

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS
DE LA COMUNICACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE AREQUIPA EN TIEMPOS DE COVID-19

Tesis presentada por los Bachilleres:

Huaracha Ramos, Jesus Ronald

Huamanñahui Peña, Efrain

Para optar el título profesional de Psicólogos

Asesora:

Dra. Cárdenas Zúñiga María del Carmen

AREQUIPA-PERÚ

2022

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta investigación a Dios, por darme fortaleza en los momentos difíciles. A mi familia por el apoyo desinteresado para llegar hasta esta etapa, enseñándome que con esfuerzo y dedicación todo es posible. A mi casa de estudios y a todos los docentes de la escuela profesional de psicología por su enseñanza y motivarme a perseguir mis sueños.

EFRAIN HUAMANÑAHUI PEÑA

Dedico esta Tesis a mi familia, por estar siempre dispuestos a ayudarme, motivarme y enseñarme a ser constante para lograr mis objetivos, quienes siempre serán mi fortaleza para continuar en mi formación personal y profesional. A mi universidad y a mis docentes de la escuela profesional de psicología por tanto aprendizaje, experiencias y enseñanzas, a quienes tomé como modelo para conseguir mis más anhelados sueños.

JESUS RONALD HUARACHA RAMOS

AGRADECIMIENTOS

A nuestra querida casa de estudios, la Universidad Nacional de San Agustín, por su dedicada labor en formarnos como profesionales.

A la señora directora de la escuela profesional de psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación y a los docentes por brindarnos las facilidades necesarias para desarrollar y ejecutar la presente investigación.

A nuestra asesora por su aporte intelectual durante el desarrollo de esta investigación y sobre todo por su paciencia y confianza.

A todos los estudiantes de 1° a 5° año de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de San Agustín, por su participación, que a pesar de las dificultades producto de la pandemia y la metodología tuvieron siempre el interés por apoyar esta investigación.

PRESENTACIÓN

**DOCTOR HUGO ROJAS FLORES RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA**

**DOCTOR JOSE LUIS PURIZAGA LAOS DECANO DE LA FACULTAD DE
PSICOLOGIA, RELACIONES INDUSTRIALES Y CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

SEÑORA DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

SEÑOR (A) PRESIDENTE DEL JURADO

SEÑORES (AS) MIEMBROS DEL JURADO

Siguiendo con lineamientos y las normas del reglamento de grados y títulos profesionales de la Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, presentamos a vuestra consideración la tesis titulada **“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE AREQUIPA EN TIEMPOS DE COVID-19”**, Esperando que al ser evaluado, se dictamine como favorable, permitiendo de esta manera optar por el título profesional como Psicólogos.

Arequipa, Octubre del 2022.

Bachilleres:

HUARACHA RAMOS, JESÚS RONALD

HUAMANÑAHUI PEÑA, EFRAÍN

RESUMEN

El presente trabajo de investigación permite describir el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental. Este estudio es de corte cuantitativo, de carácter descriptivo y transversal; con un muestreo no probabilístico intencional se seleccionó 540 estudiantes, conformado por 122 varones y 413 mujeres que cursan de 1° a 5° año, a quienes se les aplicó el cuestionario de Inventario validado de estrés académico SISCO SV-COVID-19.

El análisis estadístico se realizó con el programa estadístico SPSS versión 25.0 hallando que existe presencia de estrés en un nivel medianamente alto y medio. En la dimensión estresores predominó el nivel moderado, al igual que la dimensión síntomas y en cuanto a la dimensión de estrategias de afrontamiento se evidencia que la mayoría de los estudiantes emplean regularmente las estrategias de afrontamiento, siendo la religiosidad y jugar videojuegos los más sobresalientes.

Palabras Clave: Estrés, Estrés Académico, Estudiantes Universitarios

ABSTRACT

This research work allows us to describe academic stress in psychology students at a public university in Arequipa in times of covid-19 according to sex, age group, year of study, occupation and sentimental status. This study is quantitative, descriptive and cross-sectional; With an intentional non-probabilistic sampling, 540 students were selected, made up of 122 men and 413 women who are in 1st to 5th year, to whom the SISCO SV-COVID-19 Validated Academic Stress Inventory questionnaire was applied.

Statistical analysis was performed with the statistical program SPSS version 25.0, finding that there is a presence of stress at a moderately high and medium level. In the stressors dimension, the moderate level prevailed, as well as the symptoms dimension, and in terms of the coping strategies dimension, it is evident that the majority of students regularly use coping strategies, with religiosity and playing video games being the most outstanding.

Keywords: *Stress, Academic Stress, University Students*

INDICE GENERAL

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
PRESENTACIÓN	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT.....	v
INTRODUCCIÓN	vi

CAPITULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
A. PROBLEMA GENERAL.....	4
B. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	4
III. OBJETIVOS	5
A. OBJETIVO GENERAL	5
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	5
IV. JUSTIFICACIÓN	6

V. LIMITACIONES DEL ESTUDIO	7
VI. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	7
A. ESTRÉS.....	7
B. ESTRÉS ACADÉMICO.....	8
C. CONDICIONES SOCIODEMOGRÁFICAS.....	8
VII. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES	8
VIII. OPERALIZACIÓN DE VARIABLES.....	10

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

I. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
A. NIVEL INTERNACIONAL.....	11
B. NIVEL NACIONAL	14
C. NIVEL LOCAL.....	17
II. ESTRÉS	18
A. HISTORIA.....	18
B. DEFINICIÓN	20
C. TEORÍAS SOBRE EL ESTRÉS	21

D. TIPOS DE ESTRÉS	23
E. FASES DEL ESTRÉS	23
F. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS.....	24
G. CAUSAS	25
III. ESTRÉS ACADÉMICO.....	26
A. DEFINICIÓN	26
B. ANTECEDENTES	27
C. TEORÍAS	27
D. FACTORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	30
E. CONDICIONES SOCIODEMOGRAFICAS.....	33

CAPITULO III

METODOLOGÍA

I. TIPO Y DISEÑO	35
A. TIPO DE INVESTIGACIÓN	35
B. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	35
II. SUJETOS.....	36
A. POBLACIÓN	36

B. MUESTRA	36
III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	37
IV. PROCEDIMIENTO.....	39

CAPITULO IV

RESULTADOS

I. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	40
DISCUSIÓN	72
CONCLUSIONES	82
RECOMENDACIONES.....	84
REFERENCIAS.....	85
ANEXO	95

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. <i>EL NÚMERO TOTAL DE ESTUDIANTES</i>	40
TABLA 2. <i>FRECUENCIA PORCENTUAL PARA NIVEL GENERAL DEL ESTRÉS</i>	42
TABLA 3. <i>NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN EL SEXO</i>	42
TABLA 4. <i>NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN GRUPO ETARIO</i>	45
TABLA 5. <i>NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN AÑO DE ESTUDIO</i>	45
TABLA 6. <i>NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN GRADO DE OCUPACIÓN</i>	48
TABLA 7. <i>NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN EL ESTADO SENTIMENTAL</i>	49
TABLA 8. <i>FRECUENCIA PORCENTUAL DE NIVEL DE ESTRESORES ACADÉMICOS</i>	51
TABLA 9. <i>ESTRESORES ACADÉMICOS SEGÚN GÉNERO</i>	52
TABLA 10. <i>ESTRESORES ACADÉMICOS SEGÚN GRUPO ETARIO</i>	53
TABLA 11. <i>ESTRESORES ACADÉMICO SEGÚN AÑO DE ESTUDIO</i>	54
TABLA 12. <i>ESTRESORES ACADÉMICO SEGÚN SITUACIÓN OCUPACIONAL</i>	56
TABLA 13. <i>ESTRESORES ACADÉMICOS SEGÚN ESTADO SENTIMENTAL</i>	57
TABLA 14. <i>FRECUENCIA PORCENTUAL DEL NIVEL DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO</i>	58
TABLA 15. <i>SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN SEXO</i>	59
TABLA 16. <i>SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN GRUPO ETARIO</i>	60
TABLA 17. <i>SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN AÑO DE ESTUDIO</i>	61
TABLA 18. <i>SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN SITUACIÓN OCUPACIONAL</i>	63

TABLA 19. <i>SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN ESTADO SENTIMENTAL</i>	64
TABLA 20. <i>FRECUENCIA PORCENTUAL DEL NIVEL ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</i>	65
TABLA 21. <i>NIVEL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN GÉNERO</i>	66
TABLA 22. <i>ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO SEGÚN GRUPO ETARIO</i>	66
TABLA 23. <i>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN AÑO DE ESTUDIOS</i>	68
TABLA 24. <i>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN SITUACIÓN OCUPACIONAL</i>	70
TABLA 25. <i>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SEGÚN ESTADO SENTIMENTAL</i>	71

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1 <i>FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO</i>	96
ANEXO 2 <i>CUESTIONARIO DE CONDICIONES SOCIODEMOGRÁFICAS</i>	97
ANEXO 3 <i>INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV</i>	98
ANEXO 4 <i>MATRIZ DE CONSISTENCIA</i>	105

INTRODUCCIÓN

La situación de la pandemia desde sus inicios paralizó muchas actividades a nivel mundial, dentro de ello la educación, por lo que las universidades optaron continuar sus actividades de manera sincrónica y asincrónica generando cambios radicales en la población estudiantil, ya que fueron obligados a permanecer confinados y continuar sus sesiones de aprendizaje de manera virtual asumiendo nuevos retos y exigencias como parte de la vida universitaria, desarrollando nuevas habilidades, estrategias y conocimientos en estos entornos, sin embargo, esta forma de vida trajo consigo situaciones que afectan la salud psicológica, física y comportamental, siendo el estrés académico una de las manifestaciones más constantes. Es en ese contexto que surgen dificultades como el estrés, como aquella resistencia a la tensión física, mental o emocional; en el que los acontecimientos incontrolables y poco predecibles generan más estrés. Ante lo mencionado se podría decir que los estudiantes universitarios buscan lidiar con ciertos estresores académicos dentro de ello, los más destacados son; tiempo limitado para cumplir con las exigencias académicas como: sobrecarga de trabajos, aprobar una evaluación, exposición en clase, exceso de responsabilidades, exposición de trabajos en clase, realización de trabajos obligatorios, del mismo modo, mantener un buen rendimiento o promedio académico y entre otros.

Por todo lo mencionado, el siguiente estudio busca describir la variable “estrés académico” según algunas condiciones sociodemográficas como: el sexo, año de estudio, grupo etario, ocupación y estado sentimental en estudiantes universitarios durante el periodo de confinamiento del 2021, que son explicados a profundidad en nuestra investigación, contribuyendo de esta manera a la comunidad científica, permitiendo desarrollar programas que tengan como objetivo reducir el impacto del estrés académico, ya que los estudios en cuanto a esta variable son escasas.

A continuación, se aborda los contenidos que se muestran en la siguiente investigación:

En el capítulo I se presenta al problema de estudio donde se incluye el planteamiento del problema, objetivos tanto generales como específicos, la justificación, la cual nos permite sustentar por qué desarrollamos el tema de investigación, las limitaciones del estudio, definición de términos y variables e indicadores. En el capítulo II se desarrolla el marco teórico, donde se incluye antecedentes de la investigación y definiciones de los constructos que se van a estudiar. En el capítulo III se desarrolla la metodología de la investigación, tipo y diseño de investigación, así mismo, la identificación de los sujetos participantes, la descripción de los instrumentos y el procedimiento para la recolección de datos. En el capítulo IV se realizó un análisis estadístico de los resultados hallados en el estudio, una descripción de la discusión de esos resultados, conclusiones y sugerencias.

CAPÍTULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años a nivel mundial la población se ha visto afectada por diversos cambios en diferentes niveles y estratos; generando consecuencias negativas en el desarrollo profesional, social, familiar, académica, financiero y cultural del individuo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) dichas repercusiones se han intensificado durante la pandemia de COVID-19 del año 2020 generando problemas de salud mental, ya que a nivel de la población en general se ha observado un claro aumento en los niveles de ansiedad, estrés, depresión, entre otros.

Una de las esferas más afectadas ha sido el campo de la educación universitaria debido a los cambios bruscos que ha generado dicha pandemia como: los cambios en el tipo de enseñanza y los problemas de adaptación, por lo que las instituciones se han visto en la necesidad de continuar con la formación académica a través de diferentes plataformas digitales, afectando de forma significativa en el desarrollo educativo, social y emocional de los estudiantes. Tomando en cuenta que la vida universitaria siempre fue un periodo estresante. Debido al contexto actual los

estudiantes requieren mayores niveles de adaptación y mecanismo de aprendizaje. En diversas investigaciones del 2020 se evidencia múltiples problemas en el área de la salud mental en mayor medida se ha visto un incremento de los síntomas depresivos, de estrés y ansiedad; además del estrés postraumático, sentimientos de miedo extremo, dificultades para dormir y aumento en pensamientos suicidas en esta población (Cobo et al., 2020).

En nuestro territorio no se han realizado muchas investigaciones sobre esta problemática enfocado a la situación actual, en una investigación realizada en el año 2020 se evidencia que la mayor problemática que vienen enfrentando los estudiantes es el estrés académico, convirtiéndose en un generador de conflictos, y que esta se debería al incremento de trabajos, a las clases remotas, nuevos sistemas de evaluación, además de las presiones por alcanzar ciertos logros, la situación económica del ambiente familiar; entre otros (Turpo, 2020), generando consecuencias personales y profesionales negativas, incluyendo el aislamiento social, el agotamiento emocional, trastornos mentales no detectados o no tratados a tiempo que se asocian con un peor pronóstico, así como el uso y abuso de sustancias psicoactivas (Lemos et al., 2018). En la ciudad de Arequipa se realizaron algunos estudios sobre el estrés académico con 150 estudiantes universitarios en el 2020, evidenciándose que no existen diferencias en el estrés académico de dichos estudiantes por sexo o su lugar de procedencia y que estas se deberían a los factores como: las deficiencias metodológicas del profesorado, Intervenciones en público, Clima social negativo, Exámenes y Carencia de valor de los contenidos (Chávez et al., 2020).

En una investigación realizada en el año 2020 con 255 estudiantes de Colombia se logró determinar que existe un alto índice de estudiantes de educación superior con un nivel de estrés moderado que se deberían a la evaluación de los profesores, la sobrecarga de tareas, trabajos escolares y el tiempo limitado para hacer los trabajos que generan síntomas como: dolores de

cabeza o migrañas, problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud , así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales) que podrían afectar su rendimiento académico. Así mismo, se determinó que existe estrés académico moderado con predominio en la población femenina (Silva et al., 2020).

Por otro lado, Estrada et al., (2021) realizaron una investigación con 173 estudiantes universitarios de Madre de Dios, donde se encontró que el estrés académico se asocia de manera significativa al sexo de los estudiantes y al grupo etario al que pertenecen, ya que, en dicho estudio se pudo identificar que los estudiantes menores de 26 años se caracterizaban por tener niveles ligeramente superiores de estrés académico. Así mismo, se asocia significativamente al año de estudio que cursan. De esta manera los estudiantes que se encontraban cursando el primer y último año de estudio presentaron mayores niveles de estrés académico en comparación a los estudiantes que cursaban el segundo, tercer y cuarto año de estudios.

En otra investigación realizada en el año 2019 con estudiantes de enfermería de la universidad Federico Villarreal en la ciudad de Lima, se encontró un nivel alto de estrés en los estudiantes de todos los grados de dicha universidad con un mayor porcentaje en primer y tercer año de estudios de enfermería. Así mismo, se evidencia que estos niveles de estrés es debido a la sobrecarga de trabajos y tareas, evaluaciones de los docentes con respecto a los exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc. y por las diferentes actividades que exigen los docentes (Villacruz 2019).

Canchi en el año 2014 realizó un estudio con 396 estudiantes universitarios de Arequipa en la que concluye que el sexo y la edad tienen una relación significativa con el nivel de estrés, siendo el sexo la más alta con respecto a la edad, en cuanto al estado civil y el año académico afirma que no se correlacionan con el nivel de estrés percibido. Así mismo, en dicho estudio se

evidenció síntomas como fatiga crónica, problemas de concentración, inquietud, ansiedad, somnolencia, migraña, desgano, pérdida de apetito y aislamiento de los demás que se debían a la evaluación de profesores, tiempo limitado para hacer un trabajo y sobrecarga de tareas.

Por lo mencionado anteriormente se puede evidenciar que a pesar de los problemas de estrés en el ámbito académico cada vez va en aumento, no se han realizado muchas investigaciones sobre la variable estrés académico en el Perú y particularmente dentro de nuestra ciudad enfocado a condiciones sociodemográficos en tiempos de pandemia del año 2021, en este sentido a pesar de los estudios presentados no existe un estudio que dé a conocer la problemática del estrés en universitarios dentro de la crisis sanitaria actual. Por lo tanto, el presente trabajo de investigación tiene como finalidad describir el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según algunas condiciones sociodemográficas.

II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la prevalencia del estrés académico y cuáles son las estrategias de afrontamiento más frecuentes en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19?

B. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuál es el nivel del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental?

2. ¿Qué situaciones son percibidas con mayor frecuencia como estresantes en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental?
3. ¿Qué reacciones se presentan con mayor frecuencia en los estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental?
4. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más frecuentes en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental?

III. OBJETIVOS

A. OBJETIVO GENERAL

Describir el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Medir el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental.
2. Identificar el nivel de estresores académicos en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental.
3. Medir el nivel de síntomas del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental.

4. Determinar el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental.

IV. JUSTIFICACIÓN

La salud mental durante la etapa del confinamiento del año 2019 en adelante se ha visto deteriorada debido al incremento de agentes que generan estrés como la excesiva carga de trabajo, diversas responsabilidades, un nuevo modelo académico, situaciones adversas vividas debido a la pandemia que ha generado un impacto en el desarrollo educativo y socio-emocional de los estudiantes, experiencias nuevas en la que los estudiantes puedan sentirse confundidos para desarrollar sus competencias y habilidades personales (Cobo et al., 2020). Las consecuencias negativas vividas en este grupo de estudiantes son alarmantes como: el abandono de la carrera, bajo rendimiento académico, irritabilidad, trastornos del sueño, trastornos gastrointestinales, enfermedades a causa de tener las defensas, desarrollo de la ansiedad, incremento de los síntomas depresivos y estrés (Bazan & Huarca, 2020). Esta investigación en el ámbito universitario ayudará a comprender esta problemática, valiéndose de una única variable “estrés académico” centrándose en las consecuencias y los procesos de afrontamiento, abordando el bienestar y el manejo del estrés en los estudiantes según algunas condiciones sociodemográficas como: sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental. Así mismo, los docentes podrán emplear nuevas estrategias de enseñanza ajustada a las necesidades del estudiante, lo que permitirá alcanzar mayores beneficios para esta población. Nuestro estudio en el ámbito social ayudará a conocer, comprender y emplear nuevas formas de afrontamiento a los cambios generados por la coyuntura actual. Por lo cual, es importante realizar nuevos estudios sobre el estrés académico según las características sociodemográficas de los estudiantes que permitirá anteceder a nuevas

investigaciones enfocadas a la problemática actual debido a la carencia de estudios sobre el tema abordado. Lo cual, generará programas, talleres, orientaciones y capacitaciones a los estudiantes, docentes, familiares y adquirir las capacidades y competencias para adaptarse al contexto que evite desarrollar enfermedades psicológicas y/o físicas en esta población.

V. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Al realizar este estudio tuvimos varias limitaciones durante su proceso. La primera limitación fue la poca bibliografía sobre la variable estrés académico en tiempos de COVID-19, y más aun con estudiante de una universidad pública del departamento de Arequipa, para tomar como referencia.

La otra limitación podría ser la modalidad de enseñanza (virtual) durante la ejecución de la investigación lo que generaría ciertas dificultades para acceder a la prueba, por lo que optamos realizar la evaluación de manera sincrónica con la presencia del docente. Finalmente, por las características de nuestra muestra no se podría generalizar a todos los estudiantes de educación superior.

VI. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

A. ESTRÉS

Según Galimberti (2017) el estrés se entiende como una reacción emocional intensa como resultado de diferentes estímulos externos que se evidencian de manera fisiológica y psicológica. La naturaleza adaptativa de un individuo falla cuando el estrés supera la capacidad de respuesta, por tanto, el individuo es vulnerable a manifestaciones psíquicas, somáticas negativas.

Por su parte López et al., (2014) definen al estrés como una respuesta del organismo ante determinados estímulos o situaciones que rompen con su equilibrio.

B. ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (2008) define al estrés académico como un proceso sistémico, principalmente psicológico y de carácter adaptativo frente a las diversas circunstancias que se presenta en tres diferentes momentos: Primero, que el estudiante se encuentra frente a diferentes demandas de su contexto, bajo la valoración de sí mismo y que son consideradas como estresores; Segundo, que esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) manifestados en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y Tercero; que ese indicador de desequilibrio permite al estudiante generar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (pág. 274).

C. CONDICIONES SOCIODEMOGRÁFICAS

Según Rivero (2004) La demografía es entendida como el análisis numérico del estado y movimiento de la población, inclusive la enumeración censal y la anotación de procesos vitales que brinda un perfil de situación real de un objeto de estudio.

Rabines (2002) define las condiciones sociodemográficas como un conjunto de características biológicas, socioeconómicas, culturales, que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medibles (pág. 7)

VII. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

Variable 01: Estrés académico

Variable 02: condiciones sociodemográficas

- Género
- Grupo etario

- Año de estudio
- Ocupación
- Estado sentimental

VIII. OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES PRINCIPALES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVEL DE MEDICIÓN
ESTRÉS ACADÉMICO	Proceso sistémico, principalmente psicológico y de carácter adaptativo frente a las diversas circunstancias que se presenta (Barraza, 2008).	Niveles	Nunca Casi nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre	Ordinal
		Estresores		
		Síntomas		
		Estrategias de afrontamiento		
VARIABLES INTERVINIENTES				
CONDICIÓN SOCIODEMOGRÁFICA	Conjunto de características biológicas, socioeconómico culturales, que están presentes en la población sujeta a estudio (Rabines, 2002).	Sexo	Femenino/ Masculino	Nominal si no
		Grupo etario	17 a 20/21 a 25/26 a 30 años	
		Año de estudios	Primero a Quinto año	
		Ocupación	Sólo Estudia/ Estudia y trabaja	
		Estado sentimental	Con enamorado (a)/ Sin enamorado (a)	

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

I. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A. NIVEL INTERNACIONAL

Silva et al. (2020) hicieron una investigación sobre el estrés académico en 255 estudiantes universitarios de México en el año 2020, donde lograron determinar que existe un alto índice de estudiantes universitarios con niveles de estrés moderado. Por otro lado, se evidenció que las situaciones más estresantes fueron; los exámenes, el exceso de trabajo académico y el tiempo limitado para realizar los trabajos con predominio en estudiantes de sexo femenino. Así mismo, los autores refieren que los síntomas pueden llegar a afectar en el rendimiento académico, presentando dolores de cabeza (migrañas), problemas para concentrarse, depresión e inquietud, desgano para realizar las actividades laborales, reducción en el apetito. Con respecto a las estrategias de afrontamiento empleado por los estudiantes destacan la habilidad asertiva y ejecución de un plan de estudios académicos (págs. 80, 81).

Rodríguez et al. (2020) Realizaron una investigación con Alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba en el año 2020, donde se encontró un nivel de estrés académico auto-percibido en un 98,3 % de los estudiantes evaluados, donde el 88,81 % se inclinó por las categorías de intensidad más altas de estrés. Las variables con mayor predominio fueron: las evaluaciones y el exceso de tareas, cansancio excesivo, la ansiedad, problemas de sueño, pérdida de apetito. A su vez, en dicha investigación se encontró una correlación significativa entre las dimensiones Estresores y Síntomas ($p < 0,001$) y entre Estresores y Estrategias ($p = 0,034$). La estrategia de afrontamiento con mayor uso fue: la concentración en resolver la situación, no presentando asociación ni con el sexo ni con la edad (pág. 645).

Kloster y Perrota (2019) Realizaron un estudio con 163 estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná en el año 2019, donde se encontró que la mayoría de los estudiantes presentaban un estrés académico en un nivel moderado, con una intensidad alta o medianamente alta. En cuanto a la dimensión “estresores” la gran mayoría de esos estudiantes valoraban a esta dimensión como rara vez o alguna vez, y un grupo reducido de estudiantes lo hacía siempre o casi siempre. En cuanto a la dimensión “síntomas” la mayor parte de los estudiantes los experimentaban rara vez o algunas veces, mientras que una proporción similar, pero menor, los experimentaban siempre o casi siempre. Los síntomas con mayor predominio fueron; dificultades para dormir o exceso de sueño, cansancio constante, dolores constantes de cabeza, inquietud, ansiedad, dificultades para concentrarse y pérdida de apetito. Finalmente, en cuanto a la dimensión “Estrategias de afrontamiento” la mayoría de los estudiantes empleaban rara vez o alguna vez mientras que una proporción similar, pero menor, las utilizaban siempre o casi siempre (págs. 55,56).

Moreno et al. (2022) Realizó una investigación con 359 estudiantes de universidades ecuatorianas en el año 2021, en la cual, se muestran que el estrés académico presentado por los

estudiantes durante el periodo de confinamiento es un problema muy grave, ya que la mayoría reportó Casi siempre y Siempre (66,01 %); también se obtuvo que el nivel de la frecuencia es profundo ($x = 3,3551$; 67,10 %), En cuanto a la dimensión “estresores” el ítem más sobresaliente fue el exceso de trabajo o tareas que realizan, con lo que respecta a la dimensión “síntomas” los ítems con mayor predominio fue “Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea”. Finalmente, con respecto a las estrategias de afrontamiento, las más empleados son “Escuchar música o distraerme viendo televisión” y “Concentrarse en resolver la situación (págs. 478,479).

Marco et al. (2022) Realizaron una investigación con 351 estudiantes de universidades españolas durante el año 2021, donde se evidencio que los hombres mostraron niveles superiores de estrés en comparación a las mujeres. A su vez, las mujeres evidenciaron puntuaciones elevadas en las dimensiones de estresores y sintomatología, como el exceso de trabajos y tareas, tipología de trabajos exigidos por los docentes y la realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación. En cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento, se mostró diferencias en los dos sexos. Los hombres recurrieron más frecuentemente a hacer ejercicio físico, mientras que las mujeres a escuchar música y ver la televisión. En cambio, a la que menos recurrieron ambos sexos fue a la religiosidad (pág. 849).

Salas (2021) Realizó una investigación en el 2020 con estudiantes Universitarios de Chile, donde se evidencio en los estudiantes un 68,2% un nivel de estrés alto, con respecto al sexo, se encontró que las mujeres presentan predominantemente niveles altos y moderados de estrés. En cuanto a los estresores, se evidencio que el sexo femenino reporta un 55,6% en comparación al sexo masculino con un 26,3%. Así mismo, las estudiantes evidenciaron que el tiempo limitado para realizar un trabajo es la situación que más estrés les genera con un 44,4%, mientras los estudiantes de sexo masculino manifestaron en un 10,5%. En cuanto a la Dimensión “síntomas”

muchos estudiantes mostraron afectaciones físicas, psicológicas y comportamentales frente a situaciones que les genera estrés, mostrando niveles de “casi siempre” y “siempre” en dificultades para poder conciliar el sueño, migraña frente al estrés. Finalmente, en cuanto a las estrategias de afrontamiento manifestaron tener las estrategias baja pero la más utilizada, aunque de manera reducida fue la elaboración de un plan de tareas a realizar (50,4%) (págs. 89-91).

B. NIVEL NACIONAL

Vigo y Chávez (2020) en un estudio sobre “Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019” con 92 estudiantes concluyeron que el 44.56% (41), tienen estrategias de afrontamiento de estrés medianamente bajo, el 33.69% (31) presentan estrategias de afrontamiento bajo, el 17.39% (16) presentan estrategias de afrontamiento medio y solo el 4.34% (4) presenta dimensiones de afrontamiento medianamente alto. Así mismo, se evidencia síntomas de estrés medianamente bajo, el 21.73% (20) presentan síntomas de estrés bajo, el 29% (27) presentan síntomas de estrés medio, el 10.86% (10) presentan dimensiones de síntomas medianamente alto y solo el 1.08% (1) presentan sintomatología alta de estrés. Por otro lado, el 35.86% (33), presenta dimensión de estresores medianamente bajo, el 6.52% (6) presentan dimensiones de estresores bajo, el 41.3% (38) presentan indicadores de estresores medio, el 14.13% (13) presenta dimensiones de estresores medianamente alto y solo el 2.17% presenta altos índices de estresores (pág. 63).

En un estudio realizado por Chirinos (2020) sobre el “Afrontamiento al estrés según las variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de Lima metropolitana en el 2020” con 90 estudiantes concluyeron que no existe diferencias significativas en los estilos de afrontamiento con respecto al sexo, tampoco existe diferencias entre la jornada parcial y la jornada completa, a su vez, en dicho estudio en relación con el ciclo de los estudiantes, se encontró que no existe

diferencia en ninguna de las dimensiones y en cuanto a la edad indican que no existen diferencias con respecto a las estrategias de afrontamiento en los rangos de edad presentados (pág. 25).

Cassaretto et al. (2021) En un estudio sobre “Estrés académico en universitarios peruanos” con 1801 universitarios de 6 ciudades del Perú en el 2020, concluyeron que 83% de los estudiantes universitarios evidencian una mayor presencia en los niveles medio y medianamente alto durante su etapa universitaria. Además, los principales estresores reportados fueron: los exámenes, la sobrecarga de actividades y poco tiempo para realizar estas actividades. En cuanto a los síntomas se evidencian; dificultades para dormir, problemas de concentración y cambios con respecto a su alimentación, mayor empleo de sus habilidades asertivas y finalmente la elaboración de un plan de acción para cumplir sus actividades como estrategias de afrontamiento. En el mismo estudio se concluye que el sexo del estudiante y tipo de ciudad son las más relevantes. Donde los estudiantes de sexo femenino y los que viven en ciudades evidencian niveles de estrés significativos. Asimismo, los resultados indicaron una diferencia significativa en cuanto a la edad agrupada [$t(1504) = 4.75, p < .001$] y el trabajo [$t(1509) = 2.96, p < .01$]. Así, los universitarios de 18 a 20 años ($M = 2.66, DE = .71$) presentan mayores síntomas de estrés académico en comparación a los estudiantes mayores de 20 años ($M = 2.49, DE = .71$). Así mismo, los estudiantes que cuentan con un trabajo evidencian una menor percepción de estresores en comparación a los que no trabajan ($M = 3.07, DE = .68$) (págs. 8,9).

Estrada et al. (2021) Realizaron una investigación sobre “Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid-19” con 172 estudiantes a quienes se les aplicó el cuestionario SISCO del estrés académico y una ficha de condiciones sociodemográficas. Según los hallazgos, 47,1% de los estudiantes presentaron un nivel alto de estrés académico, el 37,8% evidenciaron un nivel moderado y el 15,1% mostraron un nivel bajo.

Así mismo, en la dimensión agentes estresores, se halló que el 62,8% de los estudiantes presentaron un nivel alto, el 25% tenían un nivel moderado y el 12,2% evidenciaron un nivel bajo. En la dimensión síntomas del estrés, el 44,2% de los estudiantes presentaron un nivel moderado, el 37,8% evidenciaron un nivel alto y el 18% tenían un nivel bajo. Finalmente, en cuanto a las condiciones sociodemográficas, según la especialidad; los estudiantes de las tres especialidades (Inicial y Especial, Primaria e Informática y Matemática y Computación) se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico. Por otro lado, la asociación entre el estrés académico y la especialidad a la que pertenecían los estudiantes no resultó ser significativa ($p=0,600>0,05$). También se observó la prevalencia del estrés académico según el sexo, en dicha condición, los varones se caracterizaron por presentar niveles moderados y bajos de estrés académico, sin embargo, las mujeres tenían predominantemente niveles altos y moderados. Dicha asociación resultó ser estadísticamente significativa ($p=0,0001<0,05$). En la dimensión años de estudio, los estudiantes que cursaban el primer y quinto año evidenciaron mayores niveles de estrés académico en comparación a los estudiantes de segundo, tercero y cuarto año de estudio. La asociación entre ambas variables fue estadísticamente significativa ($p=0,006<0,05$) (pág. 91).

Otros autores como Asenjo et al. (2021) realizaron una investigación sobre “Niveles de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19”. Con 122 estudiantes de enfermería en el año 2020 de diferentes ciclos académicos, el 71,3% fueron de sexo femenino y en la edad media de $20,97 \pm 2,24$ años [17 a 29 años]. El nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue severo en mujeres (64,4% [54,3-74,5]) y varones (77,2% [63,3-91,1]), en la dimensión síntomas fue severo en mujeres (42,5% [32,1-52,9]) y leve en varones (48,6% [32,0-65,2]) y en la dimensión estrategias de afrontamiento fue severo en mujeres (62,1% [51,9-72,3]) y varones (60,0% [43,8-76,2]). En la misma investigación, en el factor estresores, los más

frecuentes fueron: sobrecarga de tareas y trabajos (66,4%), tiempo limitado para trabajos (64,8%), nivel de exigencia de profesores (58,2%), exámenes o prácticas (58,2%), formas de evaluación de profesores (54,1%), tipo de trabajos solicitados (54,1%) y profesores muy teóricos (53,3%). En cuanto al síntoma, las más frecuente fue los dolores de cabeza (45,1%) y las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: escuchar música o ver televisión (54,9%), navegar en internet (53,3%), habilidad asertiva (51,6%), concentrarse en resolver la situación (49,2%) y encomendarse a Dios (48,4%) (págs. 63,64).

Luque et al. (2021) En una investigación sobre el estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Juliaca frente a la educación virtual asociada al covid-19 del 2021 concluyeron que de los 347 estudiantes, el 92.27% señala haber presentado estrés académico, existiendo una diferencia entre géneros, ya que el 95% del género femenino presenta niveles elevados de estrés en comparación al género masculino. En cuanto a los factores estresores más frecuentes en los estudiantes es la sobrecarga de tareas, trabajos que tienen que realizar diariamente (3.66) y en cuanto a factor síntomas se muestra una prevalencia en fatiga crónica (3.09), continuado por las dificultades que tienen para concentrarse (3.07), que genera en los estudiantes sentimientos de angustia, ansiedad y desesperación que provoca dolores de cabeza o migrañas. Finalmente, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, la más utilizada por los estudiantes es, escuchar música, televisión (3.22), seguido del empeño por concentrarse en resolver una situación que le preocupa (3.08) (pág. 6).

C. NIVEL LOCAL

Calizaya et al. (2021) en un estudio sobre el “Estrés académico en estudiantes universitarios arequipeños en periodo de confinamiento por COVID-19” analizaron el nivel de estrés académico en 462 estudiantes universitarios, llegando a la conclusión que existe un nivel

moderado a severo de estrés académico. además, los estresores que generan el nivel de estrés son de moderado a severo, los síntomas son moderados en un 89% y los niveles de afrontamiento se encuentran también en un nivel moderado a severo, por lo que implica que el estudiante está expuesto a diferentes situaciones estresantes y por tanto, presentan síntomas de estrés y una capacidad para afrontar diferentes niveles de estrés y las razones de este problema se deben al tiempo limitado para realizar los trabajos, la sobrecarga de tareas, la poca claridad por parte de los docentes para asignar actividades y/o evaluaciones, exigencias y el uso constante de la tecnología generando malestares a nivel físico, psicológico y social. En cuanto a las variables sociodemográficas, se encontró diferencias significativas por año de estudios siendo los estudiantes de los primeros años que presentan mayores niveles de estrés que los compañeros de años superiores, Otro factor asociado al estrés académico es el lugar de procedencia encontrando diferencias estadísticas describiendo que los estudiantes de la ciudad de Arequipa se estresan más que los de las ciudades de Tacna, Moquegua, Cusco y Puno, debido a que la presencia del Covid-19 en la primera ciudad se había incrementado en el tiempo de recolección de información, situación que los tenía preocupados dado que varios estudiantes y sus familiares habían contraído el virus, así también, los estudiantes de zonas rurales presentan mayores niveles de estrés que los de zonas urbanas por el acceso a internet que en muchas de estas zonas es restringido (págs. 26,27)

II. ESTRÉS

A. HISTORIA

El estrés no es un fenómeno de ahora, siempre existió y va ligado a la evolución del hombre y de la vida en sí, ya que, el mismo proceso de nacer y el paso a través del canal del parto genera situaciones muy estresantes, lo que obligó al hombre a adaptarse a los cambios y a la sobrevivencia (Barrios et al., 2006). El estrés en un principio no era un tema de importancia para los estudiosos,

por ello, recién aparece en escritos desde el siglo XIV expresando dureza, tensión, adversidad o aplicación, y al principio del siglo XIX se introduce al campo de la física para referirse a la fuerza generadora en el interior de un cuerpo como consecuencia de la aplicación de una fuerza externa que tiende a distorsionarse, y se menciona el término “strain” como la deformación o distorsión sufrida por el objeto. Posteriormente el término estrés es tomado por la medicina como antecedente de pérdida de salud. En los años de 1932 Walter Cannon toma importancia al concepto de estrés al considerar una perturbación de la homeostasis ante distintos estímulos, cuando refiere a los sujetos que lo padecen, da entender que el estrés tenía una graduación y que podría medirse (Elena, 2002).

