un proceso adaptativo que se produce cuando los estudiantes están sometidos a diferentes exigencias académicas, es decir, el estrés es generado por las demandas negativas provocando un desequilibrio sistemático “input”, cuando se manifiesta este desequilibrio el estudiante busca herramientas de afrontamiento para lograr mantener un equilibrio sistemático “output” (Barraza, 2006).

Algunos autores hacen referencia que el constructo de estrés académico, es percibido como respuestas inmunológicas, neuroendocrinas, conductuales y emocionales, ante cualquier circunstancia genera demandas negativas para el individuo, actúan como una amenaza, afectando su bienestar físico y emocional, además va interferir en los procesos cognitivos del estudiante teniendo dificultades en la concentración, atención y aprendizaje, lo que genera en el estudiante tener problemas en sus estudios (Giraldo, 1997; Gonzales et al., 2010).

En este mismo principio Bedoya et al., (2006) refiere que los estudiantes presentan niveles altos de estrés académico, debido a la falta de control que experimenta ante contextos adversos o nuevos. Además de forma específica Mazo et al., (2013) comparte la misma idea de Bedoya, esto se debe a las consecuencias que manifieste el alumno, producto de la sobrecarga de trabajos, evaluaciones y así mismo sobre su propio desempeño. Esto quiere decir que, los aportes de ambos autores, hacen referencia que la mayoría de los estudiantes experimentan niveles elevados de estrés académico, según sus características propias del sujeto varía en la intensidad y en el tiempo. Caldera et al., (citado en Franco, 2015) refiere que el estrés académico, es la activación de eventos negativos, que va a repercutir tanto en el desempeño académico y en diferentes aspectos de la vida del individuo como en la salud física, social y mental del estudiante. Cabe resaltar que los diversos autores mencionados, refieren que el estrés académico perdura en el tiempo actúa como un agente negativo, causando afectación en su salud y en su bienestar emocional del estudiante, además perjudicando en el proceso de desarrollo de enseñanza – aprendizaje.

### **Modelo del Estrés Académico**

#### ***Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico***

Modelo conceptual otorga información relevante sobre el estrés académico, desarrollado por Barraza. Actualmente esta teoría, brinda un aporte amplio sobre el estrés académico, puesto que el sujeto y su entorno tiene diferentes percepciones de los factores estresantes.

Así mismo, el modelo realizado por Barraza (2006), conceptualiza al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Dicho esto, la variable se encuentra presente en tres momentos, debido a que se encuentra sometido a demandas que él mismo valora como estresores, que generan una situación estresante, manifestado a través de diversos síntomas; finalmente, el desequilibrio sistémico, exige que el estudiante emplee recursos de afrontamiento para volver a su equilibrio de bienestar.

Ante la nueva definición de la variable, originado por la teoría, surge la necesidad de tener un instrumento que mida estrés académico; y es a partir de esa necesidad que se diseña y valida el Inventario SISCO (Barraza, 2007). Con esto quiere decir que, es un estudio de corte psicométrico,

presenta características óptimas teniendo validez y confiabilidad, además resalta la evidencia científica por diversos estudios.

De este modo, para la construcción de este modelo hace referencia a dos supuestos sistemático y cognitivista (Franco, 2015). Con respecto al primer supuesto, se basaron por el modelo de Lazarus, explicando que el estrés es organizador de un grupo de fenómenos relacionados a la adaptación del ser humano, es decir establece una relación sujeto – entorno. Por otro lado, con el segundo supuesto se sustenta que es un sistema abierto como entrada de estresores, el sujeto busca recursos para alcanzar un equilibrio sistemático y poder adaptarse en el contexto educativo.

Barraza (2006) menciona que su modelo está compuesto por cuatro componentes:

**Componente de sistemas procesuales del estrés académico.** Este modelo resalta la definición abierta en cuanto a la relación del sistema – entorno, esto quiere decir que, los componentes de los sistemas procesuales se refieren a los factores estresores de entrada (input) y salida (output) que presenta el individuo logrando mantener su equilibrio en el ambiente. Además, estos componentes, son los estímulos estresores (input), síntomas, y flujo de salida (output) o destrezas de afronte.

**Hipótesis de estrés académico como estado psicológico.** Este tipo de componente se divide por estresores mayores, es decir, se presenta como amenazas al individuo afectando su integridad y en cuanto a los estresores menores van a surgir de las percepciones subjetivas del sujeto, esto va a depender del carácter individual.

**Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistemático que implica el estrés académico.** Son síntomas que presentan los estudiantes ante una situación estresante, causando un desequilibrio en su entorno y experimentan síntomas físicos (dolores corporales), cognitivas (falta de atención y concentración) conductuales (desgano en realizar las actividades académicas y ausentismo académico), debido a estos factores estresores los estudiantes buscan recursos de afrontamiento.

**Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico.** El individuo ante diversos estresores, utilizan distintos recursos de afrontamiento para lograr el equilibrio sistemático con su entorno.

### **Componentes principales del Estrés Académico**

#### ***Estresores Académicos***

El estrés académico produce efectos negativos en el estudiante durante su formación académica, puede ocasionar afectación en su funcionamiento del organismo, esto va interferir en los comportamientos adaptativos como en no asistir a clases, dificultad atención y concentración afectando en el desarrollo de su aprendizaje (Gonzales et al., 2010). Además, los estresores, son generados por el entorno académico, que se manifiesta en los jóvenes universitarios de manera excesiva.

Gonzales (2010) menciona que existe 3 tipos de estresores, las cuales son:

**Estresores Físicos.** Se presenta en el ambiente, ya que es un factor generador externo, tales como el frío, el ruido y el calor. Esto quiere decir que este tipo de estresor ambiental produce fastidio e incomodidad a la persona, perjudicando en el ámbito académico.

**Estresores Psicológicos.** Está comprendido por las características cognitivas y emocionales de la personalidad del sujeto tales como el miedo, ira, celos, sentimientos de inferioridad.

**Estresores Externos.** Se presenta en situaciones debido a las exigencias académicas del estudiante, los más comunes son la sobrecarga de trabajos, las evaluaciones, realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, competitividad en el aula, excesiva responsabilidad académica y en tener buen desempeño escolar. Es decir, el estudiante esta propenso a manifestar

dificultades en su desenvolvimiento durante el proceso de formación universitaria, debido a los factores estresores que se encuentran en el entorno académico.

### ***Síntomas de Estrés Académico***

El estrés académico causa malestar físico, psicológico y emocional, además están asociados por distintas enfermedades graves tales como taquicardias, dolor de cabeza, cambios metabólicos y hormonales, asma sumando a ello la ansiedad y depresión generando en los estudiantes tristeza, baja autoestima, desánimo, cansancio mental, insomnio, dificultad en la atención y concentración por lo que causa afectación en su salud y bienestar emocional de los jóvenes universitarios (Toribio-Ferrer & Franco - Bárcenas, 2016).

