

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estrés académico y afrontamiento al estrés en
estudiantes de una universidad privada de la ciudad de
Huancayo - 2022**

Clara Luz Franchesca Castro Condori
Rosario Estrella Millan Calderon

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Huancayo, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS

A : Eliana Carmen Mory Arciniega
Decano de la Facultad de Humanidades

DE : Luis Centeno Ramírez
Asesor de tesis

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

FECHA : 7 de Enero de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado asesor de la tesis titulada: "**Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022**", perteneciente a las estudiantes **Clara Luz Franchesca Castro Condori - Rosario Estrella Millan Calderon**, de la E.A.P. de **Psicología**; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (Nº de palabras excluidas: 19) SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que la tesis constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Clara Luz Franchesca Castro Condori, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad No. 71977420, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

04 de diciembre de 2023.

La firma del autor y del asesor obra en el archivo original

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Rosario Estrella Millan Calderon, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad No. 71471206, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

5. La tesis titulada: "Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.
6. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
7. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
8. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

04 de diciembre de 2023.

La firma del autor y del asesor obra en el archivo original

(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

Tesis Final - Millan - Castro

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	20%	9%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%

10	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.umb.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

22	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	catarina.udlap.mx Fuente de Internet	<1 %
25	creativecommons.org Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.utp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	archive.org Fuente de Internet	<1 %
30	codopsi.com.do Fuente de Internet	<1 %
31	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
32	www.monografias.com Fuente de Internet	<1 %
33	biblioteca.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1 %

34	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	revistas.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
37	repository.ucc.edu.co Fuente de Internet	<1 %
38	www.hgm.gov.co Fuente de Internet	<1 %
39	María Luisa Matalinares C., Gloria Díaz A., Carlos Arenas I., Ornella Raymundo V. et al. "Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo", Revista de Investigación en Psicología, 2017 Publicación	<1 %
40	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1 %
41	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1 %
42	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	ojs.docentes20.com Fuente de Internet	<1 %

44	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
46	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
47	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
48	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
49	revistas.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 19 words

Excluir bibliografía

Activo

Dedicatoria

A mis progenitores, quienes han fomentado mi anhelo de seguir creciendo a nivel personal y profesional. A mi entorno, por apoyarme en cada proyecto nuevo.

Dedico este trabajo a todo el esfuerzo y energía que dediqué para consolidar esta etapa de mi vida.

Agradezco por su tiempo y esfuerzo al psicólogo Luis Centeno, quien brindó tiempo y dedicación en todo momento.

Rosario.

Agradecida con mis padres, por su sacrificio y apoyo estoy finalizando con éxito una etapa de mi vida.

Gracias a mi estimado Aleksander y a mi círculo cercano, quienes me motivaron a persistir por mis sueños y deseos. A mi asesor, Psic. Luis Centeno, por su comprensión, paciencia y ánimo en todo este proceso.

Clara Luz Franchesca.

Agradecimientos

Agradecemos a nuestra casa de estudios, por formarnos profesionalmente con altas capacidades intelectuales y habilidades formativas durante nuestra estadía universitaria, con la finalidad de aportar a nuestro entorno social con mérito y excelencia, sobre la base de valores y ética profesional.

Agradecimiento profundo a nuestros queridos progenitores, por estar siempre presentes en cada paso de nuestra etapa formativa; a ellos les concedemos nuestros logros y metas personales, además de ser nuestra mayor motivación.

A nuestro estimado asesor, por su permanente paciencia y alto sentido comprensivo, por brindarnos constante motivación y flexibilidad durante el desarrollo de todo el proyecto de investigación hasta su culminación.

Gracias a todos por su apoyo a nuestra correcta formación personal y profesional; la vida les multiplique todo lo bueno y los bendiga.

Muchas gracias, un abrazo.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre estrés académico y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022. El método de la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, con un diseño no experimental y con un corte transversal. La población de estudio fue conformada con 7 447 estudiantes de la Facultad de Psicología; la muestra es un muestreo no probabilístico, del tipo intencional, cumpliendo con criterios de inclusión y exclusión. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver et al. (1989), y el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza (2006). Como resultado, se obtuvo que entre las variables existe una correlación de 0,639**, esto significa que hay una asociación positiva moderada entre estas dos variables. Asimismo, la dimensión de estresores y el afrontamiento al estrés presentan una correlación de 0,520**, la dimensión de síntomas y afrontamiento al estrés presentan una correlación de 0,622** y la dimensión de estrategias y afrontamiento al estrés presentan una correlación de 0,591**. Por otro lado, la dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en el problema y estrés académico presentan una correlación de 0,520**, la dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y estrés académico presentan una correlación de 0,622** y la dimensión de otros estilos de afrontamiento y estrés académico presentan una correlación de 0,591**. En conclusión, a mayor nivel de estrés académico presentado, el universitario recurre a mayores recursos de afronte.

Palabras clave: estrés académico, SISCO, afrontamiento al estrés, COPE, estrés, afrontamiento, universitarios

Abstract

The objective of this research is to determine the relationship between academic stress and ways of coping with stress in university students of a Private University in the city of Huancayo - 2022. The research method had a quantitative, correlational approach, with a design non-experimental and with a cross section. The study population is made up of 7447 students from the Faculty of Psychology, the sample was made using non-probabilistic sampling, of the intentional type, complying with inclusion and exclusion criteria. The instruments used were the Stress Coping Questionnaire (COPE) by Carver et al. (1989), and the SISCO Inventory of Academic Stress by (Barraza, 2006). As a result, it was obtained that there is a correlation of 0,639** between the variables, this means that there is a moderate positive association between these two variables. Likewise, the dimension of stressors and coping with stress present a correlation of 0,520**, the dimension of symptoms and coping with stress present a correlation of 0,622** and the dimension of strategies and coping with stress present a correlation of 0,591**. On the other hand, the dimension of coping styles focused on the problem and academic stress present a correlation of 0,520**, the dimension of coping styles focused on emotion and academic stress present a correlation of 0,622** and the dimension of others coping styles and academic stress present a correlation of 0,591**. In conclusion, the higher the level of academic stress presented, the university student resorts to more coping resources.