En un estudio de Barrio et al. (2006) Se evidencia que el termino estrés se emplea por primera vez en 1926 por Selye, cuando comenzaba sus estudios en endocrinología acerca de las hormonas ováricas, realizando unos experimentos que consistía en inyectar diariamente extracto de ovario a un grupo de ratas, después de unos meses de examinar a las ratas encontró que estas tenían úlceras, sus glándulas adrenales hinchadas y el tejido de su sistema inmunológico atrofiado. Pensó que esos eran claros efectos de la inyección del extracto ovárico, pero al analizar el grupo control halló los mismos efectos. Por lo que llegó a la conclusión de que esos cambios en el cuerpo de la rata se debían a una situación displacentera. Buscando una manera de describir esta respuesta tomó un término de la física y estableció que las ratas estaban “sufriendo estrés” En su acepción inicial lo denominó al estrés como una respuesta y al estímulo que generaba esa reacción de estrés lo denominó como un estrés y estresor sería el causante del estrés (pág. 38). A su vez, existe investigaciones que indican que Selye en un estudio sobre el Síndrome General de Adaptación y las Enfermedades de Adaptación, señalaba que este síndrome era la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas, las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés (Roman & Hernandez, 2011). Así mismo, dichos autores indican que “a finales del siglo

XX se produce un giro radical en cuanto al enfoque empleado en el estudio del estrés, dirigiendo mayoritariamente las investigaciones al componente psicosocial. Numerosos son los investigadores que han contribuido al enriquecimiento teórico a partir de la integración biopsicosocial en el estudio del estrés” (pág. 4).

En la actualidad el estrés es un tema que tiene una gran difusión en nuestra cotidianidad habiéndose convertido en un término de uso común entre los varios calificativos que se han empleado para determinar en el último siglo. Según Barrios et al. (2006) fue utilizado para referirse como un elemento que genera malestar y enfermedades, no obstante, el estrés es un elemento normal en la vida del ser humano y no es evitable que puede ser generado tanto por agentes nocivos como placenteros que son influidas por los estilos de vida y por las acciones de las personas del entorno. Se entiende al estilo de vida como la manera de pensar, de sentir y realizar la vida; abarca el trabajo, creencias, relaciones, ocio, afecciones, la sociedad, percepción sobre el mundo, el tipo de alimentación, etc (pág. 7). Los mismos autores refieren que el individuo suele identificar la respuesta del estrés como un mecanismo de preparación, defensa y activación que le permite enfrentarse a situaciones estresantes, desde una utilización usual en lenguaje cotidiano (pág. 6).

B. DEFINICIÓN

Hans Selye lo define al estrés como una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo cuando la demanda externa excede los recursos disponibles (Espinoza, 2019).

Según Silva et al. (2020) El estrés en una expresión constante en la actualidad, muchas veces compleja e interesante que se considera como una respuesta negativa que genera un desequilibrio en las personas que lo sufren debido a los cambios entre la presión y la capacidad para enfrentar (pág. 75). El estrés como tal es positivo ya que ayuda a mantener un equilibrio frente

a circunstancia adversas, pero cuando es intenso y se mantiene por un tiempo prolongado puede tener consecuencias graves (González, 2019).

Según Estrada et al. (2021) el estrés es la respuesta psicológica, fisiológica o emocional de una persona al intentar adaptarse a presiones internas o externas; incluso, pueden provocar aspectos positivos que generen un proceso de adaptación ya sea físico o mental (pág. 2). Por otro lado Peinado (2018) afirma que el estrés sucede cuando una persona no es capaz de adaptarse a los cambios de su entorno, esto a su vez puede generar patologías psicológicas o físicas, a pesar de que el cuerpo maneja un determinado grado de estrés que permite mantenerse activo (pág. 10).

C. TEORÍAS SOBRE EL ESTRÉS

1. TEORÍA BASADA EN LA RESPUESTA (MODELO FISIOLÓGICO)

De acuerdo con esta teoría, según Sánchez (2010) el estrés se produce cuando ocurre una alteración en el equilibrio interno del organismo y éste reacciona de forma extraordinaria realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio (pág. 55).

2. TEORIA FUNDADA EN EL ESTÍMULO DEL MODELO DE LOS SUCESOS VITALES

Según esta teoría, el estrés se explica aludiendo a los estímulos ambientales externos al sujeto o estresores, y se interpreta que éstos perturban o alteran el funcionamiento del organismo, donde se distinguen dos tipos principales de estresores:

Para ello tomamos como referencia a Sánchez (2010) quien afirma que existen dos tipos de estresores: Psicosociales y Biológicos; la primera son situaciones directas que no causan respuestas directas del estrés, por el contrario son estresores a partir de la interpretación que el individuo le asigna. Y el segundo, son estímulos que se transforman en estresores por producir

cambios en el organismo (bioquímicos o eléctricos) que facilitan la aparición del estrés, por ejemplo, tomar una taza de café, etc. (pág. 57).

3. TEORIA BASADA EN LA INTERACCIÓN INDIVIDUO-AMBIENTE (MODELO COGNITIVO TRANSACCIONAL)

Según Sánchez (2010) el estrés es un proceso interaccional, una relación particular entre la persona y la situación que se produce cuando la persona valora que las demandas exceden sus capacidades y generan peligro alterando su bienestar (pág. 58). Así mismo, según esta teoría, el estrés es un sistema de procesos interdependientes, individuales en la evaluación y en el afrontamiento que evidencian en la frecuencia, la intensidad, la duración y el tipo de respuestas psicológicas y somáticas, dicho autor también refiere que hay: dos conceptos fundamentales en esta teoría que son la evaluación y el afrontamiento (pág. 58). La evaluación como tal, es un mediador generada como respuesta al estrés, los individuos valoran las situaciones relacionado a su bienestar personal. Algunos autores refieren tres tipos de evaluación: primaria, secundaria y terciaria. La primera se centra sobre las demandas del contexto y consiste en analizar si un hecho es bueno o no, si tiene relevancia y sus consecuencia. Esto responde a la interrogante ¿Qué significa esto para mí?, la evaluación de esta será muy importante para determinar un suceso como bueno o no, relevante o no, amenazante o no. La segunda, analiza y valora la capacidad del individuo para enfrentar el hecho que acaba de examinar. La valoración de sus propios recursos determina si el individuo se siente optimista, asustado o desafiado. El éxito en el uso de estrategias de afrontamiento va depender del pensamiento anticipatorio frente a situaciones similares, y la última evaluación es el afrontamiento o estrategia de coping que es la acción y realización de una estrategia previamente realizada (págs. 58,59).

D. TIPOS DE ESTRÉS

1. EUTRES (ESTRÉS POSITIVO)

Según Naranjo (2009) El buen estrés es todo aquel que causa placer, todo lo que la persona quiere o acepta hacer en armonía consigo misma, con su medio y con su propia capacidad de adaptación. Es el estrés de la realización agradable (pág. 174).

2. DISTRÉS (ESTRÉS NEGATIVO)

Peinado (2018) afirma que el distrés es un prefijo que se refiere al estrés negativo que pueden presentar algunas personas, trayendo como consecuencia algunos síntomas físicos y emocionales. Que puede ser generado por el entorno o el trabajo (pág. 34). Por su parte Naranjo (2009) señala que el mal estrés es todo aquello que disgusta, todo lo que hace la persona aunque existan contradicciones consigo misma, su ambiente y su propia capacidad de adaptación (pág. 174).

E. FASES DEL ESTRÉS

1. Fase de alarma

Según Sánchez (2010) en la fase de alarma, El organismo, amenazado por las circunstancias, se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis, ubicada en la parte inferior del cerebro, y este al detectar la amenaza o riesgo, estimula al hipotálamo, que produce “factores liberadores”, los cuales constituyen sustancias específicas que actúan como mensajeros de zonas corporales específicas que funcionan como un mensajero fisiológico que viaja por el torrente sanguíneo hasta la corteza de la glándula suprarrenal. También, los mensajes viajan por las vías nerviosas hasta la medula

suprarrenal desde el hipotálamo que generan una secreción de adrenalina y estas son responsables de las reacciones orgánicas en toda la economía corporal (pág. 56). Según otros autores, esta fase es la percepción inmediata del estímulo estresante, en el que el organismo reacciona automáticamente para la respuesta, la acción, luchar y el cómo escapar del estímulo estresante. A su vez se genera una activación psicológica donde aumenta la atención y concentración (Barraza, 2008).

2. Fase de Resistencia

Espinoza (2018) señala que en esta fase, el organismo tiene una activación fisiológica máxima para superar la amenaza y adaptarse a ella y de esta forma el organismo sobrevive. Esta fase puede tener una duración de semanas, meses y años; si es muy larga se le considera como estrés crónico. Lo adecuado es que el estrés acabe en esta fase y el organismo regrese a su estado normal (pág. 28).

3. Fase de colapso o agotamiento

Para Espinoza (2018) esta fase se produce cuando el estímulo se presenta de forma permanente. El organismo agota sus recursos y pierde la capacidad de activación o adaptación produciéndose las enfermedades relacionadas con el estrés las cuales son: insomnio, falta de concentración, abatimiento, fatiga, extenuación, enfermedades inmunológicas, cardiovasculares, metabólicas y endocrinas, depresión, problemas gastrointestinales e infartos cardíacos (pág. 28).

F. SÍNTOMAS DEL ESTRÉS

Para clasificar los síntomas citamos a Espinoza (2018) dicho autor plantea una clasificación en 3 grandes grupos, como:

1. Síntomas de comportamiento y emocionales

Se encuentran los cambios de estado anímico, el consumo excesivo de alcohol, depresión, desconfianza, disminución de iniciativa, inquietud, indecisión, ser crítico de uno mismo o de los demás, tendencia de comerse las uñas, tendencia a llorar y el deterioro de la memoria.

2. Síntomas intelectuales

Algunos de los síntomas intelectuales son: Problemas de atención o concentración, carencia de conciencia frente a los estímulos externos, poca creatividad, olvido, preocupación y enfocarse en el pasado.

3. Síntomas físicos

La alteración de la capacidad motriz, contracciones musculares, atipias, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, dolor de estómago, eczema, picazón del cuero cabelludo. Estornudos, fatiga crónica, frecuente necesidad de orinar, indigestión, ingesta desmedida de alimentos, inhibición de la función sexual, hiperactividad, insomnio, náuseas, palma de manos sudorosas, palpitaciones del corazón, pérdida del apetito, piel húmeda y pegajosa, pupilas dilatadas, temblores, tics o espasmos, aumento de nivel de colesterol, etc. (pág. 29).

G. CAUSAS

Naranjo (2009) refiere que cualquier situación que la persona perciba como una demanda o una amenaza o que exija un rápido cambio es productora de estrés. Sin embargo, tener en cuenta que no todas las situaciones estresantes son negativas, dependerá de la forma en cómo se percibe generando distintos impactos, y por lo general existen dos grandes fuentes de estrés, unas externas

e internas que son producidos por uno mismo, por su tipo de personalidad y no siempre son conocidas que muchas veces pueden ser descubiertos después de un diálogo o un análisis. (pág. 178).

III. ESTRÉS ACADÉMICO

A. DEFINICIÓN

Barraza (2008) define al estrés académico como un proceso sistémico, principalmente psicológico y de carácter adaptativo frente a las diversas circunstancias y estas se presentan en tres momentos diferentes: Primero: el estudiante se encuentra frente a diferentes demandas de su contexto, bajo la valoración de sí mismo y que son consideradas como estresores; Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) manifestados en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese indicador de desequilibrio permite al estudiante generar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (págs. 274 - 275).

Otros autores definen el estrés académico como una reacción normal frente a diversas exigencias y demandas de la universidad que pueden activar y movilizar para responder con eficacia y conseguir las metas y objetivos, también puede entenderse como una situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico (González, 2019). A su vez. Dicho autor refiere que la percepción del estudiante sobre su capacidad para enfrentar exitosamente las exigencias académicas, pueden generar pensamientos, emociones negativas, y afectación física; como sueño, dolor de cabeza, ansiedad, desconcentración, desorganización y problemas de adaptación.

y más aún si las exigencias académicas se magnifican en los estudiantes, por la naturaleza de su formación y de las disciplinas conexas, siendo el estrés el detonante principal de la enseñanza

no presencial con ninguna preparación óptima para afrontar una situación adversa durante la pandemia (Asenjo et al.,2021).

Otros autores como Águila et al. (2015) señalan que el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos (pág. 4).

B. ANTECEDENTES

Estrada et al. (2021) indican que la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de educación superior está determinada por una serie de estresores sobre todo las exigencias de las tareas académicas (pág. 91). El estrés académico se evidencia en todos los grupos etarios e influye en el normal desenvolvimiento de las personas dentro de las instituciones educativas, a tal punto de que se ha creado el campo nuevo denominado psiconeuroinmunoendocrinología, que permite identificar la asociación con otras patologías como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, problemas de peso, trastornos del sueño, ansiedad entre otras. Asimismo, este tipo de estrés puede presentarse en tres momentos; cuando el alumno es sometido a un conjunto de actividades que le genera mucha exigencia, según su percepción se entienden como estresores y estas provocan una situación estresante que se manifiesta a través de reacciones o síntomas. Finalmente, esta se encuentra enmarcado por el desequilibrio sistémico que permite a la persona emplear técnicas o estrategias de afrontamiento y de esta forma restaurar su equilibrio sistémico.

C. TEORÍAS

MODELO SISTÉMICO-COGNITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Este modelo fue creado por Barraza (2006) tomando como base el modelo de sistemas y el modelo transaccional para proponer dos supuestos.

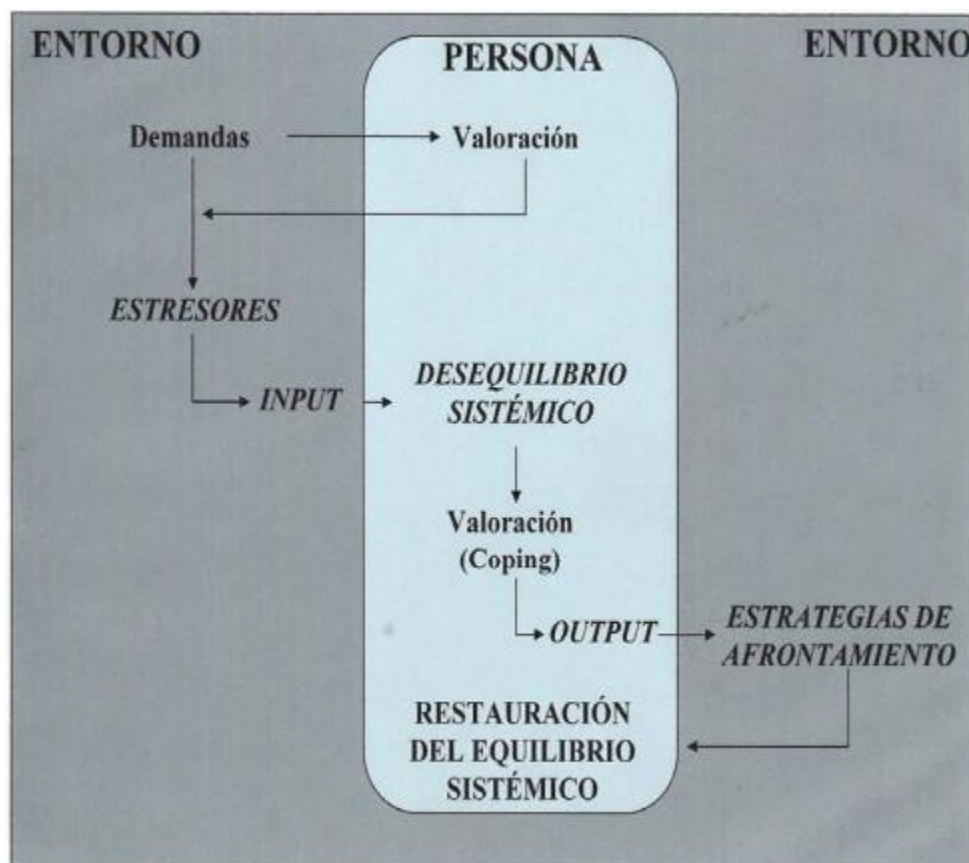
SUPUESTO SISTÉMICO

El ser humano interactúa con su entorno como un circuito (ingreso y salida) que permite buscar un equilibrio correcto. Así mismo indica que el ser humano, como sistema abierto, se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico. Denominándose input a la importación de los recursos que se requieren para dar inicio al ciclo de actividades del sistema y output a las corrientes de salidas de un sistema. Esta asociación está complementada con el concepto “retroalimentación “que es un mecanismo abierto, que recoge información de sus decisiones internas en el entorno que permite al sistema regular el comportamiento. Finalmente, ante las variaciones de las condiciones ambientales, el ser humano actúa mediante compensaciones internas o externas al sistema, las cuales sustituyen, bloquean, complementan o modifican esas mutaciones con la intención de mantener un equilibrio sistémico.

SUPUESTO COGNOSCITIVISTA

Barraza (2006) Menciona que la relación del ser humano y el medio depende de la valoración de las exigencias del ambiente, así como las estrategias y los medios para hacer frente a dichas exigencias, y agrega la explicación de lo que sucede dentro del sistema, la cual se refiere a los procesos internos que median entre la entrada y la salida. El primer elemento es una situación inicial (acontecimiento) que puede ser negativo. El segundo elemento es la interpretación de la situación inicial, donde el sujeto percibe y valora el hecho. El último componente implica una respuesta del organismo que califica como amenaza o viceversa. Frente a cualquier situación el individuo se ve obligado a actuar. Cuando no hay un equilibrio entre los estresores y los recursos que dispone el individuo, se genera el estrés que obliga a emplear estrategias de afrontamiento (págs. 112 - 115).

Para explicar este modelo aplicado al estrés académico, Barraza (2006) emplea el siguiente gráfico.