Rossi (2001 citado en Barraza, 2008) menciona que existen tres tipos de síntomas de estrés académico, las cuales son: síntomas físicos son reacciones generadas por el cuerpo del sujeto como dolores de cabeza, insomnio, dificultad en la alimentación, temblores musculares. Además, en los síntomas psicológicos se refiere a la parte emocional del sujeto como la ansiedad, autovalía, depresión, falta de confianza, inquietud, pesimismo, problemas en la atención y concentración, etc. En cuanto a los síntomas comportamentales, se manifiesta con la conducta del individuo en cuanto al aislamiento social, falta de iniciativa en colaborar las actividades de casa, consumo de sustancias tóxicas y ausentismo en el aspecto académico.

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

El estudiante frente a las exigencias académicas ya sean externas o internas, tienden a afrontar diversas situaciones (Barraza, 2007), además son esfuerzos conductuales y cognitivos que cambian de manera continua tienden a desarrollar demandas, que son evaluadas como desbordantes de recursos del sujeto (Barraza, 2008). Esto quiere decir que el individuo tiene la necesidad de utilizar los recursos, en la cual consistirá en resolver el problema que se encuentra manifestando ante una situación de emergencia.

### ***Causas del Estrés Académico***

Las causas del estrés se deben a distintos factores que generan el ámbito académico, esto se origina a las diversas demandas negativas que presenta los estudiantes, va a depender cómo los universitarios van a afrontar cada situación estresante (García & Muñoz, 2004 citado en Rosales, 2016).

Maceo (2013) manifiesta que las causas del estrés académico en los estudiantes se desarrollan en 2 tipos, las cuales son:

#### ***Causas Físicas***

El estudiante en el entorno académico presenta estrés. Las causas comunes son: sobrecargas de tareas, tiempo limitado en presentar un trabajo, exigencias académicas, prácticas pre profesionales, etc.

#### ***Causas psicológicas***

Se encuentran asociados con los mecanismos cognitivos, relacionados con la autoestima, falta de compañerismo, excesiva presión en las actividades académicas, falta de apoyo familiar y de compañerismo, competitividad en el aula y falta de participación en clases.

### ***Consecuencias del Estrés Académico***

Se presentan con un nivel leve, se debe de tomar precaución para evitar que el problema siga incrementando, por ejemplo, el nerviosismo, falta de concentración, descuidos en las actividades, angustia, ansiedad, nerviosismo, insomnio, irritabilidad, dolores musculares, dolores de cabeza de manera frecuente, exceso de actividad, dificultad para realizar las actividades etc. Además, refiere que, ante una situación estresante que presenta el individuo, el organismo manifiesta incremento de hormonas y neurotransmisores, la tensión arterial, metabolismo, frecuencia cardíaca y actividad física esto va orientado al rendimiento en general (Maceo, 2013).

Mendiola (2010) menciona que existe 2 tipos de consecuencias, las cuales son:

### ***Consecuencias físicas***

Provoca consecuencias negativas en la salud de la persona tales como dolores de cabeza, problemas gástricos frecuencia cardiaca, es decir que el sujeto tiende a adaptarse a las exigencias del entorno o las evade alterando el funcionamiento del organismo.

### ***Consecuencias psicológicas***

Va a depender de los altos niveles que el sujeto presenta ante una situación adversa como ansiedad, problemas de atención y concentración, deterioro de memoria, angustia e irritabilidad.

### **Factores asociados al Estrés Académico**

Saburri y Castaldo (2013) refiere que existen diversos factores asociados al estrés académico, los cuales son:

#### ***Factores exógenos***

Están asociados por el ambiente, por ejemplo, en el nivel económico, lugar de procedencia, el funcionamiento familiar.

#### ***Ambiente de estudio inadecuado***

Se refiere al lugar y las características físicas del entorno donde el estudiante reside (la ventilación, ruido e iluminación).

#### ***Falta de compromiso***

Se refiere a la falta de interés y motivación que tiene el estudiante por el estudio.

#### ***Ausencia del análisis de la conducta del estudio***

Consiste en la inversión del tiempo que el estudiante dedica en el estudio y establecimiento prioridades en las exigencias académicas.

#### ***Aspecto familiar***

Se refiere a los acontecimientos que se desarrollan dentro de la dinámica familiar, asociado a los problemas que suceden en el hogar como la falta de comunicación, enfermedades y problemas económicos. Otro factor asociado al estrés es la alimentación.

### **Estrés académico y Variables demográficos**

#### ***Género***

Existen estudios refieren que existe mayor prevalencia en el sexo femenino en presentar estrés académico a diferencia que el sexo masculino, esto quiere decir que las mujeres a causa de situaciones estresores tienden a generar malestar físico, psicológico. Por otro lado, refieren los autores que la variable sexo no están significativa (García & Muñoz, 2005 citado en Rosales 2016).

#### ***Edad***

Los estudiantes de mayor edad tienen la capacidad de establecer estrategias de afrontamiento para buscar recursos necesarios cuando se encuentran expuesto a los estresores académicos, mientras que los estudiantes que presentan menor edad son propensos a presentar estrés además tienen dificultades para obtener recursos de afrontamiento (Martín et al., 1997; Barraza, 2009). Así mismo los universitarios más jóvenes se encuentran propensos a presentar mayores posibilidades de manifestar altos índices de estrés académico (El Ansari et al., 2014).

## **Materiales y Métodos**

### **Diseño de investigación.**

El diseño de la investigación fue no experimental dado que no existió manipulación de la variable estrés académico, además es de tipo descriptivo - comparativo, es decir tuvo como finalidad describir las características del fenómeno estudiado; y además permitió identificar diferencias según las variables sociodemográficas de sexo y edad (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### **Participantes.**

La población estuvo constituida por 1819 estudiantes de una universidad de la Costa Central del Perú. La muestra es de tipo no probabilística estuvo conformada por 319 estudiantes (39.8% varones y 60.2% mujeres), con edades entre los 17 y 30 años ( $M= 21$ ;  $DE: 2.98$ ). Los participantes fueron de las cinco carreras profesionales (21.0% de Administración de Empresas, 21.0% Contabilidad, 20.1% de Ingeniería de Sistemas, 20.1% de Ingeniería Agrónoma y 17.9% Administración Hotelera). Además, en cuanto a la situación actual 58,9% de los alumnos estudian y 41.1%, trabajan y estudian.

Como criterio de inclusión, se consideró a los estudiantes del I a X ciclo matriculados en el ciclo académico 2021-II, que cuenten con acceso a internet, y además que hayan aceptado el consentimiento informado. Se excluyó a los estudiantes que pertenezcan a un programa de intercambio y a los alumnos mayores de 30 años. Por último, se eliminó los instrumentos que no fueron enviados en el tiempo límite o cuestionarios que tengan omisiones o adiciones en sus respuestas.