Keywords: academic stress, SISCO, coping with stress, COPE, stress, coping, university students

Índice

Portada.....	1
Dedicatoria.....	2
Agradecimientos.....	3
Resumen.....	4
Abstract.....	5
Índice.....	6
Índice de tablas.....	11
Introducción.....	13
Capítulo I. Planteamiento del estudio.....	16
1.1 Delimitación de la investigación.....	16
1.1.1 Delimitación territorial.....	16
1.1.2 Delimitación poblacional.....	16
1.1.3 Delimitación temporal.....	16
1.1.4 Delimitación conceptual.....	16
1.2 Planteamiento del problema.....	17
1.3 Formulación del problema.....	20
1.3.1 Formulación del problema general.....	20
1.3.2 Formulación de problemas específicos.....	20
1.4 Objetivos de la investigación.....	20
1.4.1 Objetivo general.....	20
1.4.2 Objetivos específicos.....	21
1.5 Justificación de la investigación.....	21
1.5.1 Justificación teórica.....	21

1.5.2	Justificación práctica	22
1.5.3	Justificación metodológica	22
Capítulo II. Marco teórico		23
2.1	Antecedentes de la investigación	23
2.1.1	Antecedentes internacionales	23
2.1.2	Antecedentes nacionales	27
2.1.3	Antecedentes locales	31
2.2	Bases teóricas	32
2.2.1	Estrés	32
2.2.2	Perspectiva teórica del estrés de Cano (2002)	33
2.2.3	Síntomas del estrés de Sánchez (2002)	33
2.2.4	Fases del estrés según Naranjo (2009)	34
2.2.5	Estrés académico	34
2.2.6	Afrontamiento	39
2.2.7	Teoría del afrontamiento según Carver	40
2.3	Terminología	41
2.3.1	Estrés académico	41
2.3.2	Afrontamiento al estrés	42
Capítulo III. Hipótesis y variables		43
3.1	Hipótesis	43
3.1.1	Hipótesis general	43
3.1.2	Hipótesis específicas	43
3.2	Identificación de las variables	44
3.2.1	Estrés académico	44
3.2.2	Afrontamiento al estrés	44

3.2.3 Operacionalización de las variables	46
Capítulo IV. Metodología.....	48
4.1 Enfoque de la investigación.....	48
4.2 Tipo de investigación.....	48
4.3 Nivel de investigación	48
4.4 Diseño de investigación.....	49
4.5 Población y muestra.....	49
4.5.1 Población.....	49
4.5.2 Muestra.....	49
4.5.2.1 Criterios de inclusión.	50
4.5.2.2 Criterios de exclusión.	50
4.5.2.3 Criterios de discriminación.	50
4.6 Técnicas de recolección de datos.....	51
4.6.1 Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).....	51
4.6.2 Inventario de Estrés académico (SISCO).....	51
4.6.3 Validez y confiabilidad	52
4.7 Proceso de recolección de datos	52
4.8 Aspectos éticos	53
Capítulo V. Resultados estadísticos.....	54
5.1 Análisis estadísticos relacionados con los instrumentos.....	54
5.2 Análisis de fiabilidad – SISCO.....	54
5.2.1 Fiabilidad de la puntuación global	54
5.2.2 Fiabilidad de las dimensiones	55
5.3 Análisis de fiabilidad – COPE.....	56
5.3.1 Fiabilidad de la puntuación global	56

5.3.2	Fiabilidad de dimensiones	56
5.4	Análisis descriptivos	57
5.5	Análisis descriptivo univariado	57
5.5.1	Descriptivos asociados a la edad	57
5.5.2	Descriptivos asociados al género	58
5.5.3	Descriptivos asociados al ciclo académico	59
5.6	Análisis descriptivos de los niveles de las variables (SISCO – COPE)	59
5.6.1	Inventario de estrés académico – SISCO	59
5.6.2	Niveles COPE	61
5.7	Análisis descriptivo bivariado	63
5.7.1	Descriptivos asociados al rango etario – género	63
5.7.2	Descriptivos asociados al rango etario – ciclo académico	63
5.7.3	Descriptivos asociados al género – ciclo académico.....	64
5.7.4	Relación entre el nivel estrés académico (SISCO) con el género	65
5.7.5	Relación entre el nivel de estrés académico (SISCO) con el ciclo académico.....	66
5.7.6	Relación entre el nivel de estrés académico (SISCO) y el rango etario.....	67
5.7.7	Relación entre el nivel de afrontamiento al estrés (COPE) y el género	68
5.7.8	Relación entre el nivel de afrontamiento al estrés (COPE) y ciclo académico.....	68
5.7.9	Relación entre el nivel de afrontamiento al estrés (COPE) y el rango etario.....	69
5.8	Análisis inferencial	70
5.9	Prueba de distribución normal	70
5.9.1	Prueba de normalidad del inventario de estrés académico (SISCO).....	70

5.9.2 Prueba de normalidad del cuestionario COPE	72
5.10 Prueba de correlación entre el estrés académico (SISCO) y estilos de afrentamiento al estrés (COPE)	73
5.11 Prueba de correlación entre las dimensiones de estrés académico (SISCO) y estilos de afrontamiento al estrés (COPE)	74
5.12 Prueba de correlación entre las dimensiones estilos de afrontamiento (COPE) y el estrés académico (SISCO)	74
5.13 Prueba de correlación entre las dimensiones de estrés académico (SISCO) y las dimensiones de Estilos de afrontamiento (COPE)	75
Discusión	77
Conclusión	87
Recomendación	88
Referencias bibliográficas	89
Anexo.....	94