Representación del modelo sistémico cognoscitivista

Fuente: (Barraza, 2006)

Barraza (2006) refiere que una adecuada modelización no puede considerarse completa si no va acompañada por su respectiva representación gráfica (vid infra). En este caso la gráfica seguirá la siguiente secuencia:

El entorno le plantea a la persona un conjunto de demandas o exigencias y estas demandas son sometidas a un proceso de valoración por parte de la persona. En el caso de considerar que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su

entorno. El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante, lo que determina cuál es la mejor manera de enfrentar esa situación. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico (pág. 124).

D. FACTORES DESENCADENANTES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

1. NIVELES

Según Ospina (2016) esta dimensión se entiende como el grado de intensidad con la que el individuo percibe los síntomas del estrés académico y estas son evaluadas desde la categoría muy baja hasta muy alta (pág. 30).

2. ESTRESORES

Al referirnos a los estresores se entiende como un estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica, que pueden causar cambios o adaptación en un espectro enorme (Barraza, 2005)

Por otro lado los estresores académicos involucran tanto exigencias internas como externas, que pueden o no estar bajo el control de los estudiantes y que excedan los límites de adaptación del estudiante lo que conlleva a una afectación de la salud psicológica y física que permite desarrollar ciertas habilidades para controlar estas circunstancias (Vera, 2021).

Barraza (2006) realiza la clasificación de los estresores y los divide de la siguiente manera:

a) Estresores generales:

Relacionados a los sucesos vitales de importancia para el individuo, como son: muerte de familiar, exámenes, sobrecarga académica, problemas educativos, falta de comunicación de los

administrativos de la universidad, excesiva carga académica, horarios extensos, situación económica poco estable, currículum o plan de estudios sobrecargados.

b) Estresores exclusivos de los académicos:

Los cuales se subdividen en generales y específicos. Los primeros son los que afectan a todas las carreras o niveles educativos sin distinción, así tenemos, por ejemplo: la falta de tiempo para el cumplimiento de actividades académicas, sobrecarga de trabajos académicos, realizar un examen, exposiciones, trabajos obligatorios, exceso de responsabilidades académicas, mantener un buen rendimiento académico, etc. (pág. 285).

3. SINTOMAS

Cuando los universitarios se afrontan las presiones académicas, se producen efectos directos en la salud, e indirectos al cambiar sus estilos de vida, bienestar y propio rendimiento académico. La respuesta al estrés académico no solo se limita a evaluar el impacto en la salud general, sino que la investigación también se enfoca en medir la respuesta o capacidad de los universitarios para afrontar al estrés académico (Vera, 2021).

Al respecto Barraza (2005) plantea tres tipos de síntomas relacionados al estrés académico

a) Síntomas físicos:

Hace referencia al cansancio físico, tensión en la cabeza, incapacidad para alcanzar un objetivo, dolores de espalda, problemas de sueño, gripe, pérdida de peso, problemas gástricos, elevada presión arterial, gestos de la persona que expresan la molestia, entre otros.

b) Síntomas psicológicos:

Hace referencia a la inquietud, ansiedad, desánimo, problemas en la toma de decisiones, poca confianza en uno mismo, desmotivación, sensación de pensar que no los toman en cuenta, exceso de cólera, dificultad para tomar decisiones, pensamientos negativos hacia la vida, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultades para poder concentrarse, entre otros.

c) Síntomas comportamentales:

Problemas para realizar las actividades asignadas, olvidos constantes, conflictos diarios ante situaciones cotidianas, Ganas de fumar constantemente, disminución del apetito, pérdida de interés hacia uno mismo y hacia los demás.

4. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Según algunos autores, el afrontamiento tendrá un proceso variable; las estrategias de afrontamiento no siempre serán las mismas, todo dependerá de la situación; algunas veces el individuo utilizará como una herramienta de defensa y en otras empleará como mecanismo para resolver problemas. De acuerdo con los autores, estas respuestas de afrontamiento se dividen en dos categorías diferentes: a) dirigidas al problema y b) dirigidas a la emoción. El estudiante universitario se enfrenta a cambios desafiantes, durante los últimos ciclos de estudio que influyen de manera directa en el desempeño de habilidades de afrontamiento cognitivas, afectivas, operativas y sociales; que, por lo general, son los de enfrentar elementos de tensión física, psicológica, y de comportamiento (González, 2019).

Para Barraza (2008) las estrategias de afrontamiento usados son la habilidad asertiva referida a tratar de defender sus propias ideas, preferencias o sentimiento sin perjudicar a los demás; elaboración de un plan de ejecución de tareas, elogios a sí mismo, religiosidad, búsqueda de información sobre la situación y verbalizar la situación preocupante a otros. Por otro lado, Refiere que el estímulo estresor desencadena en el sujeto una serie de exteriorizaciones que denotan la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno (pág. 285)

E. CONDICIONES SOCIODEMOGRAFICAS

1. DEFINICIÓN

Algunos autores definen como un conjunto de características socioculturales, biológicas que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medidas (Vigo & Chavez, 2020). Otros autores definen como un conjunto de cualidades o rasgos que están presentes en los estudiantes tales como: sexo, edad, lugar de procedencia, situación sentimental, situación ocupacional y tipo de familia (Vera, 2021). También hace referencia al perfil de la población que habita dentro de un contexto; considerando sus aspectos sociales y culturales; ritmo de crecimiento y movilidad; Las características propuestas que se relacionan con la edad, sexo y lugar de procedencia, año de estudio, situación ocupacional, situación sentimental (Vera, 2021).

2. TIPOS

a) GÉNERO

Esta categoría hace referencia a las características culturales con las que se designa a dos clases de individuos (roles) estos son: Masculino, Femenino

b) GRUPO ETARIO

Esta categoría se entiende; como un conjunto de individuos con características similares que han vivido desde el nacimiento hasta la actualidad. Para fines de la presente investigación se han considerado intervalos de edades siguientes:

17 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

c) AÑO DE ESTUDIO

Es el periodo académico generalmente de un año en la que una casa de estudios imparte enseñanza en una o más asignaturas.

d) OCUPACIÓN

Se refiere a toda actividad en la que participa un individuo, que requiere tiempo, ciertos conocimientos y se realiza con fines personales.

e) ESTADO SENTIMENTAL

Es la conexión romántica, generalmente de corto plazo en la que dos individuos establecen una relación afectiva la cual puede convertirse en algo más estable y significativo o no.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

I. TIPO Y DISEÑO

A. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es de paradigma cuantitativo, ya que se empleó la recolección de datos para comprobar la variable basada en la medición numérica y el análisis estadístico no experimental, razón por la cual, no se manipuló las variables deliberadamente, sino que se apoyó en la observación de los hechos para luego analizarlos (Hernández et al., 2014).

B. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Según Hernández et al. (2014) el presente trabajo de investigación es de carácter descriptivo, ya que se hizo la descripción de los fenómenos investigados y sus componentes.

La investigación es de diseño no experimental y transversal. No experimental porque no se manipuló de manera deliberada las variables y en lo que se observan los fenómenos en su ambiente natural para luego investigar. Transversal porque se midió la prevalencia de las variables en un solo momento temporal (Hernández et al., 2014).

II. SUJETOS

A. POBLACIÓN

La población del siguiente estudio cuenta con un total de 540 estudiantes universitarios, conformado por 122 varones y 413 mujeres que cursan 1° a 5° año de la escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa a quienes se les aplicó el cuestionario de Inventario validado de estrés académico SISCO SV-COVID-19.

B. MUESTRA

Para la selección de la muestra se realizó un muestreo no probabilístico de tipo intencionado, es decir no se consideró el cálculo muestral (Hernández et al., 2014). Se seleccionó a un total de 540 estudiantes universitarios, de los cuales 413 son de sexo femenino, 122 de sexo masculino y 5 estudiantes que no se identifican con ninguna de las anteriores. En cuanto al año de estudio, 120 estudiantes conforman el primer año, 128 estudiantes conforman el segundo año, 94 estudiantes conforman el tercer año, 103 conforman el cuarto año y 95 estudiantes conforman el quinto año. Con respecto al grupo etario, se obtuvo 260 estudiantes dentro de la categoría de 17 a 20 años, 245 estudiantes dentro de la categoría de 21 a 25 años y finalmente 35 estudiantes dentro de la categoría de 26 a 30 años. Con respecto a ocupación 139 estudiantes trabajan y estudian y 401 estudiantes solo estudian. Finalmente, en cuanto al estado sentimental 157 estudiantes tienen enamorado(a) y 383 estudiantes no tienen enamorado(a).

Cuadro resumen de la muestra

CONDICIONES SOCIODEMOGRÁFICAS	CATEGORIA	CANTIDAD	TOTAL
sexo	Masculino	122	540
	Femenino	413	
	Otros	5	

Año de estudio	Primero	120
	Segundo	128
	Tercero	94
	Cuarto	103
	Quinto	95
Grupo etario	17-20 años	260
	21-25 años	245
	26-30 años	35
Ocupación	Trabajan y estudian	139
	Solo estudian	401
Estado Sentimental	Con enamorado(a)	157
	Sin enamorado(a)	383

Criterio de inclusión

- Estudiantes de ambos sexos de la escuela Profesional de Psicología
- Estudiantes que estén cursando de manera regular de 1ro a 5to año de psicología de la Universidad Nacional de San Agustín.
- Estudiantes cuyas edades se comprendan entre 17- 30 años.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que no deseen participar.
- Estudiantes que no resuelvan una de las dos pruebas.
- Estudiantes que no se encuentran dentro del rango de edad 17-30 años.

III. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para este estudio se empleó los siguientes instrumentos:

ESTRÉS ACADÉMICO

Nombre de la : Inventario de Estrés Académico SISCO SV

prueba

- Autor y año : Arturo Barraza Macías, 2018
- Adaptación : Adaptado por Alania Contreras, Rubén Darío; Llancari Morales, Rosario Ana; Rafaele de la Cruz, Mauro y Ortega Revolo, Daniela Isabel Dayan en el año 2020
- Objetivo : Evaluar el grado de estrés académico que tienen los estudiantes Universitarios
- Administración : Individual y/o colectiva
- Tiempo : 10 a 15 minutos aproximadamente
- Descripción : Compuesto por 47 ítems, los dos primeros se consideran preguntas de prueba. Con tres dimensiones: Estresores, síntomas y estrategia de afrontamiento. Unidad de medida: puntaje politómico (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) y dicotómico para el reactivo 1 (si y no). Escala de puntuación: ordinal (0, 1,2 y 3). Para la adaptación del instrumento, se agregó dos ítems a la dimensión “estrategia de afrontamiento del estrés (Jugar videojuegos y Navegar en internet), ya que esos hábitos se han incrementado durante el estado de confinamiento obligatorio, a su vez se hizo la adaptación del lenguaje de algunos ítems con respecto al contexto cultural de la muestra.
- Validez : Para la Validez de dicho instrumento se hizo la consulta a 20 expertos de diferentes áreas, como: la psicología, educación, investigación y estadística, los resultados del inventario adaptado al contexto de la crisis actual indica una validez genérica y específica de contenido, según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75. Al momento de

evaluar el instrumento, se obtuvo coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2.

Confiabilidad : La confiabilidad del instrumento alcanzó el coeficiente alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento (confiabilidad excelente).

IV. PROCEDIMIENTO

Se realizó las coordinaciones correspondientes en cuanto a los permisos, con la directora y los docentes tutores de los respectivos grados y secciones de la escuela de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa para que nos faciliten un tiempo determinado dentro de su horario de trabajo (durante la clase) y poder explicar el contenido del instrumento. Obtenido los permisos se solicitó la autorización de los estudiantes (consentimiento informado) y se procedió a realizar la evaluación de forma virtual a través de la digitalización de los instrumentos en la plataforma de google forms, evitando la evaluación presencial y aglomeración de estudiante en las aulas por los protocolos de prevención del COVID-19, en la que los estudiantes absolvieron y desarrollaron los ítems de las pruebas, también se verificó que las pruebas estén correctamente llenadas. Finalmente, la información recolectada de los ítems se procesó en Excel y SPSS para su análisis respectivo.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

I. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente trabajo de investigación de enfoque cuantitativo, el análisis se realizó de forma descriptiva para el variable estrés académico, la cual fue evaluada por medio de la aplicación del Inventario SISCO del estrés académico de Barraza, a estudiantes de 1 ° a 5° de la escuela profesional de psicología de una universidad pública de Arequipa. El programa estadístico utilizado fue el SPSS versión 25.0. Se aplicó el coeficiente de alfa de Cronbach para determinar la fiabilidad del instrumento que fue aplicado en la investigación obteniéndose puntuaciones mayores de (0,7) en el test completo y en cada una de sus dimensiones por lo cual reafirmamos que el instrumento de medición es confiable para la medición de la variable en el presente estudio.

Tabla 1. El número total de estudiantes

HOMBRE	MUJER	OTROS	TOTAL
122	413	5	540

En la siguiente tabla podemos observar un total de 540 estudiantes evaluados de primero a quinto año, dentro de ello, 122 son estudiantes del sexo masculino, 413 pertenecen al sexo

femenino y 5 de ellos no se identifican con ninguno de los dos generos, dando un total de 540 estudiantes.

Nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19

Tabla 2. Frecuencia porcentual para el nivel general del estrés

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	62	11,5	11,5
	Medianamente	39	7,2	18,7
	Bajo			
	Medio	163	30,2	48,9
	Medianamente	209	38,7	87,6
	Alto			
	Alto	67	12,4	100,0
	Total	540	100,0	100,0

En la tabla 02 se evidencia que, del total de estudiantes 62 presentan un nivel de estrés bajo (11,5%), 39 estudiantes presentan un estrés medianamente bajo (7,2%), 163 estudiantes presentan un nivel de estrés medio equivalente a 30,2%, 209 estudiantes presentan un nivel de estrés medianamente alto (38,7%) y finalmente 67 estudiantes presentan un nivel de estrés equivalente a un 12,4% del total. A partir de ello, podemos inferir que los niveles con mayor predominancia de estrés académico se encuentran en medianamente alto (38,7%) y el nivel medio (30.2%), con una diferencia alta en comparación al resto de los niveles.

Tabla 3. Nivel de estrés académico según el sexo

*Tabla cruzada Género*Nivel de Estrés Académico*

		Nivel de Estrés Académico						
		Bajo	Medianamente Bajo	Medio	Medianamente Alto	Alto	Total	
Género	Masculino	Recuento	17	13	46	37	9	122
		% dentro de Género	13,9%	10,7%	37,7%	30,3%	7,4%	100,0%
	Femenino	Recuento	45	26	114	171	57	413
		% dentro de Género	10,9%	6,3%	27,6%	41,4%	13,8%	100,0%
	Otro	Recuento	0	0	3	1	1	5
		% dentro de Género	0,0%	0,0%	60,0%	20,0%	20,0%	100,0%
Total		Recuento	62	39	163	209	67	540
		% dentro de Género	11,5%	7,2%	30,2%	38,7%	12,4%	100,0%

En la tabla 03 podemos observar que del total de evaluados, 122 estudiantes son de sexo masculino; 17 de ellos presentan un nivel de estrés bajo (13,9%), 13 estudiantes presentan un nivel de estrés medianamente bajo (10,7%), 46 estudiantes presentan un nivel de estrés medio (37,7%), 37 estudiantes un nivel de estrés medianamente alto (30,3%) y 9 estudiantes presentan un nivel de estrés alto equivalente al 7,4% del total de hombres. Dentro de la categoría del sexo femenino se encontró que; 45 estudiantes de sexo femenino presentan un nivel de estrés bajo (10,9%), 26 estudiantes presentan un nivel de estrés medianamente bajo (6,3%), 114 estudiantes presentan un nivel de estrés medio (27,6%), 171 estudiantes presentan un nivel de estrés medianamente alto (41,4%) y 57 estudiante presentan un nivel de estrés alto (13,8%) de los 413 estudiantes de sexo femenino. Finalmente, en la categoría de estudiantes que no se identifican como masculino o femenino (otros) se observa que 3 estudiantes se encuentran en un nivel de estrés medio (60,3%),

1 estudiante presenta un estrés medianamente alto (20,0%) y un estudiante presenta un nivel de estrés alto (20,0%) de un total de 5 estudiantes.

De los resultados podemos inferir que los estudiantes de sexo femenino son los que tienen mayores niveles de estrés (medianamente alto) en comparación a los estudiantes de sexo masculino (medio) y estudiantes que no se identifican ni con sexo masculino ni con el sexo femenino (otros).

Tabla 4. Nivel de estrés académico según grupo etario

Tabla cruzada Edad*Nivel de Estrés Académico

		Nivel de Estrés Académico						
		Bajo	Medianamente Bajo	Medio	Medianamente Alto	Alto	Total	
Edad	17 a 20 años	Recuento	27	21	77	103	32	260
		% dentro de Edad	10,4%	8,1%	29,6%	39,6%	12,3%	100,0%
	21 a 25 años	Recuento	30	14	77	95	29	245
		% dentro de Edad	12,2%	5,7%	31,4%	38,8%	11,8%	100,0%
	26 a 30 años	Recuento	5	4	9	11	6	35
		% dentro de Edad	14,3%	11,4%	25,7%	31,4%	17,1%	100,0%
Total		Recuento	62	39	163	209	67	540
		% dentro de Edad	11,5%	7,2%	30,2%	38,7%	12,4%	100,0%

En la tabla 04 se evidencia que, en la categoría 17 a 20 años se encontró 260 estudiantes, en la categoría de 21 a 25 años se encontró 245 estudiantes, en la categoría 26 a 30 años se encontró 35 estudiantes. En la primera categoría 27 estudiantes (10,4%) presentan un nivel de estrés bajo, 21 estudiantes (8,1%) un nivel de estrés medianamente bajo, 77 estudiantes (29,6%) un nivel de estrés medio, 103 estudiantes (39,6%) un estrés medianamente alto y 32 estudiantes (12,3%) un nivel de estrés alto. En la segunda categoría 30 estudiantes (12,2%) presentan un nivel de estrés bajo, 14 estudiantes (5,7%) un nivel de estrés medianamente bajo, 77 estudiantes (31,4%) un nivel de estrés medio, 95 estudiantes (38,8%) un estrés medianamente alto y 29 estudiantes (11,8%) un estrés alto. Y en la tercera categoría, 5 estudiantes (14,3%) presentan un nivel de estrés bajo, 4 estudiantes (11,4%) un nivel de estrés medianamente bajo, 9 estudiantes (25,7%) un nivel de estrés medio, 11 estudiantes (31,4%) un nivel de estrés medianamente alto y 6 estudiantes (17, 1%) un nivel de estrés alto.

De los resultados, deducimos que los estudiantes de 26 a 30 años tienen niveles más altos de estrés.