### **Técnicas e instrumentos.**

La técnica que se utilizó es la encuesta. Para ello se aplicó el inventario de SISCO de estrés académico (Ver Anexo A), elaborado por Barraza Macías en el año 2006. En la versión adaptada por Albán (2018) en Lima Sur – Perú, el inventario Sisco consta 29 ítems a nivel general, conformado por tres dimensiones: la dimensión estímulos estresores consta de 8 ítems, la dimensión de síntomas al estímulo estresor conformado por 15 ítems y con respecto a la dimensión de afrontamiento compuesto por 6 ítems. Con respecto a la corrección y calificación se realizó bajo el tipo de escala Likert, presentando cinco alternativas como respuestas que puntúan de 1 a 5 puntos, siendo nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5), siendo ítems de calificación directa. Para obtener el puntaje general y por dimensiones se suman los 29 ítems correspondientes luego se ubicará en la tabla de baremos, posteriormente se clasificarán los resultados en tres categorías siendo: bajo, medio y alto. Así mismo, obtuvo una validez realizando un análisis factorial exploratorio obteniendo un valor de  $p < .001$ . En cuanto a la confiabilidad tuvo una consistencia interna con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.672.

En la presente investigación se realizó un estudio piloto de la muestra (32 participantes) con la finalidad de verificar la fiabilidad del instrumento y la adecuación de los ítems. Al ser aplicado no se encontró dificultades en el instrumento, ni en los ítems de la prueba, se halló un alfa de Cronbach de 0.77 y de omega de McDonald 0.78 para la dimensión de estresores; en cuanto a la dimensión de síntomas es superior a 0.79 en alfa de Cronbach y a 0.80 en omega de McDonald en cada sub dimensión; por último, en la dimensión de estrategias de afrontamiento se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.72 y de omega de McDonald 0.75, con respecto a la escala total alfa de Cronbach de 0.916 y de omega de McDonald 0.918 (Ver Anexo B).

Posteriormente se calculó la confiabilidad de la muestra total (319 estudiantes), mediante una consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.914 y omega de McDonald's de 0.922 (Ver Anexo C).

### **Procedimientos.**

Para recolectar los datos en la comunidad universitaria se solicitó la autorización del Psicólogo del área Bienestar Universitario, la solicitud fue aprobada (Ver Anexo D). El instrumento se envió por correo electrónico institucional a los estudiantes, bajo el formato de un formulario de Google. Este contenía en el primer apartado el consentimiento informado (Ver Anexo E), luego de indicar su participación voluntaria, se les presentó también una ficha sociodemográfica sobre aspectos como sexo, edad, carrera, ciclo y situación actual (Ver Anexo F). A continuación, se indicó leer cada enunciado y marcar una de las cinco alternativas de cada premisa. Además, se asignó un plazo de 3 semanas para la resolución del instrumento. La información obtenida, se guardó en la computadora personal del investigador, almacenando una sola copia del archivo, así mismo, se conservará hasta la sustentación del informe final.

### **Aspectos éticos.**

El presente trabajo de investigación se presentó y fue aprobada por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (Ver Anexo G).

En relación a los criterios éticos de la investigación, se respetó toda información que se haya utilizado con el objetivo de aportar en la investigación, de modo que se consideraron los derechos del autor, citando correctamente las referencias bibliográficas. Así mismo se verificó la similitud por el programa anti plagio Turnitin, en el cual obtuvo 11% (Ver Anexo H).

En cuanto a los principios éticos se tomaron en cuenta los principios de libertad, respeto, beneficencia y no maleficencia, lo que permitió garantizar el bienestar y seguridad de los participantes, dichos principios se encuentran detallados en el informe Belmont (Comisión Nacional de Sujetos Humanos de Investigación Biomédicas y del Comportamiento, 1979).

En cuanto al principio de libertad y respeto, se otorgó la libre elección de los estudiantes en su participación voluntaria en la investigación, así mismo se respetó la decisión que tomen, antes y durante la aplicación del instrumento, los evaluados revisaron detenidamente el consentimiento informado entregado en forma virtual, donde visualizaron la información detallada y entendible sobre los objetivos, procedimientos, beneficios, riesgos, y la confidencialidad de los resultados que engloba la presente investigación, además se les indicó que esta investigación es sin fines de lucro, por lo cual no se les dará ningún tipo de incentivo. Con respecto a los principios de beneficencia y no maleficencia se busca el bien de los participantes, sin ocasionar daños ni afectar a su integridad moral, física y emocional, así mismo los resultados se orientan a contribuir en su bienestar emocional, además si de ser requerido por el participante se realizará la entrega de los resultados de manera individual haciendo uso del correo electrónico personal.

### **Procesamiento y análisis de datos.**

Previo a la recolección de datos se realizó un estudio piloto de la muestra total (32 participantes), se determinó la fiabilidad y la correlación ítems-test.

Luego se realizó la aplicación del Cuestionario de Estrés Académico (Sisco) a través del Formulario de Google, el cual fue enviado por medio de los correos institucionales de los estudiantes de manera individual, inmediatamente después de obtener las respuestas del instrumento por parte de los participantes, se procedió a realizar una base de datos en el programa Microsoft Excel (versión 2016), en el cual se ordenaron los datos correspondientes, así mismo se obtuvo las puntuaciones directas por escala total y por dimensiones. Luego de ello, se exportó la base de datos al programa estadístico Jamovi, se procedió a realizar la fiabilidad del instrumento, luego se elaboraron los baremos percentilares por escala total y por dimensiones (Ver Anexo I).

Para determinar con los objetivos descriptivos se asignó a las puntuaciones directas una categoría con los baremos correspondientes, luego se elaboraron las tablas de frecuencias y los porcentajes por dimensión y por escala total.



Posteriormente para determinar los objetivos comparativos de la escala total y dimensiones según sexo y edad, se realizó el análisis de homogeneidad y de varianza a través de la prueba Shapiro-Wilk (Ver Anexo J), identificando que las variables cumplieron con los criterios establecidos donde se utilizaron las pruebas de t Student para comparar dos variables; Anova de una vía para examinar más de dos variables, posteriormente se presentaron los resultados en tablas.

## **Resultados y Discusión**

### **Nivel de Estrés Académico**

En cuanto a los resultados se evidenció que los estudiantes evaluados en tiempo de COVID-19 en su mayoría obtienen un nivel medio en estrés académico, es decir los universitarios se encuentran sometidos una serie de demandas estresores que presenta el contexto académico provocando un desequilibrio sistemático. Por otro lado, un número significativo obtuvieron el nivel alto (Ver Tabla 1).