Índice de tablas

Tabla 1.	Variable – afrontamiento al estrés	46
Tabla 2.	Variable – afrontamiento al estrés	47
Tabla 3.	Índice de fiabilidad Global	55
Tabla 4.	Índice de fiabilidad dimensiones	55
Tabla 5.	Índice de fiabilidad síntomas	55
Tabla 6.	Índice de fiabilidad Estrategia	55
Tabla 7.	Índice de fiabilidad Puntuación Global	56
Tabla 8.	Estadísticas de fiabilidad E.A.P.	56
Tabla 9.	Estadística de fiabilidad E.A.E.	57
Tabla 10.	Estadística de fiabilidad O.E.A.	57
Tabla 11.	Edad	58
Tabla 12.	Frecuencias porcentuales de la edad de los participantes	59
Tabla 13.	Ciclo Académico	59
Tabla 14.	Nivel SISCO	60
Tabla 15.	Niveles en la Dimensión de Estresores - SISCO	60
Tabla 16.	Niveles en la Dimensión de Síntomas – SISCO	60
Tabla 17.	Niveles en la Dimensión de Estrategias – SISCO	61
Tabla 18.	Nivel Global - COPE	61
Tabla 19.	Nivel en la dimensión de E.A.P. – COPE	62
Tabla 20.	Nivel de la dimensión de E.A.E. – COPE	62
Tabla 21.	Nivel de la dimensión O.E.A. - COPE	62
Tabla 22.	Género – Rango etario	63
Tabla 23.	Rango etario – Ciclo académico	64

Tabla 24. Ciclo académico – Género.....	65
Tabla 25. Relación entre Estrés académico y Genero	66
Tabla 26. Relación entre Estrés académico y Ciclo académico	67
Tabla 27. Relación de Estrés académico y Rango etario	67
Tabla 28. Relación entre afrontamiento al estrés y genero.....	68
Tabla 29. Relación de Afrontamiento al estrés y Ciclo académico	69
Tabla 30. Relación de Afrontamiento al estrés y el Rango etario	70
Tabla 31. Prueba de Kolmogorov-Smirnov - SISCO	71
Tabla 32. Prueba de Kolmogorov-Smirnov en las dimensiones de SISCO.....	71
Tabla 33. Prueba de Kolmogorov-Smirnov - COPE	72
Tabla 34. Prueba de Kolmogorov-Smirnov en las dimensiones de COPE.....	73
Tabla 35. Correlación de Estrés académico y Estilos de afrontamiento al estrés.....	73
Tabla 36. Correlación de Dimensiones del Estrés académico y Estilos de afrontamiento al estrés	74
Tabla 37. Correlación entre las dimensiones Estilos de afrontamiento al estrés y Estrés académico	75
Tabla 38. Correlación entre las dimensiones de Estrés académico y las dimensiones de Estilos de afrontamiento	76

Introducción

En el cuerpo social contemporáneo, el estado de estrés es un problema que influye en la rutina diaria, llegando a interferir en las necesidades fisiológicas básicas como el apetito y el sueño, afectando a su vez los procesos cognoscitivos como la capacidad de concentración (Valadez, 1997). Teniendo en cuenta que nuestra sociedad es exigente, competitiva y, frecuentemente, el hombre está enfrentando a diversas situaciones estresantes que demandan un proceso adaptativo, el estudiante universitario no es indiferente a ello.

Para la comunidad universitaria, el término estrés es una palabra bastante habitual entre los estudiantes. Desde la base conceptual de nuestra investigación, Barraza (2008) delinea que el estrés académico representa un proceso sistémico, desarrollado en contextos escolares a consecuencia de indicadores estresores, tales como evaluaciones, trabajos grupales, tiempos de entrega de trabajos, etc. De los cuales, es el estudiante quien determina una valoración para posteriormente asignar un rol de afronte a la situación estresante, en caso de que estos esfuerzos sobrepasen sus recursos personales, van a causar desequilibrio a nivel físico, psicológico y conductual, lo que puede desencadenar un desorden en el sistema, lo que a su vez obliga a que el alumno desarrolle nuevas estrategias de afrontamiento. Esto contribuirá a fortalecer la resiliencia y mejorar su desempeño en la tarea.

Por otro lado, el afrontamiento al estrés, según Carver (1989), de acuerdo con el canon de autorregulación de estrés; el afrontamiento hacia el estrés es ocasionado por los mecanismos adquiridos y/o innatos del propio individuo en función a la capacidad de autorregulación frente a demandas estresantes. El afrontamiento al estrés está orientado al problema, emoción y conducta. La investigación busca conocer cuál es la correspondencia

de la variable estrés académico y el afrontamiento al estrés en jóvenes universitarios de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.

Las investigaciones más resaltantes con nuestro campo de estudio y la población, son enfatizadas por Kloster y Perrota (2019), Silva (2019) y Carranza (2019), estudios que evidencian que son los jóvenes universitarios quienes padecen reiteradamente moderados niveles de estrés académico, así también, reafirman la asistencia de sintomatología física, psicológica y comportamental.

Por ello, a partir de esta revisión es importante hacer frente a contextos de gran demanda de estrés, enfatizando las necesidades internas y externas al entorno de cada estudiante, con el fin de desarrollarse de manera personal y profesional, adaptándose a su rol en la sociedad.

Esta investigación tiene una metodología de enfoque cuantitativo, tipo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal, integrada por 7 447 universitarios de la carrera de Psicología, un muestreo no probabilístico, tipo intencional, cumpliendo criterios de inclusión y exclusión. Los instrumentos utilizados fueron SISCO de Barraza (2006) y COPE de (Carver et al., 1989). En el transcurso de la solicitud y aplicación de las pruebas psicológicas, se experimentaron restricciones tanto éticas como temporales.

Capítulo I expone el planteamiento del estudio, el cual contiene delimitación, planteamiento, formulación, justificación y objetivos.

Capítulo II especifica el marco teórico, mediante los antecedentes, bases teóricas y definición de terminología propuesta por diversas fuentes referenciales.

Capítulo III compete la formulación de una posible hipótesis, descripción y operacionalización de las variables.

Capítulo IV presenta los siguientes acápite: metodología del trabajo de investigación, recolección de datos y, al final, se muestran criterios de inclusión y exclusión.

Capítulo V detalla el análisis de resultados y discusión de estos resultados.

Finalmente, se incluye las conclusiones, recomendaciones, referencias y apéndices.