Tabla 5. Nivel de estrés académico según año de estudio

*Tabla cruzada Año de estudios*Nivel de Estrés Académico*

		Nivel de Estrés Académico						
		Bajo	Medianamente Bajo	Medio	Medianamente Alto	Alto	Total	
Año de estudios	Primero	Recuento	15	13	28	44	20	120
		% dentro de Año	12,5%	10,8%	23,3%	36,7%	16,7%	100,0%
	Segundo	Recuento	14	8	37	53	16	128
		% dentro de Año de estudios	10,9%	6,3%	28,9%	41,4%	12,5%	100,0%
	Tercero	Recuento	10	5	31	42	6	94
		% dentro de Año de estudios	10,6%	5,3%	33,0%	44,7%	6,4%	100,0%
	Cuarto	Recuento	13	7	39	36	8	103
		% dentro de Año de estudios	12,6%	6,8%	37,9%	35,0%	7,8%	100,0%
	Quinto	Recuento	10	6	28	34	17	95
		% dentro de Año de estudios	10,5%	6,3%	29,5%	35,8%	17,9%	100,0%
Total		Recuento	62	39	163	209	67	540
		% dentro de Año de estudios	11,5%	7,2%	30,2%	38,7%	12,4%	100,0%

En la tabla 05 se evidencia que, del total de estudiantes, dentro de la categoría de primer año de estudio tenemos un total de 120 estudiantes, en la categoría de segundo año de estudio tenemos un total de 128 estudiantes, en tercer año tenemos un total de 94 estudiantes, en cuarto año 103 estudiantes y por último en quinto año encontramos un total de 95 estudiantes. En la primera categoría 15 estudiantes (12,5%) presentan un nivel de estrés bajo, 13 estudiantes (10,8%) tienen un nivel de estrés medianamente bajo, 28 estudiantes (23,3%) presentan un nivel de estrés medio, 44 estudiantes (36,7%) presentan un estrés medianamente alto y 20 estudiantes (16,7%) tienen un nivel de estrés alto. En la segunda categoría 14 estudiantes (10,9%) presentan un nivel de estrés bajo, 8 estudiantes (6,3%) tienen un nivel de estrés medianamente bajo, 37 estudiantes

(28,9%) evidencian un nivel de estrés medio, 53 estudiantes (41,4%) presentan un estrés medianamente alto y 6 estudiantes (6,4%) presentan un estrés alto. Dentro de la tercera categoría encontramos que, 10 estudiantes (10,6%) presentan un nivel de estrés bajo, 5 estudiantes (5,3%) tienen un nivel de estrés medianamente bajo, 31 estudiantes (33,0%) evidencian un nivel de estrés medio, 42 estudiantes (44,7%) tienen un nivel de estrés medianamente alto y 6 estudiantes (6,4%) presentan un nivel de estrés alto. En la cuarta categoría encontramos que 13 estudiantes (12,6%) tienen un nivel de estrés bajo, 7 estudiantes (6,8%) tienen un nivel de estrés medianamente bajo, 39 estudiantes (37,9%) tienen un nivel de estrés medio, 36 estudiantes (35,0%) tienen un nivel de estrés medianamente alto y 8 estudiantes (7,8%) presentan un nivel de estrés alto. En la quinta categoría encontramos que 10 estudiantes (10,5%) tienen un nivel de estrés bajo, 6 estudiantes (6,3%) tienen un nivel de estrés medianamente bajo, 28 estudiantes (29,5%) tienen un nivel de estrés medio, 34 estudiantes (35,8%) tienen un nivel de estrés medianamente alto y por último 17 estudiantes (17,9%) tienen un nivel de estrés alto.

De los resultados, deducimos que quinto año, presenta nivel de estrés más significativo (alto), seguido de los estudiantes de tercer año quienes presentan niveles de estrés dentro de la categoría medianamente alto.

Tabla 6. Nivel de estrés académico según grado de ocupación

*Tabla cruzada Situación Ocupacional*Nivel de Estrés Académico*

		Nivel de Estrés Académico						
			Bajo	Medianamente Bajo	Medio	Medianamente Alto	Alto	Total
Situación Ocupacional	Trabaja	Recuento	15	15	37	49	23	139
		% dentro de Situación Ocupacional	10,8%	10,8%	26,6%	35,3%	16,5%	100,0%
	No Trabaja	Recuento	47	24	126	160	44	401
		% dentro de Situación Ocupacional	11,7%	6,0%	31,4%	39,9%	11,0%	100,0%
Total		Recuento	62	39	163	209	67	540
		% dentro de Situación Ocupacional	11,5%	7,2%	30,2%	38,7%	12,4%	100,0%

En la tabla 06 se observa que, del total de evaluados, 139 estudiantes pertenecen a la categoría “trabaja”, 401 estudiantes pertenecen a la categoría “no trabaja” del total de estudiantes. En la primera categoría encontramos 15 estudiantes (10,8) que presentan un nivel de estrés bajo, 15 estudiantes (10,8%) presentan un nivel de estrés medianamente bajo, 37 estudiantes (26,6%) presentan un nivel de estrés medio, 49 estudiantes (35,3%) tienen un nivel de estrés medianamente alto y 23 estudiantes (16,5%) presentan un nivel de estrés alto. En la segunda categoría (no trabaja), podemos apreciar que 47 estudiantes (11,7%) presentan un nivel de estrés bajo, 24 estudiantes (6,0%) presentan un nivel de estrés medianamente bajo, 126 estudiantes (31,4%) presentan un nivel de estrés medio, 160 estudiantes (39,9%) presentan un nivel de estrés medianamente alto y 44 estudiantes (11,0%) tienen un estrés de nivel alto.

De los resultados podemos inferir que los estudiantes que trabajan presentan niveles de estrés más significativos (alto) en comparación a los estudiantes que solo estudian. En cambio los estudiantes que no trabajan presentan mayor significancia en la categoría medianamente alta.

Tabla 7. Nivel de estrés académico según el estado sentimental

*Tabla cruzada Estado sentimental actual*Nivel de Estrés Académico*

		Nivel de Estrés Académico					Total	
		Bajo	Medianamente Bajo	Medio	Medianamente Alto	Alto		
Estado sentimental actual	Con enamorado(a)	Recuento	18	12	51	51	25	157
		% dentro de Estado sentimental actual	11,5%	7,6%	32,5%	32,5%	15,9%	100,0%
	Sin enamorado(a)	Recuento	44	27	112	158	42	383
		% dentro de Estado sentimental actual	11,5%	7,0%	29,2%	41,3%	11,0%	100,0%
Total		Recuento	62	39	163	209	67	540
		% dentro de Estado sentimental actual	11,5%	7,2%	30,2%	38,7%	12,4%	100,0%

En la tabla 07 se observa que, del total de evaluados, 157 estudiantes se encuentran “con enamorado(a)”, mientras que 383 estudiantes tienen un estado sentimental actual dentro de la categoría de “sin enamorado(a)”. En la primera categoría 18 estudiantes (11,5%) tienen un nivel de estrés bajo; 12 estudiantes (7,6%) presentan un nivel medianamente bajo, 51 estudiantes (32,5%) tienen un nivel de estrés medio, 51 estudiantes (32,5%) presentan un nivel de estrés medianamente alto y 25 estudiantes (15,9%) presentan un nivel de estrés alto. Dentro de la segunda categoría se encontró que; 44 estudiantes (11,5%) presentan un nivel de estrés bajo, 27 estudiantes (7,0%) presentan un nivel de estrés medianamente bajo, 112 estudiantes (29,2%) presentan un nivel de estrés medio, 158 estudiantes (41,3%) presentan un nivel de estrés medianamente alto y 42 estudiante (11,0%) presentan un estrés de nivel alto.

De los resultados podemos inferir que los estudiantes con un estado sentimental “con enamorado (a)” presentan niveles de estrés más significativos (alto), los estudiantes “sin enamorado” presentan un nivel medianamente alto, superior a la otra categoría respectivamente.

Estresores académicos en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19

Tabla 8. Frecuencia porcentual de nivel de estresores académicos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Leve	45	8,3	8,3
	Moderado	309	57,2	65,6
	Severo	186	34,4	100,0
	Total	540	100,0	

En la tabla 08 se evidencia que, de un total de 540 estudiantes, 45 estudiantes presentan un nivel de estrés Leve (8,3), 309 estudiantes tienen un nivel de estrés moderado (57,2%) y 186 estudiantes presentan un nivel de estrés severo (34,4%).

De lo anterior se infiere que en cuanto al nivel de estresores académico la mayoría de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado seguido del nivel severo.

Tabla 9. Estresores académicos según género

*Tabla cruzada Género*Nivel de Estresores Académicos*

Género		Nivel de Estresores Académicos			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Masculino	Recuento	14	80	28	122
	% dentro de Género	11,5%	65,6%	23,0%	100,0%
Femenino	Recuento	31	226	156	413
	% dentro de Género	7,5%	54,7%	37,8%	100,0%
Otro	Recuento	0	3	2	5
	% dentro de Género	0,0%	60,0%	40,0%	100,0%
Total	Recuento	45	309	186	540
	% dentro de Género	8,3%	57,2%	34,4%	100,0%

En la tabla 09 se observa que del total de evaluados 14 estudiantes de sexo masculino presentan un nivel leve (11,5%) en cuanto a los estresores académicos, 80 estudiantes presentan un nivel moderado (65,6%) y 28 estudiantes del mismo sexo presentan un nivel alto (23,0%) en cuanto a los estresores académicos. Por otro lado, en estudiantes de sexo femenino se observa que; 31 estudiantes tienen un nivel leve (7,5%) en estresores académico, 226 estudiantes tienen un nivel moderado (54,7%) y 156 mujeres presentan un nivel severo (37,8%) en situaciones que les genera estrés. En la categoría otros, 3 estudiantes presentan un nivel moderado (60,0%) y 2 estudiantes se encuentran en el cuadro del nivel severo (40,0%) en la dimensión estresores académicos. De lo mencionado se colige que existen más estudiantes de sexo masculino con presencia de nivel moderado a las situaciones estresantes, seguido de estudiantes que se consideran en el género de otros en el nivel moderado. Y en el nivel severo existen más prevalectían en el género femenino, así como el género otros.

Tabla 10. Estresores académicos según grupo etario

*Tabla cruzada Edad*Nivel de Estresores Académicos*

			Nivel de Estresores Académicos			
Edad			Leve	Moderado	Severo	Total
17 a 20 años	Recuento		22	144	94	260
	% dentro de Edad		8,5%	55,4%	36,2%	100,0%
21 a 25 años	Recuento		18	145	82	245
	% dentro de Edad		7,3%	59,2%	33,5%	100,0%
26 a 30 años	Recuento		5	20	10	35
	% dentro de Edad		14,3%	57,1%	28,6%	100,0%
Total	Recuento		45	309	186	540
	% dentro de Edad		8,3%	57,2%	34,4%	100,0%

En la tabla 10 se observa que en cuanto al grupo etario, de los 260 estudiantes de 17 a 20 años; 22 presentan un nivel leve (8,5%) seguido de 144 estudiantes que presentan un nivel moderado (55,4%) en la dimensión estresores académicos, 94 estudiantes presentan un nivel severo (36,2%). En el grupo etario de 21 a 25 años, 18 estudiantes se encuentran en un nivel leve (7,3%) en la dimensión estresores académicos, 145 estudiantes presentan un nivel moderado (59,2%) frente a situaciones estresantes y 82 estudiantes tienen un nivel severo (33,5%) en esta dimensión. y finalmente de todos los estudiantes que se encuentran en el grupo de 26 a 30 años, 5 estudiantes tienen un nivel leve (14,3%), seguido de 20 estudiantes que presentan un nivel moderado (57,1%) en la dimensión estresores académicos y 10 estudiantes tienen un nivel severo (28,6%) en esta dimensión.

Según lo mencionado se concluye que existe una prevalencia en el grupo etario de 21 a 25 años en el nivel moderado, seguido del grupo etario de 17 a 25 años. Sin embargo los estudiantes de 17 a 20 años presentan un nivel severo en situaciones estresantes.

Tabla 11. Estresores académico según año de estudio

*Tabla cruzada Año de estudios*Nivel de Estresores Académicos*

Año de estudios		Nivel de Estresores Académicos			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Primero	Recuento	15	72	33	120
	% dentro de Año de estudios	12,5%	60,0%	27,5%	100,0%
Segundo	Recuento	9	69	50	128
	% dentro de Año de estudios	7,0%	53,9%	39,1%	100,0%
Tercero	Recuento	3	52	39	94
	% dentro de Año de estudios	3,2%	55,3%	41,5%	100,0%
Cuarto	Recuento	9	57	37	103
	% dentro de Año de estudios	8,7%	55,3%	35,9%	100,0%
Quinto	Recuento	9	59	27	95
	% dentro de Año de estudios	9,5%	62,1%	28,4%	100,0%
Total	Recuento	45	309	186	540
	% dentro de Año de estudios	8,3%	57,2%	34,4%	100,0%

En la tabla 11, se puede observar que del total de estudiantes de primer grado, 15 estudiantes tienen un nivel leve (12,5%) en la dimensión estresores académico, 72 estudiantes tienen un nivel moderado (60,0%) y 33 estudiantes tienen un nivel severo (27,5%). De 128 estudiantes de segundo grado, 9 estudiantes tienen un nivel leve (7,0%) en la dimensión estresores académicos, 69 estudiantes presentan un nivel moderado (53,9%) y 50 estudiantes presentan un nivel severo (39,1%). En cuanto a los estudiantes de tercer grado, 3 estudiantes presentan un nivel leve (3,2%) en dicha dimensión, 52 estudiantes presentan un nivel moderado (55,3%) y 39 estudiantes presentan un nivel leve (41,5%). De los estudiantes de cuarto año 9 estudiantes tienen un nivel leve (8,7%), 57 estudiantes presentan un nivel moderado (55,3%) y 37 estudiantes

presentan un nivel severo (53,9%). Finalmente, de los estudiantes de quinto año 9 estudiantes presentan un nivel leve (9,5%), 59 estudiantes presentan un nivel moderado (62,1%) y 27 estudiantes presentan un nivel severo (28,4%).

La mayor cantidad de estudiantes de quinto y primer año presentan un nivel de estrés moderado. No obstante, los estudiantes de tercero y segundo año respectivamente presentan un nivel de estrés severo.

Tabla 12. Estresores académico según situación ocupacional

*Tabla cruzada Situación Ocupacional*Nivel de Estresores Académicos*

		Nivel de Estresores Académicos				
		Leve	Moderado	Severo	Total	
Situación Ocupacional	Trabaja	Recuento	9	88	42	139
		% dentro de Situación Ocupacional	6,5%	63,3%	30,2%	100,0%
	No Trabaja	Recuento	36	221	144	401
		% dentro de Situación Ocupacional	9,0%	55,1%	35,9%	100,0%
Total		Recuento	45	309	186	540
		% dentro de Situación Ocupacional	8,3%	57,2%	34,4%	100,0%

En la tabla 12 se observa que de los estudiantes que trabajan, 9 estudiantes presentan un nivel leve (6,5%), en la dimensión estresores académicos, 88 estudiantes presentan un nivel moderado (63,3%), 42 estudiantes presentan un nivel severo (30,2%). De los estudiantes que no trabajan 36 estudiantes presentan un nivel leve (9,0%), 221 estudiantes presentan un nivel moderado (55,1%) y 144 estudiantes presentan un nivel severo (35,9%) en dicha dimensión.

De lo mencionado se infiere que los estudiantes con mayor prevalencia en el nivel moderado son aquellos que trabajan, sin embargo existen más estudiantes que a pesar de no trabajar tienen un nivel más elevado en comparación a los que sí trabajan.

Tabla 13. Estresores académicos según estado sentimental

*Tabla cruzada Estado sentimental actual*Nivel de Estresores Académicos*

		Nivel de Estresores Académicos				
			Leve	Moderado	Severo	Total
Estado sentimental actual	Con enamorado(a)	Recuento	9	86	62	157
		% dentro de Estado sentimental actual	5,7%	54,8%	39,5%	100,0%
	Sin enamorado(a)	Recuento	36	223	124	383
		% dentro de Estado sentimental actual	9,4%	58,2%	32,4%	100,0%
Total		Recuento	45	309	186	540
		% dentro de Estado sentimental actual	8,3%	57,2%	34,4%	100,0%

En la tabla 13 se observa los niveles de estresores académicos de acuerdo al estado sentimental actual de los estudiantes, de los 157 estudiantes con enamorado, 9 estudiantes tienen un nivel leve (5,7%) en estresores académicos, 86 estudiantes presentan un nivel moderado (54,8%) en dicha dimensión y 62 estudiantes presentan un nivel severo (39,5%). En cuanto a los estudiantes sin enamorado, 36 de ellos tienen un nivel leve (9,4%) seguido de 223 estudiantes con un nivel moderado (58,2%) y 124 de ellos presentan un nivel alto (32,4%) en la dimensión estresores académicos.

Según lo mencionado se afirma que los estudiantes sin enamorado en su mayoría presentan estrés en un nivel moderado, seguido de los estudiantes con enamorado que tienen niveles considerables en estresores académicos.

Síntomas del estrés académicos en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19

Tabla 14. Frecuencia porcentual del nivel de síntomas de estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido				
Leve	83	15,4	15,4	15,4
Moderado	290	53,7	53,7	69,1
Severo	167	30,9	30,9	100,0
Total	540	100,0	100,0	

En la tabla 14 de frecuencia porcentual se observa que del total de estudiantes, 83 de ellos presentan un nivel leve (15,4%) en la dimensión síntomas, 290 estudiantes presentan un nivel moderado (53,7%) y 167 estudiantes tienen un nivel severo (30,9%) en dicha dimensión, evidenciando síntomas con mayor intensidad en el nivel “siempre” como: Desgano para realizar labores académicas (17.8%), somnolencia o mayor necesidad para dormir (17.4%), Ansiedad (Nerviosismo) angustia o desesperación (16,9%), y con mayor intensidad en “casi siempre” con los siguientes síntomas: Fatiga crónica (cansancio permanente) (32.0%), Ansiedad (Nerviosismo) angustia o desesperación (31.9%) e Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo) (30,2%).

De lo anterior se infiere que en la dimensión síntomas del estrés académico la mayoría de los estudiantes presentan un nivel moderado, seguido del nivel severo, con una diferencia significativa entre ambas categorías. Donde existe mayor prevalencia de estudiantes que presentan síntomas como; fatiga crónica, ansiedad, angustia o desesperación e inquietud.