**Tabla 1**

*Niveles de Estrés Académico en los estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia, 2021.*

Niveles de Estrés Académico	f	%
Bajo	95	29.80%
Medio	137	42.9 %
Alto	87	27.30%

Los resultados obtenidos son semejantes a investigaciones realizadas en el contexto de pandemia por (Herdian & Mildaeni, 2021; Silva – Ramos et al., 2020), puesto que encontraron predominio el nivel medio de estrés académico en ambos estudios, debido a que la educación de manera remota constituye para los universitarios una experiencia estresante, la cual implicó afrontar situaciones adversas, y además de cambiar su método de estudio, puesto que estos estresores académicos provocan un desequilibrio sistemático presentando una serie de síntomas que afecta el funcionamiento fisiológico y psicológico del estudiante (Gonzales et al., 2010). Del mismo modo la metodología presencial tiende a generar estrés debido diversos factores externos, sociales y entre otros (Guzmán et al., 2019), se asemejan con lo reportado por Condoyque – Méndez et al., (2016), indicando que los universitarios evaluados presentaron niveles promedio de estrés debido a las exigencias académicas del estudiante, los más comunes fueron la sobrecarga de trabajos, las evaluaciones de manera diaria, realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, competitividad en el aula, excesiva responsabilidad académica y tener buen desempeño académico, sumando a ello las condiciones socioculturales de los estudiantes.

Por otro lado, en las investigaciones reportan niveles elevados de estrés académico, esto es explicado debido al cambio radical generado por la pandemia de la COVID-19, puesto que los estudiantes se están enfrentando a un escenario novedoso, el cual a la vez presentan bastantes limitaciones, los resultados encontrados por Zapico (2020), afirman que los individuos suelen sentirse estresados durante la enseñanza virtual, generando tener dificultades a nivel físico, psicológico y comportamental. Así mismo las evaluaciones fueron aplicadas durante el periodo del año 2020, donde se encontraban expuestos a mayores factores estresores debido a diversos cambios sociales, familiares, personales y académicos a los que se enfrentaron los estudiantes (Hurtado, 2020). A esto le sumaría las exigencias y demandas propias de la educación superior, a causa del cambio de la modalidad pasar de lo presencial a lo virtual (Estrada et al., 2021). Con respecto Ramos et al., (2020), señala que el rendimiento académico y la motivación disminuyó, además incremento la ansiedad y los problemas familiares para los alumnos de bajos recursos

económicos. Finalmente, en los estudios por (Trujillo & Gonzales, 2019; Dueñas, 2017), se halló una alta prevalencia, siendo estudiantes de ciencias de la salud, que cursaban los últimos años de la carrera, esto conllevó a enfrentarse a distintos estresores como físicos, ambientes de estudios inadecuados y estresores externos que se encontraban presente en distintas situaciones, con respecto a ello los sujetos presentaron deterioro físico y mental, que afectó su desempeño académico.

### Nivel de Estrés Académico según dimensiones

En cuanto a las dimensiones de Estrés Académico se identificó que la mayoría de los estudiantes obtiene el nivel medio, siendo de mayor prevalencia, en cuanto a los estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos, síntomas comportamentales y en las estrategias de afrontamiento (Ver Tabla 2).

#### Tabla 2

*Niveles de Estrés Académico según dimensiones en los estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia, 2021.*

Niveles	Síntomas									
	Estresores		Físicos		Psicológicos		Comportamentales		Estrategias de Afrontamiento	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	86	27.00%	81	25.4 %	88	27.60%	81	25.4 %	106	33.2 %
Medio	145	45.5 %	157	49.2 %	142	44.5 %	148	46.4 %	127	39.8 %
Alto	88	27.60%	81	25.4 %	89	27.90%	90	28.2 %	86	27.00%

Los resultados de las diversas investigaciones de estrés académico según dimensiones, prevaleció el nivel medio lo que concuerda con el presente estudio, debido que los estudiantes perciben distintos estímulos externos que se convierten en estresores, es por ello que los universitarios cada día tratan de lidiar con las exigencias académicas, esto se puede observar en la investigación Zapico (2021), en la cual sostiene que este cambio formativo de la educación superior, donde había una costumbre de socialización entre compañeros y seguimiento presencial, fue un evento relevante de adaptación para los estudiantes debido a la COVID-19, impidiendo el contacto con sus pares. Así, los resultados se asemejan a lo encontrado por (Ramos et al., 2020; Silva – Ramos et al., 2020), en vista que los alumnos al estudiar en tiempos de pandemia han generalizado situaciones estresantes durante el año académico, causando afectación en su rendimiento académico a corto o medio plazo, lo cual conllevó el incremento de estrés académico. De igual forma en la investigación de Trujillo y Gonzales (2019), sostienen que los estudiantes se encuentran en un nivel medio en la dimensión de estresores, hallando como los más resaltantes la sobrecarga de tareas, carácter autoritario de los profesores y las evaluaciones, generando que el estudiante se encuentre sometido a un conjunto de exigencias y demandas que conlleva la educación superior. Además, estos estresores, son generados por el entorno académico, que se manifiesta en los jóvenes universitarios de manera excesiva (Gonzales et al., 2010).

En este sentido Barraza (2008), menciona que estresores académicos van de la mano con la valoración cognitiva de la persona, la cual puede ser o no considerada como un estresor fuerte o débil y de esta manera va a influir positiva o negativamente en el individuo.

En cuanto la dimensión de sintomatología en el estudio de Zapico (2021), las consecuencias que destacaron fueron la somnolencia y la fatiga crónica, seguido por rascarse, morderse las uñas o frotarse. Con respecto al estudio actual, los síntomas se ven reflejados por el

aumento en la frecuencia y tiempo de exposición a las pantallas tecnológicas, que han generado que produzcan cansancio, falta de energía y agotamiento físico y mental en los estudiantes, debido que han tenido que trasladar sus actividades académicas a la virtualidad. En este sentido el estrés académico suele generar incomodidad sintomatológica en los estudiantes ya sea psicológica, física y comportamental ante estímulos externos (Ramos et al., 2020) como las evaluaciones finales o parciales, recarga de trabajos académicos, inadecuada metodología, problemas de comprensión, poco tiempo en la entrega de trabajos, deficiencia en la metodología de enseñanza de los profesores, así mismo presentaron afectación en su salud que conlleva a tener dificultades en las actividades académicas (Trujillo & Gonzales, 2019), cada uno de estos, se pueden encontrar, a su vez, efectos a corto y a largo plazo.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, las más utilizadas por los estudiantes son habilidad asertiva y ejecución de un plan de estudios (Zapico, 2021), hallazgos similares de Silva-Ramos (2020), manifiestan que los alumnos realizan acciones de afrontamiento ante las situaciones características de estrés académico, donde las más frecuentes son la ejecución de un plan de estudios y asertividad. Así mismo Dueñas (2017), sostiene en su estudio, la dimensión de estrategias de afrontamiento presentó nivel medio, debido que los alumnos tienen pocos recursos para enfrentar diversas situaciones adversas, es por ello que el alumno no logra tener estabilidad emocional, debilitando su sistema inmunológico y son más propensos a padecer sintomatologías, esto conlleva a tener poca probabilidad de tener buen rendimiento en su vida universitaria. Los datos obtenidos en la investigación actual, conlleva que el estudiante frente diversas demandas ya sean externas o internas utilice recursos que van a desbordar las capacidades en cómo afrontar su situación, las más resaltantes fueron habilidad asertiva y la verbalización de sus problemas con los demás, de esa forma se evidenció el uso de sus recursos para evitar la carga emocional, además Barraza (2007), sustenta que el estrés académico, se puede explicar que el resultado de la interrelación de las presiones que percibe y recibe el sujeto en su entorno, en la cual se ve en la obligación de mostrar estrategias de los que dispone al momento de afrontarlas.