Capítulo I

Planteamiento del estudio

1.1 Delimitación de la investigación

1.1.1 Delimitación territorial

El presente estudio se ubica en la ciudad de Huancayo, departamento de Junín.

1.1.2 Delimitación poblacional

La población delimitada del estudio la conforman estudiantes correspondientes a la Facultad de Humanidades, carrera de Psicología, de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo, en la modalidad presencial de desarrollo de clases.

1.1.3 Delimitación temporal

La tesis se desarrolló en el ciclo académico 2022 – 20, de agosto a diciembre.

1.1.4 Delimitación conceptual

El objetivo de estudio es conocer cuál es la relación entre las variables estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo durante el año 2022.

1.2 Planteamiento del problema

Nuestra sociedad contemporánea es exigente y competitiva, frecuentemente los estudiantes se enfrentan a diversas situaciones estresantes que demanda el entorno; por ende, los estudiantes generan nuevos procesos adaptativos que permiten responder ante una situación de estrés. No obstante, es importante recordar que cada sujeto experimenta y responde frente a un estresor de diferente manera, por lo que sus acciones y/o soluciones en presencia del estrés llegan a ser muy diversas, es por ello que, estas soluciones dependen de la variabilidad natural de cada persona, de modo que, las respuestas llegan a ser de carácter únicamente individual siendo determinadas por los mecanismos de vulnerabilidad, para manejar dichas demandas. De esta manera, los estudiantes universitarios utilizan todos los recursos personales que tienen hasta el momento para enfrentar la situación estresante mediante una solución límite a sus capacidades. Mancizux et al. (2013) expresan que a partir de las demandas del medio es importante hacer uso de destrezas preventivas, como afrontamiento del estrés.

Melgosa (1999) hace mención que el término estrés se originó en el inglés medieval en la forma de *distress* y del francés antiguo en la forma *desstrese*; por consiguiente, el término estrés es la adaptación al castellano de la voz inglesa *stress*. Respecto de la definición de estrés, en 1926, Hans Selye señala que es la contestación global del organismo frente a diversos estímulos estresores sin distinción. Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984) reformulan la definición del término mencionado desde el modelo transaccional, el cual menciona que, los cambios deben ser percibidos de manera interna (física y psicológica) y externa (social alrededor). Entonces, la presencia de tensión no es producto solo del entorno y demandas estresantes, sino también de cómo el sujeto interpreta y procesa la información del suceso.

Conforme a Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento hace referencia al denuesto que realiza un individuo a nivel de pensamiento y a nivel de conducta que frecuentemente varían acorde a las necesidades y demandas del ambiente internas del propio individuo como en su entorno, que son catalogadas a modo de excesivas y desbordantes ante los medios propios del sujeto. Señalando que para lograr conseguir un afrontamiento adecuado es necesario utilizar recursos cognitivos, conductuales y emocionales, que busquen disminuir y/o reducir las demandas estresantes. Por consiguiente, los modos de afrontamiento actúan a manera de esfuerzos cognitivos y conductuales, condicionadas al cambio según las demandas que presenta el entorno de manera intrínseca y extrínseca, que a su vez son calificadas entre excesivas y excedentes de las herramientas personales de cada sujeto.

De acuerdo con Frydenberg y Lewis (1991), por medio del cuestionario *Ways of Coping*, indican que el sexo femenino busca mayor apoyo social, focalizándose en el mayor contacto social. Proponiendo, de tal manera, que las féminas aceptan mayor comprensión y soporte de los demás expresando y comunicando las emociones y experiencias en mayor medida que el hombre. De igual manera, las mujeres tienen mayor índice de emplear estrategias ilusorias como el fantasear, soñar despiertas o anhelar milagros.

La prevalencia de estrés a escala mundial, según Valadez (1997), es del 25 % a nivel global padece de estrés o algún trastorno mental relacionado con este, por lo que se le considera mundialmente un problema cuspico de la salud psicológica. De la misma forma, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) alude que la génesis de enfermedades causadas por estrés sobrepasó las enfermedades de infección, estimando que, en 2010, toda América Latina y el Caribe tuvieron más de 88 millones de pobladores con trastornos afectivos desencadenantes del estrés.

Sobre las cifras estadísticas en el Perú, a escala nacional, según el estudio propuesto por el Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (2018), indica el 89 % de habitantes padecían o padecen de enfermedades relacionadas al estrés y al estrés mismo.

En la ciudad de Huancayo, encontramos limitados estudios sobre la relación de nuestras variables, con mayor desafío dentro de nuestra población. En un estudio realizado por Ormeño en la Universidad Continental el año 2021, reveló 39,9 % de la muestra de 163 estudiantes universitarios utilizaban de manera recurrente estilos de afrontamiento centrados al problema; el 48,5 % los estilos de modos de afrontamiento enfocados en la emoción y finalmente un 11,7 % en los otros estilos adicionales.

En el contexto universitario, la cantidad de población estudiantil a medida que va en aumento, los puestos de trabajo descienden, por ello, mientras mayor sea la población estudiantil menor será la demanda laboral, representando una constante presión. Por otra parte, los estudiantes diariamente afrontan diversas exigencias académicas, trabajos grupales e individuales, exceso de responsabilidades, periódicas evaluaciones, exposiciones y trabajos complementarios en adición a las presiones sociales, familiares, económicas sumadas a la procrastinación y falta de responsabilidad, que dificultan el desarrollo adaptativo y funcional al afrontamiento del estrés.

Por ello, a partir de esta revisión los estudiantes constantemente se enfrentan a contextos de gran demanda de estrés, que necesitan hacer frente tanto a necesidades internas y externas a su entorno, a fines de desarrollarse de manera personal y profesional con herramientas y capacidades que brinden soporte a las próximas vicisitudes del ámbito personal, social, familiar y laboral. Asimismo, el individuo podrá desempeñar adecuadamente en la comunidad, permitiendo ser un ciudadano funcional.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cómo se relaciona el estrés académico y el afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022?

1.3.2 Problemas específicos

P_{E1}. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento al estrés enfocado en el problema, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022?

P_{E2}. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022?