Tabla 15. Síntomas del estrés académico según sexo

*Tabla cruzada Género*Nivel de Síntomas de Estrés Académico*

Género		Nivel de Síntomas de Estrés Académico			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Masculino	Recuento	27	71	24	122
	% dentro de Género	22,1%	58,2%	19,7%	100,0%
Femenino	Recuento	55	217	141	413
	% dentro de Género	13,3%	52,5%	34,1%	100,0%
Otro	Recuento	1	2	2	5
	% dentro de Género	20,0%	40,0%	40,0%	100,0%
Total	Recuento	83	290	167	540
	% dentro de Género	15,4%	53,7%	30,9%	100,0%

En la tabla 15 se observa los síntomas del estrés académico, según género de todos los estudiantes, en el género masculino, 27 de ellos presentan un nivel leve en esta dimensión (22,1%), 71 estudiantes tienen un nivel moderado (58,2%) y 24 estudiantes presentan un nivel severo (19,7%). Por otro lado, de todos los estudiantes del género femenino en la dimensión síntomas, 55 estudiantes presentan un nivel leve (13,3%), 217 estudiantes presentan un nivel moderado (52,5%) y 141 estudiantes tienen un nivel severo (34,1%). Finalmente, dentro del género “otro”, 1 estudiante presenta un nivel leve (20,0%), 2 estudiantes presentan un nivel moderado (40,0%) y 2 estudiantes presentan un nivel severo (40,0%).

Según lo mencionado se puede concluir que los estudiantes de género masculino tienen una mayor prevalencia en comparación al género femenino. Por otro lado, se puede especificar que las mujeres son las que más síntomas presentan.

Tabla 16. Síntomas del estrés académico según grupo etario

*Tabla cruzada Edad*Nivel de Síntomas de Estrés Académico*

		Nivel de Síntomas de Estrés Académico			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
Edad	17 a 20 años	Recuento	35	147	78	260
		% dentro de Edad	13,5%	56,5%	30,0%	100,0%
	21 a 25 años	Recuento	37	127	81	245
		% dentro de Edad	15,1%	51,8%	33,1%	100,0%
	26 a 30 años	Recuento	11	16	8	35
		% dentro de Edad	31,4%	45,7%	22,9%	100,0%
Total		Recuento	83	290	167	540
		% dentro de Edad	15,4%	53,7%	30,9%	100,0%

En la tabla 16 se observa que del total de estudiantes, dentro del grupo etario de 17 a 20 años, 35 estudiantes presentan un nivel leve (13,5%) en la dimensión síntomas, 147 estudiantes presentan un nivel moderado (56,5%) y 78 estudiantes presentan un nivel severo, en el grupo etario de 21 a 25 años, 37 estudiantes presentan un nivel leve (15,1%), 127 estudiantes presentan un nivel moderado (51,8%) y 81 estudiantes presentan un nivel severo (33,1%) en dicha categoría. y los del grupo de 26 a 30 años, 11 estudiantes presentan un nivel leve (31,4%) 16 estudiantes presentan un nivel moderado (45, 7%), y finalmente 8 estudiantes del mismo grupo presentan un nivel severo (22, 9%).

De lo anterior se infiere que los estudiantes del grupo 17 a 20 años son los que presentan una mayor prevalencia con un nivel moderado. Por otro lado, los que más síntomas presentan son los estudiantes de 21 a 25 años, llevando una ventaja considerable.

Tabla 17. Síntomas de estrés académico según año de estudio

Tabla cruzada Año de estudios*Nivel de Síntomas de Estrés Académico

Año de estudios		Nivel de Síntomas de Estrés Académico			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Primero	Recuento	23	60	37	120
	% dentro de Año de estudios	19,2%	50,0%	30,8%	100,0%
Segundo	Recuento	15	72	41	128
	% dentro de Año de estudios	11,7%	56,3%	32,0%	100,0%
Tercero	Recuento	7	51	36	94
	% dentro de Año de estudios	7,4%	54,3%	38,3%	100,0%
Cuarto	Recuento	24	54	25	103
	% dentro de Año de estudios	23,3%	52,4%	24,3%	100,0%
Quinto	Recuento	14	53	28	95
	% dentro de Año de estudios	14,7%	55,8%	29,5%	100,0%
Total	Recuento	83	290	167	540
	% dentro de Año de estudios	15,4%	53,7%	30,9%	100,0%

En la tabla 17 se evidencia que los estudiantes de acuerdo al año de estudio en la dimensión síntomas presentan un nivel variados, de los 120 estudiantes de primer grado, 23 presentan un nivel leve (19,2%), 60 estudiantes presentan un nivel moderado en dicha dimensión y 37 estudiantes presentan un nivel severo (30,8%). En los estudiantes de segundo grado se observa que 15 estudiantes presentan un nivel leve (11,7%), 72 estudiantes tienen un nivel moderado (56,3%) y 41 estudiantes presentan un nivel severo (32,0%). De todos los estudiantes de tercer grado, 7 de ellos presentan un nivel leve (7,4%) en la dimensión mencionada, 51 estudiantes presentan un nivel moderado (54,3%) y 36 estudiantes presentan un nivel severo (38,3%). De los estudiantes de

cuarto grado, 24 estudiantes presentan un nivel leve (23,3%), 54 estudiantes tienen un nivel moderado (52,4%) y 25 estudiantes presentan un nivel severo (24,3%). Finalmente, de los estudiantes de quinto año, 14 presentan un nivel leve (14,7%), 53 estudiantes presentan un nivel moderado (55,8%) y 28 estudiantes presentan un nivel severo (29,5%).

De lo anterior se evidencia que de todos los estudiantes, los de segundo y quinto grado presentan una mayor prevalencia en un nivel moderado en comparación a los otros grados. Por otro lado, se deduce que los estudiantes de tercer grado son los que presentan síntomas más elevados del estrés académico.

Tabla 18. Síntomas del estrés académico según situación ocupacional

*Tabla cruzada Situación Ocupacional*Nivel de Síntomas de Estrés Académico*

		Nivel de Síntomas de Estrés Académico				
		Leve	Moderado	Severo	Total	
Situación Ocupacional	Trabaja	Recuento	23	74	42	139
		% dentro de Situación Ocupacional	16,5%	53,2%	30,2%	100,0%
	No Trabaja	Recuento	60	216	125	401
		% dentro de Situación Ocupacional	15,0%	53,9%	31,2%	100,0%
Total		Recuento	83	290	167	540
		% dentro de Situación Ocupacional	15,4%	53,7%	30,9%	100,0%

En la tabla 18 se observa que de todos los estudiantes que trabajan 23 presentan un nivel leve (16,5%), 74 estudiantes presentan un nivel moderado (53,2%) y 42 estudiantes tiene un nivel severo (30,2%) y en cuanto a los estudiantes que no trabajan, 60 de ellos tienen un nivel leve (15,0%), 216 estudiantes tienen un nivel moderado (53,9%) y 125 estudiantes tienen un nivel severo (31,2%) en esta dimensión.

De lo mencionado se deduce que los estudiantes que no trabajan presentan más síntomas de estrés en comparación de lo que trabajan, ello se afirma ya que los estudiantes que no trabajan presentan niveles más altos en el nivel moderado y severo.

Tabla 19. Síntomas de estrés académico según estado sentimental

*Tabla cruzada Estado sentimental actual*Nivel de Síntomas de Estrés Académico*

		Nivel de Síntomas de Estrés Académico			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
Estado sentimental actual	Con enamorado(a)	Recuento	26	76	55	157
		% dentro de Estado sentimental actual	16,6%	48,4%	35,0%	100,0%
	Sin enamorado(a)	Recuento	57	214	112	383
		% dentro de Estado sentimental actual	14,9%	55,9%	29,2%	100,0%
Total		Recuento	83	290	167	540
		% dentro de Estado sentimental actual	15,4%	53,7%	30,9%	100,0%

En la tabla 19 se observa el estado sentimental actual de los estudiantes según la dimensión “síntomas”, en cuanto a los estudiantes con enamorado, 26 de ellos presentan un nivel leve (16,6), 76 estudiantes tienen un nivel moderado (48,4%) y 55 estudiantes presentan un nivel severo (35,0%). por otro lado, de todos los estudiantes sin enamorado, 57 de ellos presentan un nivel leve (14,9%), 214 estudiantes presentan un nivel moderado (55,9%) y 112 estudiantes presentan un nivel severo (29,2%).

Los estudiantes con enamorado presentan síntomas marcados de estrés en comparación a los estudiantes sin enamorado en el nivel severo, sin embargo a nivel moderado los estudiantes sin enamorado tienen mayores síntomas en comparación a los estudiantes con enamorado.

Estrategias de afrontamiento de estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempo de covid-19

Tabla 20. Frecuencia porcentual del nivel estrategias de afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	112	20,7	20,7	20,7
	401	74,3	74,3	95,0
	27	5,0	5,0	100,0
Total	540	100,0	100,0	

En la tabla 20 se evidencia la frecuencia porcentual del nivel de estrategias de afrontamiento de los estudiantes, podemos observar que 112 (20,7%) estudiantes están dentro de la categoría leve, 401 (74,3%) se encuentran en la categoría moderada, mientras que 27 (5,0%) estudiantes se encuentran en la categoría de severo.

De los resultados podemos inferir que la frecuencia porcentual más significativa en cuanto a estrategias de afrontamiento es moderado, es decir, que cuentan con mecanismos para manejar situaciones que les genera estrés, seguido del nivel leve y por último severo.

Tabla 21. Nivel de estrategias de afrontamiento según género

*Tabla cruzada Género*Nivel de Estrategias de Afrontamiento*

		Nivel de Estrategias de Afrontamiento			Total	
		Leve	Moderado	Severo		
Género	Masculino	Recuento	21	95	6	122
		% dentro de Género	17,2%	77,9%	4,9%	100,0%
	Femenino	Recuento	91	301	21	413
		% dentro de Género	22,0%	72,9%	5,1%	100,0%
	Otro	Recuento	0	5	0	5
		% dentro de Género	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	112	401	27	540
		% dentro de Género	20,7%	74,3%	5,0%	100,0%

En la tabla 21 se observa el nivel de estrategias de afrontamiento según el género, dentro del género masculino tenemos un total de 122 estudiantes de los cuales, 21 (17,2%) corresponden al nivel leve, 95 estudiantes (77,9%) corresponden al nivel moderado, mientras que 6 estudiantes (4,9%) están dentro del nivel severo. En cuanto al género femenino tenemos un total de 413 estudiantes, de los cuales 91 (22,0%) están dentro del nivel leve, 301 (72,9%) se encuentran el nivel moderado, mientras que 21 estudiantes (5,1%) corresponden al nivel severo. Por último tenemos a estudiantes que no se perciben en ninguna de las dos categorías anteriores, determinadas como otros, con un total de 5 estudiantes, todos están ubicados dentro del nivel moderado.

De los resultados podemos inferir que el género masculino presenta mejores niveles de estrategias de afrontamiento en comparación del género femenino.

Tabla 22. Estrategia de afrontamiento según grupo etario

*Tabla cruzada Edad*Nivel de Estrategias de Afrontamiento*

		Nivel de Estrategias de Afrontamiento				
		Leve	Moderado	Severo	Total	
Edad	17 a 20 años	Recuento	51	197	12	260
		% dentro de Edad	19,6%	75,8%	4,6%	100,0%
	21 a 25 años	Recuento	55	182	8	245
		% dentro de Edad	22,4%	74,3%	3,3%	100,0%
	26 a 30 años	Recuento	6	22	7	35
		% dentro de Edad	17,1%	62,9%	20,0%	100,0%
Total		Recuento	112	401	27	540
		% dentro de Edad	20,7%	74,3%	5,0%	100,0%

En la tabla 22 se evidencia las estrategias de afrontamiento según el grupo etario de un total de 540 estudiantes. Dentro de la categoría de 17 a 20 años tenemos un total de 260 estudiantes, de los cuales 51 (19,6%) pertenecen al nivel leve, 197 (75,8%) están dentro del nivel moderado y 12 estudiantes (4,6%) tienen un nivel severo. En la categoría de 21 a 25 años tenemos un total de 245 estudiantes, de los cuales 55 (22,4%) están en el nivel leve, 182 estudiantes (74,3%) presentan un nivel moderado y 8 estudiantes (3,3%) presentan un nivel severo. En la categoría de 26 a 30 años tenemos un total de 35 estudiantes, 6 (17,1%) estudiantes se encuentran en el nivel leve, 22 estudiantes (62,9%) presentan un nivel moderado, 7 estudiantes (20,0%) tiene un nivel severo.

De los resultados podemos inferir que la categoría con mejores niveles de estrategias de afrontamiento son los estudiantes de 21 a 25 años, seguido de 17 a 20 años y por último de 26 a 30 años.

Tabla 23. Estrategias de afrontamiento según año de estudios

Tabla cruzada Año de estudios*Nivel de Estrategias de Afrontamiento

Año de estudios		Nivel de Estrategias de Afrontamiento			Total
		Leve	Moderado	Severo	
Primero	Recuento	24	88	8	120
	% dentro de Año de estudios	20,0%	73,3%	6,7%	100,0%
Segundo	Recuento	22	104	2	128
	% dentro de Año de estudios	17,2%	81,3%	1,6%	100,0%
Tercero	Recuento	21	69	4	94
	% dentro de Año de estudios	22,3%	73,4%	4,3%	100,0%
Cuarto	Recuento	29	66	8	103
	% dentro de Año de estudios	28,2%	64,1%	7,8%	100,0%
Quinto	Recuento	16	74	5	95
	% dentro de Año de estudios	16,8%	77,9%	5,3%	100,0%
Total	Recuento	112	401	27	540
	% dentro de Año de estudios	20,7%	74,3%	5,0%	100,0%

En la tabla 23 se observa el nivel de estrategias de afrontamiento según el año de estudios, dentro de la categoría de primero tenemos un total de 120 estudiantes, de los cuales 24 (20,0%) pertenecen al nivel leve, 88 estudiantes (73,3%) presentan un nivel moderado, mientras que 8 estudiantes (6,7%) pertenecen al nivel severo. Dentro de la categoría de segundo tenemos un total de 128 estudiantes, 22 (17,2%) presentan un nivel leve, 104 estudiantes (81,3%) tienen un nivel moderado, 2 estudiantes (1,6%) presentan un nivel severo. En la categoría de tercero tenemos un total de 94 estudiantes, de los cuales 21 (22,3%) están dentro del nivel leve, 69 estudiantes (73,4%) se encuentran en el nivel moderado, 4 estudiantes (4,3%) están dentro del nivel severo. Dentro de la categoría de cuarto tenemos un total de 103 estudiantes, 29 (28,2%) tiene un nivel leve, 66

estudiantes (64,1%) tienen un nivel moderado, 8 estudiantes (7,8%) tiene un nivel severo. Dentro de la categoría de quinto tenemos un total de 95 estudiantes de los cuales 16 (16,8%) pertenecen al nivel leve, 74 estudiantes (77,9%) se encuentran dentro del nivel moderado, mientras 5 estudiantes (5,3%) están dentro del nivel severo.

De los resultados podemos inferir que los estudiantes de cuarto grado tienen mejores estrategias de afrontamiento, al mismo tiempo cuentan con más estudiantes que carecen de estrategias de afrontamiento, Sin embargo en segundo año encontramos mayor relevancia en el nivel moderado.

Tabla 24. Estrategias de afrontamiento según situación ocupacional

*Tabla cruzada Situación Ocupacional*Nivel de Estrategias de Afrontamiento*

		Nivel de Estrategias de Afrontamiento				
		Leve	Moderado	Severo	Total	
Situación Ocupacional	Trabaja	Recuento	26	106	7	139
		% dentro de Situación Ocupacional	18,7%	76,3%	5,0%	100,0%
	No Trabaja	Recuento	86	295	20	401
		% dentro de Situación Ocupacional	21,4%	73,6%	5,0%	100,0%
Total		Recuento	112	401	27	540
		% dentro de Situación Ocupacional	20,7%	74,3%	5,0%	100,0%

La tabla 24 muestra los niveles de estrategias de afrontamiento según la situación ocupacional, del total de estudiantes tenemos 139 que se encuentran dentro la categoría “trabaja” mientras que 401 estudiantes están dentro de la categoría “no trabaja”. En la primera categoría encontramos 26 estudiantes (18,7%) que pertenecen al nivel leve, 106 estudiantes (76,3%) pertenecen al nivel moderado, 7 estudiantes (5,0%) tienen un nivel severo. En la segunda categoría tenemos a 86 estudiantes (21,4%) que pertenecen al nivel leve, 295 estudiantes (73,6%) pertenecen al nivel moderado, 20 estudiantes (5,0%) tienen un nivel severo.

De los resultados podemos inferir que los estudiantes que no cuentan con un trabajo tienen mejores niveles de estrategias de afrontamiento sobre los estudiantes que trabajan, que coincide con en el nivel severo.

Tabla 25. Estrategias de afrontamiento según estado sentimental

*Tabla cruzada Estado sentimental actual*Nivel de Estrategias de Afrontamiento*

		Nivel de Estrategias de Afrontamiento				
		Leve	Moderado	Severo	Total	
Estado sentimental actual	Con enamorado(a)	Recuento	35	113	9	157
		% dentro de Estado sentimental actual	22,3%	72,0%	5,7%	100,0%
	Sin enamorado(a)	Recuento	77	288	18	383
		% dentro de Estado sentimental actual	20,1%	75,2%	4,7%	100,0%
Total		Recuento	112	401	27	540
		% dentro de Estado sentimental actual	20,7%	74,3%	5,0%	100,0%

En la tabla 25 podemos apreciar que 157 estudiantes se encuentran con pareja, de los cuales 35 (22,3%) tienen un nivel leve, 113 estudiantes (72,0%) poseen un nivel moderado, 9 estudiantes (5,7%) tienen un nivel severo. Dentro de la categoría de estudiantes sin enamorado tenemos un total de 383, de los cuales 77 (20,1%) se encuentran en el nivel leve, 288 estudiantes (75,2%) se encuentran en el nivel moderado, 18 estudiantes (4,7%) poseen un nivel severo.

De los resultados se infiere que los estudiantes con enamorado poseen mejores estrategias de afrontamiento y algunos de ellos poseen pocas estrategias de afrontamiento sobre los estudiantes sin enamorado.

DISCUSIÓN

En la presente investigación se planteó como objetivo general describir el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19. De manera específica, se procedió a caracterizar el estrés académico de acuerdo a sus dimensiones y algunas condiciones sociodemográficas que presentan los estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa.