Sin embargo, otros estudios determinaron que el estrés académico según dimensiones en ciertas poblaciones prevalece el nivel alto (Estrada et al., 2021; Asenjo – Alarcón et al., 2021; Hurtado, 2020), donde los estudiantes se encontraban propensos a diversas dificultades, esto se puede deber a los distintos aspectos personales, familiares, sociales, académicos, y sobre todo la percepción del riesgo del contagio de alto riesgo debido a la COVID-19. Así mismo, la población estudiantil evaluada en dichas investigaciones cursaba carreras de ciencias de la salud, las cuales de acuerdo con (Condoyque - Méndez et al., 2016) presentan mayores exigencias, además tiende a generar un mayor impacto debido la exámenes o prácticas, formas de evaluación, además presentando una serie de sintomatología y sus recursos eran escasos.

Observado estas problemáticas asociadas al estrés académico, el universitario suele sentirse agotado mentalmente, agobiado e incapaz de responder apropiadamente a las exigencias de la vida universitaria. Es decir, todas estas variables en cuanto a las dimensiones, aparecen en un mismo ambiente, el sujeto se encuentra expuestos a un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que puede experimentar de manera transitoria, falta de control sobre su entorno, el cual se caracteriza por ser potencialmente generador de estrés y del fracaso académico universitario (Saburri & Castaldo, 2013)

En consecuencia, con respecto al estudio los universitarios han sido uno de los grupos afectados debido a las nuevas demandas que se encuentran afrontando, ya que la educación paso de ser presencial a virtual, lo cual genero limitaciones como los problemas de accesibilidad, conectividad y la nueva modalidad de aprender mediante los recursos tecnológicos, esto conlleva a que la percepción de los alumnos fue desfavorable en cuanto los métodos de enseñanza.

### Diferencias de Estrés Académico según sexo

Se evidencia que no existe diferencia significativa de estrés académico según sexo (Ver Tabla 3).

**Tabla 3**

*Diferencias de Estrés Académico según sexo en los estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia, 2021.*

Sexo	N	M	Mdn	DE	t	p	df
Mujer	192	85.2	87	15.8	-0.7	0.484	-1.29
Hombre	127	86.5	88	16.7			

Se puede observar que no existe diferencia significativa de estrés académico según sexo, lo cual se asemeja a lo mencionado por Silva – Ramos et al., (2020), en su investigación no se encontró diferencias entre el sexo masculino y femenino, mencionando que la persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico en los sujetos, su respuesta es individualizada, genera afecciones directas en su conducta, así mismo en la investigación realizada por Zapico (2020), sustenta que no existe diferencias estadísticas en los estudios, siendo así que ambos sexos perciben de forma similar las demandas académicas. De igual manera (Cornejo & Salazar, 2018; García & Muñoz, 2005 citado en Rosales 2016), encontraron que tanto hombres y mujeres pueden presentar el mismo nivel de estrés académico.

Por lo tanto, es posible determinar que en esta investigación el estrés académico se encuentra en niveles similares para ambos sexos, además suele percibirse al recibir obligaciones de una situación que excedan sus recursos, ante lo cual los estudiantes comienzan a sentirse estresados, presentan pensamientos negativos, por tal motivo su productividad y su esfuerzo en el aprendizaje disminuye, desarrollando dificultades en su salud física y emocional.

Por otro lado, los resultados de la presente investigación difieren con lo encontrado por (Herdian & Mildaeni, 2021; Hurtado, 2020; Guzmán et al., 2019), de acuerdo a la relación de sexo y el nivel de estrés académico, afirman que las mujeres suelen tener mayores porcentajes de estrés académico, existiendo diferencias significativas. Por otro lado, Asenjo – Alarcón et al., (2021), menciona que los universitarios durante la pandemia trajeron repercusiones somáticas, psicológicas presentando con mayor incidencia en el sexo femenino. Con respecto a los estudios explorados, la diferencia, se puede deber a los factores sociodemográficos como la proporción de la muestra en las investigaciones, existió una proporción elevada en el sexo femenino, se le suma el doble rol como estudiante y trabajadora, pertenecientes a las carreras de ciencias de la salud. Esto quiere decir que, los distintos factores estresores, el sexo femenino suele ser susceptible, ya que cumple diversos roles dentro de la sociedad actualmente suelen desempeñarse en distintos aspectos en el trabajo, situaciones académicas y cuidado dentro del hogar lo que cual implica la diferencia con el sexo opuesto (García & Muñoz, 2005 citado en Rosales 2016), esto se puede evidenciar que a causa de estas situaciones las mujeres tienden a generar malestar físico, psicológico también puede estar vinculados a sufrir trastornos ansiosos, causando afectación a su sistema inmunológico.

### Diferencias de Estrés Académico según edad.

Se obtiene que no existe diferencia significativa de estrés académico según la edad (Ver Tabla 4).

**Tabla 4**

*Diferencias de Estrés Académico según edad en los estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú en tiempo de pandemia, 2021.*

Edad	N	M	DE	Anova en una vía	p	df
17-20	167	86	15.4			
21-25	116	85	17.5	0.176	0.839	2
26-30	36	86.6	15.5			

Los resultados encontrados en la presente investigación concuerdan con el estudio realizado por Hurtado (2020) y Zapico (2020), lo cual reportan que no existe diferencia significativa de estrés académico con respecto a edad, señalan que estos resultados se generan debido a que el sujeto se desarrolla de manera personal, asume sus responsabilidades y obligaciones académicas, además organiza sus actividades de tal forma que en ocasiones va a desarrollar estrés académico, el cual tiende a ser mínimo, pudiendo enfrentar utilizando recursos de afrontamiento (Barraza, 2006).