P_{E3}. ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento al estrés enfocado en la conducta, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022?

P_{E4}. ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés y estresores académicos en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022?

P_{E5}. ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés y síntomas en estudiantes de la Universidad Continental, Huancayo - 2022?

P_{E6}. ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés y afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022?

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre estrés académico y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.

1.4.2 *Objetivos específicos*

- O_{E1}. Determinar la relación entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en el problema, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.
- O_{E2}. Determinar la relación entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en la emoción, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.
- O_{E3}. Determinar la relación entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en la conducta, en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.
- O_{E4}. Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y estresores académicos en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.
- O_{E5}. Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y síntomas en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.
- O_{E6}. Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.

1.5 Justificación de la investigación

1.5.1 *Justificación teórica*

Conforme al aspecto teórico, este estudio aporta conocimiento actual sobre el estrés académico y modos de afrontamiento al estrés, que están presentes en la población masculina y femenina. Los resultados de la investigación servirán para ampliar y desarrollar más estudios sobre la variable en nuestra localidad, asimismo, resaltar el gran aporte teórico sobre el estudio de las variables mencionadas frente a la población objetiva, referida a la Facultad de Humanidades de la carrera profesional de Psicología, razón por la cual este proyecto servirá como soporte a futuros trabajos investigativos.

1.5.2 Justificación práctica

De acuerdo con el aspecto práctico, lo obtenido permitirá identificar qué estudiantes universitarios presentan altos y/o moderados niveles de estrés académico, con la finalidad de derivarlos a la oficina de Bienestar Universitario, para que reciban una atención personalizada. Asimismo, proponer talleres preventivos y programas de intervención de nivel primario sobre un adecuado afrontamiento al estrés mediante técnicas, estrategias de relajación, hábitos de estudio y competencias sociales frente a la resolución de problemas y demandas del medio académico, con la intención de mejorar la salud mental del alumnado universitario al afrontar adecuadamente situaciones estresantes con el propósito de reducir los niveles de estrés académico y mejorar sus modos de afrontamiento.

1.5.3 Justificación metodológica

De acuerdo con el aspecto metodológico, se utilizó: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), por Carver (1989) y el Inventario del Estrés Académico (SISCO), por Barraza (2007), instrumentos que fueron validados y declarados confiables en nuestro contexto. Los instrumentos y la investigación permiten realizar nuevos estudios sobre las variables en mención, capaz de ser aplicado en diferentes contextos.

Capítulo II

Marco teórico

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

En Medellín, Palomo (2021) expuso la investigación titulada *Estrés académico en Estudiantes Universitarios utilizando la Escala de Estresores*, en la Universidad Cooperativa de Colombia, estudio realizado para optar al grado de maestría en Educación. Tuvo como finalidad medir los diferentes niveles de la variable estrés académico que afectan a estudiantes universitarios por medio de la Escala de Estresores Académicos. Fue una investigación no experimental de enfoque cuantitativo y descriptivo transaccional. En conclusión, entre hombres y mujeres las situaciones más recurrentes que generan estrés al cuerpo estudiantil es la sobrecarga académica con un porcentaje del 61 %; mientras que, el 58 % exámenes o evaluaciones; asimismo, el porcentaje mayoritario del 70 % reflejan la percepción misma de sobrecarga de las horas excesivas que atraviesa el estudiante en clase y la falta de metodologías o modos de afronte al estrés.

En Paraná, Kloster y Perrotta (2019) presentaron la investigación titulada *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*, por la Universidad Católica Argentina para acceder al título de Licenciado en Psicología. Teniendo como

principal objetivo el identificar y describir al estrés académico, modos de afrontamiento y estresores; también analizar la diferencia entre estrés académico en universitarios de primer ciclo y últimos ciclos (163 estudiantes), por medio del Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007). Esta investigación se caracterizó por ser del tipo descriptivo-comparativo, y transversal de campo. Con este estudio se concluye que el 85 % de jóvenes universitarios presentan moderado (medio) nivel de estrés en el ámbito académico mientras que un 11 % un nivel leve del mismo; por otro lado, se confirma un 46 % experimentan preocupación y ansiedad altos, mientras que el 43 % intensidad media, por último, el 11 % bajo. Así también el 42 % de la población presenta siempre o casi siempre síntomas de estrés, paralelamente el 58 % algunas veces. Del mismo modo, señala que los estudiantes presentaron niveles más altos de síntomas psicológicos (47 %) como somnolencia, necesidad de descansar, entre otros, seguidos de síntomas físicos (42 %) como angustia, ansiedad, desesperación, entre otros. Por último, se observó un nivel menor de síntomas comportamentales (27 %) como el disminución y aumento de la ingesta de alimentos. En conclusión, se pudo constatar que los estudiantes emplearon diversas estrategias de afrontamiento para hacer frente a sus situaciones problemáticas, siendo las más frecuentes: enfocarse en encontrar una solución a la situación que les preocupa, expresar verbalmente sus preocupaciones, buscar los aspectos positivos de la situación, actuar de manera asertiva y, por último, elaborar un plan y ejecutar sus tareas.

En México, Silva et al. (2019) presentaron la investigación titulada *Estrés académico en estudiantes de licenciatura en Enfermería*, en la *Revista Científica de Enfermería I.S.S.N.:1989-6409*. La investigación tuvo como propósito, los niveles de identificar la ligazón entre sexo, semestre y estrés académico. Método cuantitativo, descriptivo y correlacional. Dicho estudio concluye que los resultados indican (87,8 %) de la población experimentan moderado (medio) estrés académico, seguido por un nivel más

alto (9,4 %). Solamente el (2,8 %) de los participantes mostraron un nivel de estrés leve. Del inventario SISCO de (Barraza, 2007). En conclusión, el estresor más común es la evaluación de los profesores, en términos de reacciones físicas, el síntoma más prevalente es la exigencia de somnolencia; problema de atención, focalización y concentración es el más frecuente y en las reacciones comportamentales el síntoma más habitual es el aumento o reducción del consumo de alimentos. Además, señala que, la estrategia más empleada para hacer frente al estrés es la planificación y ejecución de tareas.