El primer objetivo específico de nuestro estudio buscó determinar el nivel de estrés académico según sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental. Por lo que se pudo afirmar que los estudiantes universitarios presentan un estrés con una predominancia en el nivel medianamente alto (38,7%) y medio (30,2). Esto coincide con los resultados de Huamaní y Pinto (2021) quienes encontraron que más de la mitad (59%) de los estudiantes presentan un nivel de estrés medio (pág. 64). Otros autores indican en sus resultados que los estudiantes se caracterizan por presentar altos niveles de estrés académico (Estrada et al., 2021). Por otro lado, en otra investigación realizada con estudiantes universitarios se encontró que existe un nivel de estrés promedio (52.5%) (Venancio, 2018). Así mismo, Kloster y Perrota (2019) encontraron que la mayoría de los estudiantes presentaban un estrés académico en un nivel moderado, con una intensidad alta o medianamente alta, dichos resultados coinciden con los resultados encontrados por Moreno et al (2022), Marco et al (2022) y Salas (2021).

Con respecto al género, se evidencia que los estudiantes de sexo femenino son los que presentan niveles más altos (13,8%) en comparación a los estudiantes de sexo masculino (7,4%), estas coinciden con otras investigaciones realizadas durante la pandemia con universitarios donde se determinó que los estudiantes de sexo femenino presentaban niveles ligeramente superiores de estrés académico en comparación a los estudiantes masculinos, los mismos autores afirman que

esto se debería a que las mujeres tienden a mostrar manifestaciones emocionales y fisiológicas más elevadas del estrés, por lo que son más vulnerables (Estrada, ed al; 2021). Otros autores como Huamani y Pinto (2021); Venancio (2018), coinciden con los mismos resultados. Por otro lado, los estudiantes de 26 a 30 años tienen niveles más altos (17,1%) seguido de los estudiantes de 17 a 20 años con un nivel moderado (39,6%). Autores como Silva et al., (2020) muestran coincidencias en sus resultados señalando que existe una mayor frecuencia de estresores en estudiantes que oscilan entre 18 y 25 años. Así mismo, autores como Estrada, ed al (2021) evidencian ciertas similitudes con nuestra investigación donde se pudo identificar que los estudiantes menores a 26 años se caracterizaban por presentar niveles ligeramente superiores de estrés académicos y que estas podrían deberse a que muchos de los estudiantes más jóvenes están adaptándose a la transición de la educación básica regular a la educación en la universidad y las exigencias académicas.

Los estudiantes de quinto año presentan niveles significativos (17,9%) seguido de los estudiantes de primer año (16,7%). Al respecto Quispe et al. (2022) en una investigación con universitarios obtienen resultados distintos a nuestra investigación donde se muestra que los estudiantes de cuarto ciclo presentan mayores niveles de estrés, mientras los estudiantes de primer ciclo presentan niveles bajos de estrés. Sin embargo, encontramos coincidencias con la investigación de Venancio (2018) en una universidad nacional, donde evidencia mayores niveles de estrés (30.0%) en los estudiantes de sexto año, el mismo autor refiere que esto se debería a las exigencias propias del año de estudio; como las prácticas pres profesionales, demandas académicas y exigencias propias de la universidad (pág. 62). En cuanto a la situación laboral, los estudiantes que trabajan presentan niveles altos (16,5%), en cambio, los estudiantes que no trabajan presentan mayor significancia en el nivel medianamente alto (39,9%). Algunos autores con universitarios

encontraron una ligera diferencia en cuanto al nivel de estrés en estudiantes que trabajan (62.1%) con respecto a los que no trabajan (60.5%) (Licht et al. 2021). Otros estudios afirman que existe una relación entre la ocupación y el nivel de estrés académico prevaleciendo el trabajar y estudiar en un nivel moderado en comparación a los que solo estudian (Sullca, 2020). Con respecto al estado sentimental, los estudiantes con enamorado(a) presentan un nivel alto (15,9%), sin embargo, los estudiantes sin enamorado presentan mayor relevancia en el nivel medianamente alto (41,3%) en comparación con la otra categoría. Al respecto Sullca (2020) indica que los estudiantes que no tienen pareja presentan mayores niveles de estrés, tanto en el nivel severo como moderado (pág. 24).

De acuerdo al segundo objetivo específico podemos precisar que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel moderado en situaciones que les genera estrés, con una mayor presencia de estrés (nivel alto) en sobrecarga de trabajos y tareas que debe realizar (22,6%) seguido de la exposición de un tema en la clase (19,1%) y tener un tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis docentes. Por otro lado, se evidencia un porcentaje considerable en el nivel “casi siempre” en los ítems; sobrecarga de trabajos y tareas de que debe realizar (37, 4%), Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores(31,3%) y el tiempo de trabajo que me piden mis profesores (29,6%), estos resultados presentan cierta similitud con la investigación de Estrada, et al (2021) quienes indican que se halló en un 62,8% de los estudiantes presencia de altos niveles de estresores, el 25% tenían un nivel moderado y el 12,2% evidenciaban un nivel bajo. Según el autor, esto se debía a que los estudiantes percibían que existen algunos factores que incrementan sus niveles de estrés académico, como el exceso de trabajos, la forma de ser de los docentes, problemas de internet, acceso a la plataforma virtual, la percepción poco

favorable sobre la enseñanza de los docentes, la competitividad por los primeros puestos, becas y el poco tiempo para presentar sus trabajos (Estrada, ed al; 2021).

En otros estudios, se muestra una mayor valoración de factores estresantes, en orden descendente: sobrecarga de trabajos (70.9%), las evaluaciones de los profesores (66.7%), el tipo de trabajo que demandan los docentes (56.9%), tiempo limitado para los trabajos (49.8%), intervención en clase (39%), problemas con el horario de clase (33.7%), la personalidad y el carácter del profesor (29.5%), la competencia con los compañeros (27%) y no comprender el contenido dictado (17.2%) (Teque et al., 2020). En otros estudios se afirma que los estudiantes que se encuentran en un nivel moderado (32.5%) y severo (33.3%), perciben como estresores a la sobrecarga de tareas (55.2%) el tipo de trabajo que piden los profesores (42.1%) y el tener tiempo limitado para hacer los trabajos solicitados (41.2%) (Zea, 2021).

Por otro lado, existen más estudiantes de sexo femenino con presencia de nivel severo (37,8%) a las situaciones estresantes, seguido de estudiantes de sexo masculino que presentan un nivel moderado (65,6%) de estresores. Al respecto, Quispe, et al. (2022) coinciden con los resultados de nuestra investigación, quienes encontraron que las diferentes actividades y sobrecarga de trabajos son los principales estresores en los estudiantes del género femenino (23.24%) mientras que el sexo masculino percibe en un porcentaje de 21.26%. Así mismo, Venancio (2018) muestra resultados similares donde los estudiantes de sexo femenino perciben en un nivel muy alto (22.33%) las situaciones estresantes en comparación a los del sexo masculino (6.73%). En cuanto al grupo etario, los estudiantes de 17 a 20 años perciben situaciones estresantes en un nivel severo (36.2%), mientras que los estudiantes de 21 a 25 años perciben en un nivel moderado (59.2%). Algunos estudios contradicen los resultados encontrados en la presente investigación, donde señalan que los estudiantes de 26-35 años presentan puntuaciones altas en

estresores académicos (26.79%) (Albán, 2018). En otras investigaciones realizadas durante la pandemia no se encontró diferencias significativas entre las edades en cuanto a esta dimensión como lo señala Cassaretto et al. (2021) y otros autores como Rengifo y Lozano, (2021), por otro lado, los estudiantes de tercero y segundo año respectivamente perciben situaciones estresantes en un nivel severo (41.5%, 39.1%), mientras que los estudiantes de quinto y primer año perciben en un nivel moderado (62.1%, 60.0%). En otra investigación se muestra coincidencias con los estudiantes de segundo año, quienes perciben en un nivel muy alto (31.7%) las situaciones estresantes, seguido de los estudiantes de cuarto año (27.0%) (Venancio, 2018). En otra investigación realizada por Quispe, Ed al (2022) los estudiantes de cuarto año (23,11%) son los que perciben un mayor número de estresores seguido de los estudiantes de quinto año (22,96%). Con respecto a la situación laboral de los estudiantes, los que no trabajan perciben situaciones estresantes en un nivel severo (35.9%), seguido del nivel moderado en estudiantes que trabajan (63.3%). En la investigación de Quispe, Ed al (2022) se evidencia que ambos grupos perciben en un porcentaje igualitario (22.49%) a las situaciones estresantes. Los estudiantes que trabajan ($M = 3.07$, $DE = .68$) reportan una menor percepción de estresores en comparación a los que no trabajan ($M = 3.19$, $DE = .65$) (Cassaretto et al., 2021). En el factor situación sentimental se encontró que los estudiantes con pareja tienden a percibir situaciones estresantes en un nivel severo (39.5%). Sin embargo, en el nivel moderado los estudiantes sin pareja tienden a percibir en un mayor porcentaje diferentes estresores (58.2%).

De acuerdo al tercer objetivo específico podemos precisar que más de la mitad de los estudiantes presentan síntomas de estrés en un nivel moderado (53.7%), seguido del nivel severo (30.9%). Por lo que, los resultados evidencian que los estudiantes presentan síntomas dentro de la categoría “siempre” en el siguiente orden: Desgano para realizar labores académicas (17.8%),

somnolencia o mayor necesidad para dormir (17.4%), Ansiedad (Nerviosismo) angustia o desesperación (16,9%), con respecto a la categoría “casi siempre” se muestra en el siguiente orden: Fatiga crónica (cansancio permanente) (32.0%), Ansiedad (Nerviosismo) angustia o desesperación (31.9%), Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo) (30,2%). Finalmente, con respecto al nivel “Algunas veces” se muestra en el siguiente orden: Dificultades para concentrarse (31.9%), Dolores de cabeza o migraña y trastorno del sueño (30,6%). Con respecto a lo abordado, autores como Teque et al. (2020) refieren que las manifestaciones físicas más frecuentes en los estudiantes de enfermería son la somnolencia (47%), seguida de los dolores de cabeza o migraña (44.2%) y el cansancio permanente (42.8%), los menos presentados son rascarse, morderse las uñas o frotarse (19.3%) y trastornos digestivos como dolor abdominal o diarrea (14.1%). Por otro lado, dentro de las manifestaciones psicológicas, 27.4% de los estudiantes presenta intranquilidad, 22.1% refieren ansiedad, angustia o desesperación, el menos referido es el incremento de irritabilidad (10.9%) y los problemas de concentración (16.8%). Del mismo modo, se determinó que las reacciones comportamentales tienen menos puntajes significativos, solo el 18.9% menciona un incremento (Teque et al., 2020). En otras investigaciones, los resultados arrojan que el 34.2% de estudiantes presentan mayor intensidad de síntomas en un nivel moderado, un 33.3% presentan un nivel severo y un 32.5% se encuentran en un nivel leve (Zea, 2021). En cuanto a los “síntomas físicos” se encontró una mayor prevalencia en: somnolencia (37.8%), fatiga crónica (35.9%), el rascarse y morderse las uñas (35.1%) como síntoma más comunes. En cuanto a los “síntomas psicológicos” se encontró en un nivel moderado (36.8%), siendo la ansiedad, angustia, desesperación (43%), sentimientos de depresión, tristeza (39.5%), y la dificultad para concentrarse (37.7%) de mayor prevalencia. En cuanto al indicador “síntomas comportamentales” se evidencia que el 38.6% de

los estudiantes presentan un nivel leve, un 34.2% un nivel severo, seguido de un 27.2% de estudiantes que presentan un nivel moderado (Zea, 2021).

En otra investigación se encontró que los síntomas con mayor prevalencia fueron de un 21% en somnolencia o necesidad de dormir y con un 27% en inquietud (Mendoza, 2022). Por otro lado autores como Kloster & Perrota (2019) obtuvieron resultados similares.

Con respecto al sexo, los estudiantes del sexo femenino (34.1%) presentan más síntomas en comparación al sexo masculino (19.7%) en un nivel severo. Al respecto, algunos autores indican que las mujeres tienden a exteriorizar más, tanto manifestaciones emocionales y fisiológicas del estrés y son más vulnerables a él (Estrada et al, 2021). En otra investigación se encontró diferencias muy significativas, en las áreas síntomas psicológicos y afrontamiento respectivamente, siendo igualmente las mujeres las que presentan puntajes más altos en comparación a los varones (Albán, 2018). Así mismo, en otra investigación se encontró que poco más de la mitad (59%) de los estudiantes presentan síntomas en un nivel medio, con prevalencia en manifestaciones emocionales tanto en hombres como en mujeres en un nivel medio, lo que implica miedo, sentimientos de irritabilidad, preocupación, ansiedad, agobio, incapacidad de afrontamiento, indecisión, incertidumbre, enfado y dejar las cosas para otro día (Huamaní y Pinto, 2021). En cuanto al grupo etario, los estudiantes de 21 a 25 años evidencian sintomatología en un nivel severo (33.1%). Sin embargo, se muestra una mayor relevancia en el nivel moderado en los estudiantes de 17 a 20 años (56.5%) seguido de los estudiantes de 21 a 25 años (51.8%). Los resultados encontrados en una investigación indican que la edad se relaciona con los síntomas del estrés, en donde se puede evidenciar a los estudiantes de 18 a 20 años con presencia de algún tipo de malestar ocasionado por los síntomas del estrés (Cassaretto et al., 2021). En otro estudio, se encontró que los estudiantes de 18 a 20 años evidencian mayores síntomas de estrés académico en comparación

a los estudiantes mayores de 20 años (Restrepo et al., 2020). En cuanto al año de estudio, los estudiantes de tercero (38,3%) presentan una sintomatología marcada dentro del nivel severo. Sin embargo los estudiantes de segundo año presentan una sintomatología marcada en el nivel moderado (56,3%). Al respecto, Restrepo et al. (2020) indican que los trastornos de sueño presentan diferencias significativas durante los primeros semestres (1-3). En cambio los de semestres intermedios (4-6) alcanzaron niveles más altos en el trastorno del sueño. los mismos autores agregan que en el primer semestre prevalecen síntomas físicos y en el último semestre, los síntomas psicológicos. Con respecto a la situación laboral, los estudiantes que no trabajan (31,2%) presentan una sintomatología severa en comparación a los que trabajan (30,2%). Sobre esta variable cabe precisar que los resultados encontrados en esta investigación no concuerdan con otros resultados. Ya que, en otras investigaciones los estudiantes que trabajan y estudian alcanzaron mayores puntajes en el área de síntomas físicos (Albán, 2018). Otros autores indican que los estudiantes que trabajan son los que presentan un mayor porcentaje de sintomatología (59.62%) en comparación a los que no trabajan (57.32%) (Licht et al., 2021). Finalmente, En cuanto al estado sentimental, se encontró que los estudiantes con pareja (35,0%) presentan síntomas más significativos en comparación a los estudiantes sin pareja (29,2%). En cuanto a esta variable otros autores indican que los estudiantes que no tienen pareja presentan mayores síntomas (43,96%) (Solaris, 2017).

En cuanto al cuarto objetivo específico se evidencia que el 74,3% de los estudiantes emplean regularmente las estrategias de afrontamiento por lo que se encuentra en un nivel moderado seguido de los estudiantes que emplean frecuentemente las estrategias de afrontamiento en un nivel leve (20,7%) y por último los que no emplean con un 5,0%. Siendo los más empleados dentro de la categoría “siempre”; La religiosidad “encomendarse a Dios o asistir a misa” (30.9%)

y Jugar videojuegos (30.4%). Así mismo, dentro de la categoría “casi siempre” se evidencia lo siguiente; Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos (26,7%), contar lo que me pasa a otros (21,5%) y hacer ejercicio físico (21.1%). Sin embargo, una cantidad considerable de estudiantes carecen de algunas estrategias de afrontamiento, obteniendo un porcentaje elevado de 42.0% en el ítem escuchar música o distraerse viendo televisión dentro de la categoría “casi nunca” y “nunca” (30.4%). Al respecto, Zea (2021) encontró que el 35.1% de los estudiantes no emplean frecuentemente estrategias de afrontamiento. Así mismo, las estrategias que se utilizan con mayor frecuencia son; contar lo que me pasa a otros (53,5%), solicitar apoyo a la familia y amigos (50,8%), la religiosidad (49,1%) y jugar videojuegos (42,1%) dicha investigación coincide con nuestra investigación. En otros estudios las estrategias más empleadas fueron: la habilidad asertiva y ejecución de un plan de estudios (Silva et al., 2020). En otras, la más empleada es la habilidad asertiva, que es la capacidad de defender las preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a nadie (51,4%), seguido de elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (41,9%) (Restrepo et al., 2020). Otro estudio muestra que las estrategias más utilizadas son; el extraer lo positivo de la circunstancia (45.3%), concentrarse en resolver la situación (44.5%), asertividad (42.4%), averiguar información sobre la situación (37.9%), expresión de la situación que le preocupa (36.1%) como las más utilizadas (Teque et al., 2020). Por último otra investigación evidenció que las estrategias más utilizadas fue elogiarse así mismo con un 30% y concentrarse en resolver la situación que le preocupa con un 46%. (Mendoza, 2022).

En cuanto al sexo, los varones (77,9%) presenta mejores niveles de estrategias de afrontamiento en comparación a las mujeres (72,9%) en un nivel moderado. algunas investigaciones concuerdan con el resultado de esta investigación como indica Zea (2021) que los estudiantes de sexo masculino presentan mejores estrategias de afrontamiento. Huamani y Pinto

(2021) afirman que las estrategias más utilizadas por las mujeres son, reservarse para sí mismas (59%), Por otro lado, en el grupo etario, la categoría con mejores niveles de estrategias de afrontamiento son los estudiantes de 21 a 25 años (22,4%), seguido de 17 a 20 años (19,6%) y por último de 26 a 30 años (17,1%). Algunos estudios coinciden con nuestra investigación como la de Rosales (2016) quien muestra diferencias significativas del grupo 22 a 25 años en comparación a los otros grupos, el mismo autor señala que esto se debería a la experiencia vivida. Otros estudios no concuerdan con los resultados encontrados, ya que, los resultados muestran que los estudiantes de 26 a 35 años presentan mayores puntuaciones (Albán, 2018).