Sin embargo, se hallan resultados discrepantes entre sí en cuanto las diferencias de estrés académico según edad. Por un lado, se encuentran en las investigaciones de (Estrada et al., 2021; Herdian & Mildaeni, 2021; Dueñas, 2017), la elevada prevalencia del estrés académico según el grupo etario al que pertenecen los estudiantes menores de 25 años de edad en comparación a los mayores de 25 años; esto se manifiesta debido a que los estudiantes al ingresar a un nivel formativo superior, va evidenciar un mundo de exigencias académicas donde tienden a sentirse inmersos a no poder controlar la situación. Así mismo es respaldado por (El Ansari et al., 2014), al señalar que los estudiantes de menor edad son propensos a presentar estrés académico además tienen dificultades para obtener recursos de afrontamiento, presentando mayores posibilidades de manifestar altos índices de estrés académico. Las discrepancias entre los estudios y el presente se pueden explicar a que, debido a la elevada proporción de estudiantes menores de 25 años, de las diferentes carreras profesionales. Por otro lado, se encontró diferencias que los adultos de mayor edad son más susceptibles debido a que tienen cargas familiares, realizan otras labores como en el trabajo y en el hogar (Franco, 2015), con respecto a lo mencionado existen casos en que la mayoría de los estudiantes tienen que cumplir doble función como trabajar para solventar sus estudios, así mismo tiene mayores compromisos como mantener una familia, relación de pareja y cumplir el rol de paternidad o maternidad (Trujillo & Gonzales, 2019), generando mayores demandas en cuanto a la distribución del tiempo y la organización personal esto genera tener un desequilibrio durante el proceso académico generando dificultades en su salud física y mental. Las diferencias con respecto a los estudios y la presente investigación se explican que evalúan a estudiantes con un rango de edad más amplia atravesando la adultez media, estudiando su segunda especialidad teniendo mayores exigencias, la población era mucho más extensa, siendo las mujeres con mayor proporción; a diferencia de este estudio en el que se evaluó a estudiantes de 17 a 30 años de nivel de pregrado. Sin embargo, Martín et al., (1997) refiere que a mayor edad tienen capacidad de establecer estrategias de afrontamiento para buscar recursos necesarios cuando se encuentran expuesto a los estresores académicos. Los universitarios a medida van creciendo van madurando, asumiendo con mayor responsabilidad sus actividades académicas y obligaciones, esto implica que tengan organización y planificación en sus tareas y quehaceres, de tal forma desarrollan estrés académico mínimo en la cual tienen a enfrentarlo utilizando recursos estratégicos (Barraza, 2009).

## **Conclusiones**

Se encontró que la mayoría de los estudiantes evaluados predominó el nivel medio de estrés académico, identificando problemas de adaptación al nuevo contexto de la virtualidad, esto generó que tengan percepciones negativas sobre su capacidad de enfrentar las exigencias académicas, causando malestar físico y mental.

En cuanto a las dimensiones del estrés académico, se evidencia con mayor frecuencia el nivel medio, debido a que los estudiantes se encuentran expuestos a distintos factores estresores que están inmersos en el ámbito académico, así mismo se manifiesta sintomatología física, psicológica y comportamental generando tener dificultades en sus actividades académicas. Esto conlleva a que los estudiantes se enfrenten a diversas demandas internas y externas utilizando recursos de afrontamiento.

Respecto al estrés académico según sexo, no se encontró diferencias entre hombres y mujeres.

Por otra parte, se ha identificado que el estrés académico no difiere en relación a la edad.

## **Recomendaciones**

Considerando que el estrés académico altera el sistema físico y mental de los estudiantes, se sugiere realizar estudios longitudinales para evidenciar el desarrollo de la variable a largo plazo.

Se sugiere al Área de Psicología de la Oficina de Bienestar Universitario, el desarrollo de programas y/o talleres de intervención, prevención y promoción de estrategias efectivas de afrontamiento, así mismo el desarrollo de las técnicas de relajación destinados a los estudiantes de la población evaluada con el fin de disminuir los niveles de estrés académico.

Se recomienda capacitar a los docentes universitarios en temas de comunicación asertiva, empatía y habilidades sociales con el objetivo que desarrollen buena relación con los estudiantes y que se configure como un factor protector ante el Estrés Académico.

Se propone al área de Tutoría y de Psicología, trabajar con los alumnos desde el primer ciclo con el objetivo a que brinden técnicas y estrategias de planificación de horarios, organización y métodos de estudios con fin de prevenir la aparición de estrés académico.

Por otro lado, se recomienda a las futuras investigaciones continuar con la línea de investigación de estrés académico bajo los factores protectores en los contextos universitarios, teniendo en cuenta estrategias de afrontamiento, apoyo social y el bienestar del alumno, siendo importante para el abordaje situacional del estudiante dentro del contexto formativo.

## Referencias

- Albán, J. (2018). *Autoestima y Estrés Académico en estudiantes de una universidad de lima sur*. [Tesis licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Campus UA. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/560>
- Asenjo - Alarcón, J., Linares - Vásquez, O. & Díaz - Dávila, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en el Perú*, 5 (2), 59-66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (3), 110-129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028/18052>.
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicológica Científica.com*, 9 (2). <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26 (2), 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12 (22), 272-283. <https://es.scribd.com/document/340582427/Dialnet>
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana*. Red Durango de Investigadores Educativos A.C. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Bedoya, S., Perea, M. & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de Estrés Académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16 (1), 15-20. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421539345004>
- Condoyque-Méndez, K., Herrera-Pérez, A., Ramírez-Pacheco, A., Hernández-González, P & Hernández-Arzola, L. (2016). Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur. *Salud y Administración*, 4 (9), 14–24. [http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num9/A2\\_Nivel\\_Estres.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num9/A2_Nivel_Estres.pdf)
- Córdova, D., & Santa María, F., (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatol Herediana*, 28 (4), 252-258. <http://www.scielo.org.pe/pdf/reh/v28n4/a06v28n4.pdf>
- Cornejo, J., & Salazar, R (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada y Nacional de Chiclayo*. [Tesis Licenciatura, Universidad Señor de Sipán] Repositorio de Campus. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/785/discover>
- Chau, C. & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 35 (2), 387-  
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/18789/19010>
- Dueñas, P. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la universidad nacional del altiplano puno*. [Tesis doctorado, Universidad de Antiplano – Perú]. Repositorio Campus.UA.[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9423/Huguette\\_Fortunat\\_a\\_Due%C3%B1as\\_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9423/Huguette_Fortunat_a_Due%C3%B1as_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- El Ansari, W., Oskrochi, R. & Haghoo, G. (2014). Are Students Symptoms and Health Complaints Associated with Perceived Stress at University? Perspectives from the United Kingdom and Egypt. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 12088-12107. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4210962/pdf/ijerph-11-09981.pdf>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40 (1), 88-92.