En Guatemala, Peinado (2018) desarrolló el estudio titulado *El estrés académico en los estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Saca Tepéquez*, para la obtención del título de Licenciado en la enseñanza de Matemática y Física. El estudio tuvo como objetivo principal generar contribuciones frente a una mejora en el aprendizaje de los estudiantes y como el estrés académico afecta las habilidades cognitivas. La metodología del estudio es de base descriptiva inductiva, por medio de la técnica de entrevista y el instrumento de estrés académico (SISCO) de Barraza (2007). Se resalta, que 42 % de estudiantes encuestados experimentan casi siempre altos niveles de estrés y 25 % cree que siempre debido a la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, mientras que el solo el 6 % indicó que rara vez se ve afectado por ello. Asimismo, otros factores son: personalidad y carácter del profesor, evaluaciones, el tipo de trabajo que piden, no entender los temas participar de las clases, tiempo límite para hacer los trabajos, conflictos con los compañeros o profesores. Usualmente las reacciones físicas que experimentan son: trastornos en el sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea, entre otros. Las reacciones psicológicas se caracterizan por la inquietud, sensación de depresión, ansiedad, dificultad en la atención y focalización, mayor agresividad e irritabilidad, nervios. En el aspecto comportamental se presenta la tendencia a discutir,

aislamiento social, desgano para realizar las labores escolares, aumento y disminución de ingesta de alimentos. En conclusión, el estrés de los estudiantes afecta el progreso de las destrezas cognitivas.

En España, Castaño y León del Barco (2010) elaboraron un artículo científico titulado *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal* publicado en la *Revista International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257, ISSN 1577-7057, junio 2010. La investigación tuvo como objetivo representar la ligazón de la conducta interpersonal frente a la estrategia de afrontamiento del estudiante. Utilizó una muestra aproximada de 162 participantes. Respecto al método, fue una investigación de grupo simple, correlacional de método no experimental. Asimismo, se hizo uso de Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Folkman y Lazarus y la Escala de Adjetivos Interpersonales. Concluyendo que, el apoyo social fue la estrategia más empleada por los estudiantes fue la resolución de problemas con una media de (16,57) en comparación con la retirada social (11,21) y evitación (12,78).

En Chile, Farkas (2002) publicó el artículo científico *Estrés y afrontamiento en Estudiantes Universitarios*, en la *Revista Psykhe* 11(1), 57- 68, ISSN: 0717-0297, julio 2002; con el objetivo de analizar los contextos académicos explicados por estudiantes, con situaciones o experiencias que van generando un nivel mayor de estrés, además de los modos de afronte al estrés que utiliza cada estudiante para poder manejarlos utilizan para desenvolverse en el ámbito académico. Para ello utilizó, a 60 participantes como muestra, pertenecientes a las facultades de Psicología y Derecho, Pontificia Universidad Católica - Chile. Se empleó el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento – COPE (1989) de Lazarus y Folkman. Planteó con una metodología transversal de tipo exploratorio. Señala que, evaluaciones tiene mayor nivel de estrés en mujeres y varones entre 74,4 y 76,2 %, asimismo, recarga excesiva de trabajo entre 47,6 y 38,5 %. De acuerdo con la carrera de

Psicología, el 65,8 % suele estresarse ante evaluaciones y el 52 % ante la sobrecarga de trabajo. Al analizar las estrategias de afrontamiento, se destaca en un (95 %) las estrategias centradas en emoción, por encima de las estrategias enfocadas en el problema (71,7 %), así también otros estilos de afrontamiento conocidos como distractores (53 %). La predominancia en estrategia centradas en la emoción en mujeres (97.4 %) y en varones (90,5 %) y las estrategias centradas en el problema en mujeres (80 %) y varones (57,1 %) asimismo, la estrategia de distractores en varones (62 %) y mujeres (49 %) y, por último, la evasión de emoción varones (24 %) y mujeres (23 %). En conclusión, existen variables individuales y contextuales que influyen en la percepción de una situación estresante.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Carranza (2019) presentó el estudio *Estrés académico en estudiantes del primer y décimo ciclo de una universidad privada del distrito de Chiclayo en el año 2019*, para la obtención del título en Psicología. El estudio buscó determinar si existen contrastes significativos de estrés en educandos de primer y décimo ciclo. Siendo una investigación cuantitativa - descriptiva, no experimental. Para la evaluación se utilizó el Inventario SISCO, de Estrés académico. La investigación concluye que se evidencia que estudiantes de primero y décimo ciclo presentan un alto estrés académico en trabajos y responsabilidades universitarias, presentando en un nivel medio promedio síntomas somáticos del (59 %) de décimo ciclo y (38 %) de primer ciclo. En conclusión, el sexo femenino como sexo masculino experimentan un nivel de promedio (medio) de estrés.

Asimismo, Cornejo y Salazar (2018) presentaron el estudio de *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo*, Universidad Señor de Sipán, con la intención de optar al título en Psicología. El estudio se enfocó al objetivo de discriminar las diferentes escalas de estrés académicos de una universidad privada frente a

una universidad nacional, teniendo en cuenta los niveles de estrés académico, niveles de preocupación, niveles de estresores académicos, afrontamiento, según con quien vive el estudiante. Se utilizó el inventario SISCO para el estrés académico» de (Barraza, 2007). El estudio fue no experimental cuantitativo, puro y fundamental. Las conclusiones revelan que hay una diferencia significativa entre el estrés académico según la universidad de origen, donde el nivel de estrés mayor se encuentra con el estudiante de universidad privada con (23,6 %) mayor a la universidad estatal, siendo así los universitarios del sector privado quienes tienen un alto nivel en sintomatología presentada con (23,6 %) asimismo, ambas universidades presentan una escala promedio en las estrategias de frente al estrés.