Con respecto al año de estudio, los estudiantes de cuarto año (28,2%) tienen mejores estrategias de afrontamiento, al mismo tiempo cuenta con estudiantes que carecen de estrategias de afrontamiento, Sin embargo en segundo año encontramos mayor relevancia en el nivel moderado (81,3%) en comparación a los otros años. Al respecto, algunos autores como Albán (2018) señalan que los estudiantes de los últimos ciclos presentaron puntajes más altos en esta dimensión. En cuanto a “ocupación” Los estudiantes que no cuentan con un trabajo (21,4%) tienen mejor nivel en estrategias de afrontamiento sobre los estudiantes que trabajan (18,7%) que coincide con el nivel severo. Al respecto, Licht et al. (2021) mencionan que los estudiantes que trabajan (63.12%) muestran mejores estrategias de afrontamiento en comparación a los que no. Estos resultados contradicen los resultados encontrados en la presente investigación. Finalmente, los estudiantes con enamorado (22,3%) poseen mejores estrategias de afrontamiento sobre los estudiantes sin enamorado (20,1%). Al respecto, en otras investigaciones indican que existe diferencias en la dimensión Estrategias de Afrontamiento según el estado civil, dado que los casados presentan mayores estrategias para afrontar el estrés que los que no tienen pareja (García, 2017). Dichos resultados coinciden con nuestra investigación.

CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe presencia de un nivel de estrés medianamente alto y medio en los estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa, con mayor prevalencia en las siguientes variables; en el sexo femenino, en estudiantes de 26 a 30 años, en estudiantes de quinto año, en los estudiantes que trabajan y los estudiante con enamorado(a), quienes tienen una mayor prevalencia en el nivel alto del estrés académico.

SEGUNDA: La mayoría de los estudiantes presentan un nivel moderado frente a la situaciones que les genera estrés, siendo la sobrecarga de trabajos y tareas que debe realizar, la exposición de un tema en clase y tener tiempo limitado para hacer el trabajo que se les encarga los docentes son lo estresores con mayor prevalencia. En cuanto a las variables, los estudiantes de sexo femenino muestran puntuaciones más altas, al igual que los estudiantes de 17 a 20 años, los estudiantes de tercero y segundo año, los que no trabajan y los estudiantes que tienen pareja.

TERCERA: Hay más estudiantes que presentan síntomas de estrés en un nivel moderado, siendo los síntomas más frecuentes; Desgano para realizar labores académicas, somnolencia o mayor necesidad para dormir y Ansiedad (Nerviosismo) angustia o desesperación. En cuanto a las variables los estudiantes del sexo femenino presentan niveles más altos, al igual que los estudiantes de 21 a 25 años, los estudiantes de tercer año, los que no trabajan y los estudiantes que tienen pareja.

CUARTA: En la dimensión de estrategias de afrontamiento se evidencia que la mayoría de los estudiantes emplean regularmente las estrategias de afrontamiento. Siendo religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa), jugar videojuegos, solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos, contar lo que me pasa a otros y hacer ejercicio

físico son las estrategias de afrontamiento más empleados por los estudiantes. Así mismo, los estudiantes de sexo masculino tienen mejores estrategias de afrontamiento igual que los estudiantes de 21 a 25 años, Los estudiantes de cuarto año, los no cuentan con un trabajo y Los estudiantes con enamorado poseen mejores estrategias de afrontamiento.

RECOMENDACIONES

1. Es importante realizar investigaciones que profundicen y analicen las condiciones sociodemográficas asociadas al estrés académico, tanto en universidades públicas y privadas a nivel nacional o internacionales, ya que se encontró pocas investigaciones y se desconoce estudios en estos contextos, más aún enfocado a la realidad virtual.
2. A la Directora, realizar actividades que fomenten la salud mental de los estudiantes universitarios que permitan detectar y prevenir problemas psicológicos relacionados al estrés académico.
3. Para los docentes, es importante coordinar con el consultorio psicológico de la escuela o universidad para realizar programas que permitan la reducción del estrés académico y el uso de estrategias de afrontamiento. Asimismo es importante implementar nuevas estrategias pedagógicas que faciliten la adquisición de los aprendizajes; logrando dosificar y adecuar las actividades académicas y desarrollar criterios de evaluación en el entorno de la virtualidad.
4. A los tutores, desarrollar talleres y actividades de acompañamiento permanente que permitan identificar los estresores y les brinde herramientas para afrontar las situaciones estresantes que pueden interferir en su desarrollo, afectando su salud y sus logros académicos.
5. A los estudiantes, solicitar ayuda en los docentes, al consultorio psicológico de la escuela y de la universidad o personas de confianza que le permita manejar o sobrellevar situaciones que les genere estrés.

REFERENCIAS

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Achon, N. (2015). Estrés Académico. *EDUMEDENTRO Revista Educación Médica del Centro*. Obtenido de http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48
- Albán, J. (2018). Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Universidad de Lima sur. *ACTA PSICOLÓGICA PERUANA*. Obtenido de <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/125>
- Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Niveles de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia del COVID-19. *Revista peruana de investigación en salud*. Obtenido de <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *INED*. Obtenido de https://www.google.com/search?q=Barraza%2C+A.+%282005%29.+Caracter%20%20características+del+estrés+académico+de+los+alumnos+de+educación+media+superior.&ei=QR8GY8DGKbWd5OUPoKaN6AI&ved=0ahUKEwiA67_Twt_5AhW1DrkGHSBTAY0Q4dUDCA4&uact=5&oq=Barraza%2C+A.+
- Barraza, A. (2006). Un Modelo Conceptual para el Estudio del Estrés Académico. *IZTACALA Revista Electrónica de Psicología*. Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repis/article/view/26023>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances de Psicología Latinoamericana*, 270-289. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

- Barrios, J., Garcia, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estres como respuesta. *INFAD Revista de Psicología*, 37-48. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Bazan, F., & Huarca, B. (2020). *Relación entre los estilos de Personalidad y Estrés académico en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de San Agustín [Tesis de Titulación]*. Repertorio Institucional de la UNSA. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11568/PSbacofv%26hucub.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calizaya, J., Monzón, G., Ortega, G., & Alemán, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en periodo de confinamiento por COVID-19. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 23-30. Obtenido de <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/download/472/900/>
- Canchi, A. (2014). *Estrés Académico en Estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín [Tesis de Título, Universidad Nacional de San Agustín]*. Repertorio Institucional de la Universidad Nacional de San Agustín. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/4275/MDcahuaj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT*. Obtenido de <http://revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/482>
- Chávez, T., Cuadros, M., López, A., Montoya, M., Requena, N., & Talavera, Y. (2020). Estresores académicos en estudiantes migrantes y no migrantes de la Universidad Católica de Santa María. *Rev. Psicol. (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo)*, 39-53. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/603.pdf>

- Chirinos, O. (2020). *Afrontamiento al estrés según variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de lima metropolitana [Título de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]*. Repertorio Institucional San Ignacio de Loyola. Obtenido de <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5784927e-7a16-4f55-b45b-a42b62aba771/content>
- Cobo, R., Vega, A., & García, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746443>
- Elena, G. (2002). Estrés: desarrollo histórico y definición. *Revista Argentina de Anestología*, 350-353. doi:https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.pdf
- Espinoza, E. (2019). Estrés laboral y depresión en servidores públicos nombrados de la Dirección Regional de Salud Junín - 2017. *UPLA*. Obtenido de <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/761>
- 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. *AVFT*. Obtenido de http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351
- Galimberti, U. (2017). *Diccionario de Psicología* (Primera ed.). siglo veintiuno editores. Obtenido de https://kupdf.net/download/galimberti-umberto-diccionario-de-psicolog-iacute-a-pdf_5afe8a5fe2b6f5d96f60dc3f_pdf
- García, F. (2017). *Estrés académico y Apoyo Social Percibido en universitarios [Título de Licenciatura, UADE una Gran Universidad]*. Repertorio Institucional UADE. Obtenido de

<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6576/GARCIA.F.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, H. (2019). Estrategias de afrontamiento en el perfil descriptivo del estrés académico de los estudiantes universitarios. *USAC Revista Científica del Sistema de Estudios de Postgrado de la Universidad de San Carlos de Guatemala*. Obtenido de <https://revistasep.usac.edu.gt/index.php/RevistaSEP/article/view/14>

Huamani, G., & Michel, P. (2021). *Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes en tiempos de pandemia de una I. E. Pública de Arequipa [tesis para titulación, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]*. Repositoria de la UNSA. Obtenido de http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/13491/PSpiromk_huydgs.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kloster, G., & Perrota, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná . *Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná [Tesis de Licenciatura, Univerdad Católica de Argentina]*. Repositorio de la UCA, Buenos Aires. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lemos, M., Henao, M., & Lopez, D. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación de afrontamiento y actividades extracurriculares. *iMedPub Journals*, 1-8. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6499267>

Licht, V., Silvia, S., & Ángulo, R. (2021). Nivel de estrés y rendimeinto académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Revista Espacios*. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf>

- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., & Limonta, R. (2014). Estrés, el "gran depredador". *Revista de información científica*, 375-384. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>
- Luque, O., Bolívar, N., Achahui, V., & Gallegos, J. (2021). Luque, O., Bolívar, N., Achahui, V., & Gallegos, J. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *PURIQ*. Obtenido de <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/337>
- Marco, A., Villarasa, I., & Monfort, G. (2022). Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española. *RETOS*, 845-851. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-EstudioDescriptivoSobreLasDiferenciasDeGeneroEnEIE-8072008.pdf>
- Mendoza, B. (2022). *Nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes-2020 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]*. Repertorio Institucional de la Universidad Nacional de Tumbes. Obtenido de <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2581/TESIS%20-%20MENDOZA%20LEON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreno, E., Naranjo, T., Poveda, S., & Izurieta, D. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Electrónica*, 468-482. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v44n3/1684-1824-rme-44-03-468.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 171-190. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

- OMS. (5 de Octubre de 2020). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Ospina, S. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo [tesis de maestría, Universidad Católica de Colombia]*. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Colombia. Obtenido de <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/3161>
- Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año. Estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez*. Biblioteca USAC. Obtenido de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf
- Quispe, Y., Huarsaya, M., Cruz, K., Mamani, B., & Almerón, N. (2022). Estrés Académico según factores sociodemográficos en estudiantes universitarios en periodo de confinamiento por COVID-19. *MINERVA, MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH*. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-AcademicStressAccordingToSociodemographicFactorsIn-8422803%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-AcademicStressAccordingToSociodemographicFactorsIn-8422803%20(3).pdf)
- Rabines, Á. (2002). *Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados [Tesis de Titulación, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]*. Repertorio Institucional UNMSM. Obtenido de https://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualData/Tesis/Salud/Rabines_J_A/t_completo.pdf
- Rengifo, R., & Lozano, J. (2021). *Estrés percibido durante la pandemia de la COVID 19 en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería. Universidad Nacional de San Martín*

- Tarapoto. Periodo mayo-octubre 2021 [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de San Martín de Tarapoto].* Repertorio Institucional de la Universidad Nacional de San Martín de Tarapoto. Obtenido de <https://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/4271/ENFERMER%C3%8DA%20-%20Reyna%20Isabel%20Rengifo%20Cabanillas%20%26%20Juan%20David%20Lozano%20Garc%C3%ADa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Restrepo, J., Sanchez, O., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*. Obtenido de <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA637474723&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=21452776&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7E1b7e3b12>
- Rivero, M. (2004). *Características sociodemográficas y niveles de depresión en estudiantes ingresantes a la UNMSM a través de la escala CES-D [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]*. Repertorio Institucional UNMSM. Obtenido de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/2726>
- Rodríguez, I., Fonseca, G., & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Int. J. Odontostomat.*, 639-647. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v14n4/0718-381X-ijodontos-14-04-639.pdf>
- Roman, C., & Hernandez, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/26023-49426-1-PB.pdf>

- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El Estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *IZTACALA Revista Electrónica de Psicología*. Obtenido de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>
- Salas, E. (2021). *Estrés académico en tiempos de pandemia COVID-19 [Tesis para optar al grado de Magister en Educación en Ciencias de la Salud]*. Repertorio UCHILE, CHILE. Obtenido de <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/183287/TesisSalas-Medina%20Edith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanchez, J. (2010). Estrés laboral. *HIDROGÉNESIS*. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Silva, M., López, J., & Meza, E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *researchgate*, 75-83. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/341793612_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios
- Sullca, G. (2020). Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad norbert wiener 2020. *Repositorio de la universidad norbert wiener*. Obtenido de <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3790>
- Teque, M., Galvéz, N., & Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *MEDICINA NATURISTA*. Obtenido de [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-EstresAcademicoEnEstudiantesDeEnfermeriaDeUniversi-7512760%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-EstresAcademicoEnEstudiantesDeEnfermeriaDeUniversi-7512760%20(1).pdf)

- Turpo, J. (2020). *Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular de cusco,2020*[Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. Repertorio de la Universidad César Vallejo.
- Venancio, G. (2018). *Etrés Académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana [Tesis para titulación, Universidad Nacional Federico Villarreal].* Vicerrectorado de Invesigación. Obtenido de <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vera, R. (2021). *Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana [tesis de titulación, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].* CYBERTESIS Repositorio de Tesis Digitales. Obtenido de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16717?show=full>
- Vigo, Y., & Chavez, J. (2020). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, chachapoyas, Perú, 2019. *Revista de Investigación científica UNTRM*, 61-65. Obtenido de <file:///C:/Users/HP/Downloads/584-2526-1-PB.pdf>
- Villacruz, L. (2019). *Nivel de estrés en estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1ro al 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal- 2018 [Titulo de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal].* Repertorio Institucional. Obtenido de http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2992/UNFV_VILLACRUZ_MATOS_LUCERO_MARCELA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zea, M. (2021). *Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa pública del distrito de Cocachacra-Arequipa [Tesis de Título, Universidad Nacional de San Agustín]*. Repertorio Institucional. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12814/PSzebamn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

*ANEXO 1 Formulario de consentimiento informado***FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO****Título del proyecto:**

Institución: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa

Investigadores: Jesús Ronald, Huaracha Ramos; Efrain, Huamanñahui Peña

Presentación:

El presente es un estudio que tiene por objetivo describir el estrés académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Pública de la Ciudad de Arequipa en tiempos de covid-19, por lo que su participación es primordial en este proceso y estaremos sumamente agradecidos si accede a nuestra petición.

Su participación consiste en responder los cuestionarios que figuran a continuación. El proceso es completamente anónimo. Muchas gracias por su atención.

Respuesta:

He leído el Formulario de Consentimiento Informado y estoy de acuerdo con participar en esta actividad de investigación.

SI ()

NO ()

*ANEXO 2 Cuestionario de condiciones sociodemográficas***CUESTIONARIO DE ENCUESTA DE CONDICIONES****SOCIODEMOGRÁFICAS**

Apreciado(a) Estudiante:

Esta es una encuesta anónima que permitirá conocer las condiciones sociodemográficas de estudiantes de nuestra casa de estudios universitarios. Le agradecemos rellenar de manera sincera posible, sus aportes servirán para realizar el trabajo investigativo de forma correcta. No hay respuestas malas ni buenas, todas son necesarias.

CARACTERÍSTICAS PERSONALES:

1. Edad: _____ años
 2. Sexo: (1) Masculino: _____ (2) Femenino: _____
 3. Año de estudios: Primero _____ Segundo _____ Tercero _____ Cuarto _____ Quinto _____
 4. Situación Ocupacional: (1) Trabaja _____ (2) No trabaja _____
 7. Estado sentimental actual: (1) Con Enamorado(a) _____ (2) Sin Enamorado(a) _____
 8. Tipo de origen familiar: (1) Parental: _____ (2) Monoparental: _____ (3) Ninguno: _____
- II. De manera general, tu condición sociodemográfica, es
- (1) Mala: _____ (2) Regular _____ (3) Buena _____

ANEXO 3 Inventario de estrés académico SISCO SV

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llancari, Rafaele y Révolo 2020, tomado de Barraza, 2018

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 qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

N	C	R	Alg	C	S
unca	asi	ara vez	unas veces	asi	iempre

	nunca			siempre	
N	C	R	AV	C	S
	N	V		S	

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	A V	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as						

(análisis de						
lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

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	A V	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						

11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

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 frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						

4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						

15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

ANEXO 4 Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: CONDICIONES SOCIODEMOGRÁFICAS Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AREQUIPA EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	DIMENSIONES E INDICADORES	MARCO TEORICO	MARCO METODOLÓGICO
<p>GENERAL:</p> <p>¿Cuál es la prevalencia del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19?</p>	<p>GENERAL:</p> <p>Describir el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19.</p>	<p>Estrés académico</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Niveles 2. Estresores 3. Síntomas 4. estrategias de afrontamiento 	<p>ESTRÉS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Historia 2. Definición 3. Enfoques del estrés 4. Teoría basada en la respuesta (modelo fisiológico) 5. Teoría basada en el estímulo (modelo de los sucesos vitales) 6. Teoría basada en la interacción individuo-ambiente (modelo cognitivo transaccional) 7. Tipos 8. Eutres (estrés positivo) 9. Distres (estrés negativo) 10. Tipos de estresores 11. Fases 12. Causas <p>ESTRÉS ACADEMICO</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Definición B. Antecedentes C. Teorías D. Niveles afectados E. Estresores F. Síntomas 	<p>ENFOQUE Cuantitativo</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN No experimental</p> <p>DISEÑO DE ESTUDIO Descriptivo y transversal</p> <p>POBLACIÓN Estudiantes universitarios de 1° a 5° año de la escuela de Psicología.</p> <p>MUESTRA Se realizará un muestreo no probabilístico de tipo intencionado, es decir no se considerará el cálculo muestral.</p> <p>TECNICAS DE RECOJO DE DATOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inventario. - Encuesta. <p>INSTRUMENTO DE RECOJO DE DATOS</p>
	<p>ESPECÍFICOS:</p> <p>Medir el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental.</p>	<p>Condición sociodemográfica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Genero 2. Grupo etario 3. Año de estudios 4. Ocupación 5. Estado sentimental 		
	<p>Identificar los estresores académicos en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental</p>			

	<p>Establecer los síntomas del estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental</p>		<p>G. Repercusiones H. Estrategias de afrontamiento</p> <p>CONDICIONES SOCIODEMOGRAFICAS</p> <p>A. Genero B. Grupo etario C. Año de estudios D. Ocupación E. Estado sentimental</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Inventario de estrés académico SISCO SV. - Cuestionario de condición sociodemográfica.
	<p>Determinar las estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad pública de Arequipa en tiempos de covid-19 según el sexo, grupo etario, año de estudio, ocupación y estado sentimental.</p>			<p>METODO DE ANALISIS DE DATOS</p> <p>Se utilizará la prueba no paramétrica de Spearman. Asimismo, realizaremos el análisis e interpretación de los datos utilizando cuadros de frecuencias y gráficos de barras con el uso del software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).</p>