- [http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft\\_1\\_2021/16\\_estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf)
- Franco, M. (2015). *La medición del Estrés en Contextos Académicos en Estudiantes Universitarios* [Tesis Doctoral, Universidad da Coruña, España]. Repositorio Campus U.A <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/15705>
- Giraldo, R. (1997). Papel de los estresantes inmunológicos en la insuficiencia. *IATREIA*, 10 (2), 66 -76. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iatreia/article/view/3616/3378>
- González Cabanach, R., Fernández Cervantes, R., González Doniz, L. & Rodríguez, F. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32 (4), 151-158. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach\\_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- González, F. (2010). *Psicología para el Docente. Consideraciones sobre riesgos y desafíos de la practica magisterial* (1edición). Universidad de Guanajuato. [https://books.google.com.pe/books?hl=en&lr=&id=q7V3f9PXqssC&oi=fnd&pg=PA9&q=info:ELYSFffJmkJ:scholar.google.com&ots=HjaEAvGLVx&sig=w84KNzh3Ye8KYfEy6aqFf8\\_NSXU&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=en&lr=&id=q7V3f9PXqssC&oi=fnd&pg=PA9&q=info:ELYSFffJmkJ:scholar.google.com&ots=HjaEAvGLVx&sig=w84KNzh3Ye8KYfEy6aqFf8_NSXU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).
- Guzmán, L., Lluace, R. & Velarde, D. (2019). Estrés Académico y estilos de aprendizaje en universitarios peruanos. *Revista Científica Digital de Psicología: PsiqueMag*, 8 (2), 46 - 53. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/2485>
- Herdian, H. & Mildaeni, I. (2021). Academic stress on muslim students in indonesia: study on online learnig. *Revista Edulcare*, 25 (1), 224-239. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1433/1396>
- Hurtado, K. (2020). *Factores Sociodemográficos y estrés académico de una Universidad Privada de Lima Norte - 2018*. [Tesis Licenciatura, Universidad de Ciencias y Humanidades] Repositorio de Campus. <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/501>
- Instituto de Opinión Publica (2018). Boletín Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos (150). [http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP\\_1117\\_01\\_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP_1117_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Maceo, O. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Médica Multi Med*, 17 (2),185-196. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>
- Mazo, R., Londoño, K. & Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13 (2), 121-134. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1503>
- Mendiola, J. (2010). *El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Chimalhuacán, México]. <http://132.248.9.195/ptb2011/septiembre/0673462/Index.html>
- Martín, M., Jiménez, M. & Fernández, F. (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3 (4), 23-46. <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research (1979). The Belmont Report. Washington, DC: US Government Printing Office. <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/index.html>
- Nieves, Z., Satchimo, A., González, M. & Jiménez, M. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas "PSICOESPACIOS"*, 7 (11), 91-116. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4863338>



- Ramos Ticla, F., Barbachan Ruales, E. A., Pacovilca Alejo, G. & Leguía Carrasco, Z. (2020). Estrés académico y Formación Profesional. *Revista Conrado*, 16 (77), 93-98.  
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1572>
- Restrepo, J., Sánchez, O. & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14 (24), 23-47.  
<http://190.217.58.17/xmlui/bitstream/handle/20.500.12717/2042/1331Texto%20del%20art%20c3%adculo-5268-1-10-20210301.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Román, C.A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46 (7), 1-8.  
<https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. [Tesis Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú] Repositorio de Campus UA. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/124>
- Sarubbi De Rearte, E. & Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios [sesión de conferencia]. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
- Silva-Ramos, M., López-Cocotle J. & Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de La Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28 (79), 75–83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Sunedu.(2020). Informe Bial sobre la Realidad Universitaria peruana. Lima, Perú: Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. Recuperado de: <https://www.sunedu.gob.pe/informe-bial-sobre-realidad-universitaria/>
- Toribio-Ferrer, C. & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3 (7), 11-18.  
[http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2\\_Estres\\_acad.pdf](http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf)
- Trujillo, P. & Gonzales, N. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá* [Tesis de Postgrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Campus UA. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019estres\\_academico\\_estudiantes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019estres_academico_estudiantes.pdf)
- Zapico, M.G, Lahiton, J. & Martínez, M. (2021). Análisis del estrés académico en el nivel superior en el marco del COVID-19 en San Luis. *Campo Universitario*, 2 (3), 1-22.  
<https://campouniversitario.aduba.org.ar/ojs/index.php/cu/article/view/44/58>

## Anexos

### Anexo A

#### Inventario de Estrés Académico Barraza (2006), adaptado en Perú por Albán (2018)

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

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

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

Causante de Estrés	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo.					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.					
3. La personalidad y el carácter del profesor.					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

6. No entender los temas que se abordan en la clase.					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

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

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

Reacciones Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
2. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
3. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4. Problemas de concentración.					
5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					

Reacciones Comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
2. Aislamiento de los demás.					
3. Desgano para realizar las labores académicas.					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

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

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

## Anexo B

### Estudio piloto

*Índices de confiabilidad de las dimensiones de Estrés Académico según  $\alpha$  de Cronbach y  $\omega$  McDonald*

Escala de Dimensiones	$\alpha$	$\omega$
Estresores	0.77	0.782
Síntomas Físicos	0.85	0.855
Síntomas Psicológicos	0.89	0.891
Síntomas Comportamentales	0.795	0.799
Estrategias de Afrontamiento	0.722	0.758

*Índices de confiabilidad de Estrés Académico según  $\alpha$  de Cronbach y  $\omega$  McDonald*

Escala	$\alpha$	$\omega$
Estrés Académico	0.916	0.918

### Anexo C

#### Datos de fiabilidad del instrumento de estudio con la muestra total

*Índices de confiabilidad de Estrés Académico según  $\alpha$  de Cronbach y  $\omega$  McDonald*

Escala	$\alpha$	$\omega$
Estrés Académico	0.914	0.922

*Índices de confiabilidad de Estrés Académico según dimensiones  $\alpha$  de Cronbach y  $\omega$  McDonald*

Escala de Dimensiones	$\alpha$	$\omega$
Estresores	0.852	0.854
Síntomas Físicos	0.815	0.823
Síntomas Psicológicos	0.89	0.891
Síntomas Comportamentales	0.795	0.799
Estrategias de Afrontamiento	0.778	0.786

**Anexo D**  
**Carta de Aprobación para la aplicación**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAÑETE  
**DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO**  
 "AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

---

**A** : Srta. Angela Guerra Fuentes  
 Interna de la Carrera de Psicología.  
**DE** : Encargado de la Unidad de Psicopedagogía-UBU-UDNC.  
**ASUNTO** : Autorización para la Ejecución de Proyecto de Tesis.  
**FECHA** : San Vicente de Cañete, Octubre 2021.

Es grato saludarla, hago de su conocimiento lo siguiente:

La Unidad de Psicopedagogía, autoriza a la Señorita interna Angela Guerra Fuentes estudiante de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo a realizar el proyecto de Investigación denominado "Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú, en tiempos de pandemia, 2021, su participación redundará en beneficio de la Salud Mental de los estudiantes de las cinco carreras profesionales: Administración de Empresas, Administración Hotelera, Contabilidad, Ingeniería de Sistemas, Ingeniería Agrónoma.

Así mismo dicha labor ha de ser confidencial en los resultados obtenidos.

Agradecido por su atención



Firmado digitalmente por:  
 GUERRA NIÑO Roberto  
 Arrendo FAU 20401383402 soft  
 Motivo: Soy el autor del documento  
 Fecha: 23/10/2021 10:24:22-0500

## Anexo E

### Hoja informativa para participar en un estudio de investigación

---

Institución: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

Investigadores: Angela del Rosario Guerra Fuentes.