Campos (2017) realizó la investigación *Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017*. El objetivo del estudio fue identificar el nivel de estrés entre los alumnos del primer al cuarto ciclo durante el mes de noviembre. Esta investigación es descriptiva, no experimental y corte transversal, con una población de 124 universitarios. Para conocer los resultados se utilizó el instrumento Inventario de SISCO de estrés académico del autor Barraza (2006). La investigación culmina que, los universitarios presentan un nivel promedio de estrés general de (41 %) y alto (19 %), asimismo, se evidencia un nivel promedio con (40 %) en la sintomatología física, (34 %) en sintomatología psicológica y sintomatología comportamental (38 %). Finalmente, las estrategias de afrontamiento manifiestan el (35 %) promedio y el (30 %) alto nivel. En conclusión, se evidencia que los universitarios del primer al cuarto ciclo manifiestan síntomas ante eventos estresantes.

Cassaretto et al. (2003) presentaron el estudio *Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología*, en la Universidad Católica del Perú. La preocupación del estudio fue, determinar la relación entre las variables frente a los estilos de afrontamiento y los problemas más recurrentes en el área educativo. Para ello, tuvo una muestra de 123

estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima. El estudio es descriptivo y de corte transversal. Consideró como instrumento de evaluación, a) Ficha Demográfica (Cassaretto et al., 2000), b) Cuestionario de la Respuesta de Estrés (Valdez, 1999), e) Inventario sobre Estilos y Estrategias de Afrontamiento Carver et al. (1989) y d) Cuestionario de Problemas (Seiffge-Krenke, 1995). En conclusión, en la medida que el estudiante cumple más edad, mayor estrés obtiene, relativo al futuro y hacia sí mismo; por otra parte, los estilos más utilizados con una media son: problema (48,8), la emoción con (25,3) y otros estilos (22,1).

Matalinares et al. (2016) investigaron el *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. Tuvo como propósito establecer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. El diseño fue no experimental, de tipo transeccional - correlacional. La muestra fue conformada por 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. El instrumento utilizado para medir las variables fue la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) diseñado por Carver et al. (1989) adaptado y a Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) de Sánchez-Canovas (1998). En conclusión, que el resultado global de los modos de afrontamiento tiene resultado medio en Lima del (76,8 %) y Huancayo (79,8 %). Consistente a los estilos de afrontamiento centrado en el problema en Lima y Huancayo resalta con (74,7 %) en el nivel medio. Por otro lado, el estilo centrado en la emoción en Lima (74,7 %) y Huancayo (76,5 %). Por último, en los otros estilos de afrontamiento, se muestra un nivel medio de (69,5 %) en Lima y (73,8 %) en Huancayo.

Crisólogo & Idrogo (2019), en su investigación *Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en estudiantes de un instituto de educación superior de la ciudad de Cajamarca* tuvieron como objetivo discriminar las magnitudes de destrezas de afrontamiento usadas por el alumnado del Instituto de enseñanza preminente de la

localidad de Cajamarca; por otro lado, se reconoció los niveles de las magnitudes de las estrategias de afrontamiento en base a los siguientes elementos: Edad y Sexo. Además, se tuvo en cuenta la identificación de las sub dimensiones: negación, planeación, renuncia y afrontamiento activo; asimismo, la metodología de investigación es básica, cuantitativa, descriptiva, no experimental y de corte trasversal con una muestra compuesta por 307 estudiantes. Según los resultados, el 60 % de la muestra hacen uso de las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, el 40 % usa las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción. En relación con el sexo, el 40 % de la población masculina utiliza las estrategias de afrontamiento enfocada en el problema y el 38 % de la población femenina usan las estrategias de afrontamiento enfocada en la emoción.

Agustín y Camarena (2022) presentaron la investigación titulada *Estrés académico y afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, filial - Tarma*, para optar por el título profesional de licenciada en Enfermería, en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión. Con este trabajo se determinó la relación entre estrés académico y afrontamiento que utilizan los estudiantes de la carrera profesional de enfermería, y la relación entre la reevaluación positiva, afrontamiento con búsqueda de apoyo y el afrontamiento con planificación. Estudio no experimental, cuantitativo y de tipo correlacional causal. Con la investigación se concluye que, hay una predominancia del estrés en un medio malestar en un 57,1 %, continuado con un escaso malestar de 38,8 % y malestar marcado de 4,1 %. Asimismo, el afrontamiento al estrés predomina con un 55,1 % en promedio, en alto esfuerzo un 40,8 % y poco esfuerzo 4,1 %. Se finaliza, con la ligazón significativa entre las variables.

2.1.3 Antecedentes locales

Huincho (2020) presentó *Estrés y rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de la Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo 2018*, para optar al título profesional de Licenciado en Enfermería. Con este estudio, se pretendió determinar qué relación existe entre el rendimiento académico y estrés en estudiantes de la carrera profesional de enfermería. Para obtener datos se utilizó el cuestionario SISCO, Barraza (2007). Esta investigación cuantitativa, observacional aplicada, corte analítico y transversal y diseño descriptivo. Se concluye que, un 67 % de los estudiantes presentan un nivel de estrés medio y el 27 % muestra estrés leve; además que no hay índice de estrés severo.

Arroyo y Leandro (2020) presentaron la investigación titulada *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt 2020*, para optar al título profesional de Licenciado en Administración y Negocios Internacionales. El estudio tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés académico según las manifestaciones físicas en los estudiantes de cuarto semestre. Se hizo uso del Inventario SISCO SV – 24, Barraza (2018). La investigación tuvo un diseño no experimental, descriptivo simple y transversal. Este trabajo concluye que, el 87,90 % de estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico, un 9,10 % nivel bajo y 3 % alto. Basándose en los signos, la dimensión de las reacciones físicas se presenta un nivel medio (47,20 %), nivel alto (22,80 %) y bajo (16,70 %), así también, las reacciones psicológicas resaltan el nivel medio con (52,80) %, continuado nivel bajo de (30,60) % y nivel alto con (8,30 %). En las reacciones comportamentales se presenta un pico alto con (63,90 %), medio con (25 %) y bajo con (2,80 %).