Título: Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú, en tiempo de pandemia, 2021.

---

#### **Fines del Estudio:**

Este estudio realizado tiene como finalidad determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de una Universidad Pública de la Costa Central del Perú, en tiempo de pandemia, 2021, así mismo de cada dimensión y conocer si existen diferencias estrés académico según sexo y edad.

#### **Procedimientos:**

Si usted acepta participar en este estudio se le pedirá que responda a las preguntas de un cuestionario con un total de 31 interrogantes y con un tiempo no máximo de 15 minutos, que será enviado al correo institucional de cada estudiante.

#### **Riesgos:**

No existen riesgos por participar en este estudio

#### **Beneficios:**

De manera personal y confidencial se le entregará los resultados que se obtengan a través del correo electrónico personal que usted proporcionará en el instrumento de evaluación.

#### **Costos e incentivos:**

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

#### **Confidencialidad:**

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento. Ningún resultado individual será compartido con jefes directos o personal administrativo de su empresa.



**Uso de la información:**

La información una vez procesada será eliminada.

**Derechos del participante:**

La participación es voluntaria. Usted puede retirar el consentimiento para su participación en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, Ángela del Rosario Guerra Fuentes, al número 938594887.

**CONSENTIMIENTO**

Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en este estudio, comprendo en que consiste mi participación en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y retirarme del estudio en cualquier momento.

Si está de acuerdo con los lineamientos expuestos, haga click en “Acepto”

Acepto

No Acepto

---

Investigadora

Nombre: Ángela del Rosario Guerra Fuentes

DNI: 73480523

**Anexo F**  
**Ficha Sociodemográfica**

**Edad:**

**Sexo:**

F ( )            M ( )

**Carrera:**

Administración de Empresas ( )    Administración Turismo y Hotelería ( )  
Ingeniería de Sistema ( )    Ingeniería Agrónoma ( )            Contabilidad ( )

**Ciclo:**

I ( )    II ( )    III ( )    IV ( )    V ( )    VI ( )    VII ( )    VIII ( )    IX ( )    X ( )

**Eres estudiante de intercambio universitario:**

Si ( )    No ( )

**Situación Actual:**

Estudia ( )                            Estudia y Trabaja ( )

## Anexo G

## Resolución de Aprobación por el Comité de Ética e Investigación



**CONSEJO DE FACULTAD**  
**RESOLUCIÓN N° 190-2021-USAT-FMED**  
**Chiclayo, 30 de setiembre de 2021**

Vista la solicitud virtual N° TRL-2021-11231 en virtud de la aprobación con fecha 24 de setiembre de 2021 por el Comité de Ética e Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante GUERRA PUNTES ANGELA DEL ROSARIO, de la Escuela de Psicología. Asesor: Lic. Elmer Díaz Villanueva.

**CONSIDERANDO:**

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Psicología.

Que el proyecto de Investigación denominado: **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LA COSTA CENTRAL DEL PERÚ EN TIEMPO DE PANDEMIA, 2021**, fue aprobado por el Comité de Ética e Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

**SE RESUELVE:**

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.



*Rene J. Castro*  
**Lic. Irene Mercedes del Rocío Rangel Castro**  
**Secretaría Académica**  
**Facultad de Medicina**



*[Signature]*  
**Mgtr. Luis Enrique Jara Romero**  
**Decano (e)**  
**Facultad de Medicina**

## Anexo H

### Informe de Turnitin

#### TESIS DE LICENCIATURA (TURNITIN)

##### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>11</b> %	<b>10</b> %	<b>2</b> %	<b>6</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

##### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>2</b>	<b>tesis.usat.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>3</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola</b> Trabajo del estudiante	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>scielo.sld.cu</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>repositorioacademico.upc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	<b>repositorio.uss.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1</b> %

9	<a href="http://investigacion.uaa.mx">investigacion.uaa.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
10	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
11	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
12	<a href="http://repositorio.usanpedro.edu.pe">repositorio.usanpedro.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
14	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1 %
16	Submitted to Universidad Señor de Sipan Trabajo del estudiante	<1 %
17	Submitted to Universidad Tecnológica Indoamerica Trabajo del estudiante	<1 %
18	<a href="http://diposit.ub.edu">diposit.ub.edu</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %

20	<a href="http://repositorio.unap.edu.pe">repositorio.unap.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
21	<a href="http://cdigital.uv.mx">cdigital.uv.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
22	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
23	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
24	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
25	<a href="http://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) - Sede Ecuador Trabajo del estudiante	<1 %
27	Submitted to Universidad Politecnica Salesiana del Ecuado Trabajo del estudiante	<1 %
28	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	<1 %
29	<a href="http://cybertesis.unmsm.edu.pe">cybertesis.unmsm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

30	<a href="http://doaj.org">doaj.org</a> Fuente de Internet	<1 %
31	Bernardo Gargallo, Carmen Campos, Gonzalo Almerich. " Learning to learn at university. The effects of an instrumental subject on learning strategies and academic achievement / ", Cultura y Educación, 2016 Publicación	<1 %
32	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
33	<a href="http://www.companyreports.com">www.companyreports.com</a> Fuente de Internet	<1 %
34	<a href="http://www.escp-eap.net">www.escp-eap.net</a> Fuente de Internet	<1 %
35	<a href="http://www.grupohuman.com">www.grupohuman.com</a> Fuente de Internet	<1 %
36	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	<1 %
37	<a href="http://pesquisa.bvsalud.org">pesquisa.bvsalud.org</a> Fuente de Internet	<1 %
38	<a href="http://vitela.javerianacali.edu.co">vitela.javerianacali.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
39	<a href="http://www.lavanguardia.com">www.lavanguardia.com</a> Fuente de Internet	<1 %

40 [www.revenfermeria.sld.cu](http://www.revenfermeria.sld.cu) <1 %  
Fuente de Internet

---

41 "National scholarships and courses (by country)", S. Karger AG, 1989 <1 %  
Publicación

---

---

Excluir citas    Apagado    Excluir coincidencias    Apagado  
Excluir bibliografía    Apagado



## Anexo I

### Baremos de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes evaluados de una Universidad Pública.

Baremos	Dimensión de Estresores	Dimensiones de Síntomas			Dimensión de Estrategias	Total de Estrés
		Físicos	Psicológicos	Comportamentales		
Alto	29-33	21-24	17-20	13-15	21-23	95-107
Medio	23-28	14-20	12-16	9-12	17-20	78-94
Bajo	19-22	12-13	8-11	6-8	13-16	63-77

**Anexo J****Prueba de normalidad Shapiro-Wilk de la Escala total según sexo**

Escala	W	p
Total de estrés	0.993	0.183

**Prueba de normalidad Shapiro-Wilk de la Escala total según edad**

Escala	W	p
Total de estrés	0.994	0.256