La Torre (2021) desarrolló la tesis *Afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Huancayo- 2020* en la Universidad Peruana de

los Andes para optar por la Licenciatura de Psicología. El objetivo de la presente investigación fue confrontar el afrontamiento al estrés en estudiantes del III y VIII ciclo de la facultad de humanidades, psicología de una Universidad Privada de Huancayo- 2020". Es de estudio, descriptivo, con un plan descriptivo-comparativo, básico. La muestra estuvo conformada por 130 universitarios de la facultad de psicología dentro de la Universidad Peruana los Andes del distrito de Huancayo. El instrumento para medir fue el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés (CAE). El resultado señala que, existe un predominantemente nivel medio de estrés en la población universitaria con (87,7 %), mientras que el (10 %) de la población representa los niveles bajos e inferiores.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estrés

Es comprendido según tres aspectos: la reacción, el estímulo y la interacción. La primera, refiere a la respuesta del individuo mediante cambios fisiológicos, emocionales, conductuales, entre otros. La segunda, describe al estrés como estímulo que provoca las reacciones anteriormente mencionadas. Finalmente, como interacción, explica una relación entre las cualidades del estímulo y los medios personales del sujeto (Melgosa, 1995).

Melgosa (1995) señala que el estrés es un grupo de reacciones a nivel físico y psicológico que el individuo experimenta dentro de sí mismo cuando se encuentra bajo fuertes demandas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) refiere que el estrés es una respuesta fisiológica que genera que el organismo adopte una postura de acción, lo que conllevan a somatizaciones y problemas psicológicos dependiendo del nivel de su respuesta. Para el contexto actual, el estrés se manifiesta como aquella resistencia a la tensión física, mental o emocional causada por agentes estresores y demandas

(ambientales, situacionales y personales), de los cuales aquellos sucesos que son impredecibles generan mayores niveles de estrés a comparación de aquellos sucesos el que se tiene mayor control (Tejeda et al., 2002).

2.2.2 Perspectiva teórica del estrés de Cano (2002)

- **Estrés como estímulo.** Explica que son estresores que generan tensión o son considerados aversivos. Por ello, este término es definido como peculiaridad impredecible del ambiente (estímulo), en relación a diversos ámbitos (académico, laboral, etc.), lo que desencadena una respuesta del organismo.
- **Estrés como respuesta.** Explica que es la reacción del individuo ante el agente estresor. Además, el individuo percibe tensión a nivel psicológico y fisiológico.
- **Estrés como interacción.** Explica que, el estrés como interacción se produce cuando los agentes estresores tienen contacto directo con el individuo y el ambiente, generando una atribución recíproca.

2.2.3 Síntomas del estrés de Sánchez (2002)

- **Sintomatología cognitiva.** Señala que la sintomatología cognitiva se evidencia mediante la constante autocrítica, dificultad para tomar decisiones, miedo al fracaso, rumiación, pérdida de memoria, déficit de atención y preocupación constante hacia el futuro.
- **Sintomatología física.** Señala que la sintomatología física se describe mediante síntomas como: apatía, insomnio, problemas sexuales, problemas digestivos y/o respiratorios, tensión muscular, mareos, temblores, etc.

- **Sintomatología emocional.** Señala que la sintomatología emocional en relación con el estrés, se expresa con la presencia de inseguridad, ansiedad, miedo, depresión y falta de atención.
- **Sintomatología conductual.** Señala que la sintomatología conductual se manifiesta cuando el individuo presenta cambios en sus hábitos alimenticios (aumento o disminución de las proporciones habituales), variación del sueño (excesivas y reducidas horas de sueño), aislamiento social, irresponsabilidades frente a las diversas tareas, consumo alcohol y/o drogas en busca de relajación; además, de presencia de tricotilomanía, onicofagia y tics o manías corporales.

2.2.4 Fases del estrés según Naranjo (2009)

- **Fase de Alarma.** Alude que, en esta primera etapa, el sujeto se sitúa en una situación estresante, a causa de ello, su organismo responde en modo alerta mediante respuestas fisiológicas. Por consecuencia, el sujeto toma conciencia de la presencia de estrés.
- **Fase de Resistencia.** Señala que el estímulo que ocasiona el estrés continuo presente; no obstante, el individuo reduce o mantiene la intensidad de reacción generada en la primera fase por medio de una adecuada capacidad adaptativa.
- **Fase de Agotamiento.** Indica que, el organismo pierde gradualmente la capacidad de activación o respuesta frente a la relación con el estímulo estresor. Por consiguiente, el individuo está cohibido de provisiones o recursos para afrontar el estrés, desembocando problemas de salud.

2.2.5 Estrés académico

Barraza (2008) delinea que el estrés académico es todo proceso sistemático, teniendo en cuenta tanto la índole funcional como psicológico. Esto puede darse frente a

tres circunstancias; la primera son los contextos escolares que enfrenta el estudiante día a día; en segundo lugar, se manifiesta en consecuencia a los estresores, generando un desequilibrio emocional y conductual, característico la presencia de síntomas; y, finalmente, cuando el estudiante bajo este desequilibrio empieza a generar herramientas o estrategias de afrontamiento al estrés, para una resiliencia sistémica. En el ámbito académico, los exámenes, la sobre carga académica, la personalidad y tener el tiempo limitado para hacer un trabajo son considerados los principales agentes estresores. Los estresores académicos presentado por Barraza a nivel físico, psicológico y comportamental hace alusión que el desequilibrio sistémico depende de la cantidad, variedad y persona (Barraza, 2008).

Desde el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico propuesto por Barraza (2008), compone cuatro hipótesis; en instancia, enfatiza conceptualmente los siguientes componentes tales como input (ingresar), output (salir) e indicadores de desequilibrio sistémico; segundo, valora cuales son las posibles amenazas del entorno educativo como los agentes estresores académico tales como competitivas laboral, evaluaciones, tiempo limitado para hacer trabajos, entre otros; tercero el estudiante manifiesta reacciones físicas (cefaleas, fatiga, insomnio, etc.), psicológicas (bloqueo mental, desconcentración, ansiedad, etc.) y comportamentales (inasistencia al centro educativo, aislamiento, etc.), este grupo de indicadores es relativa al carácter y temperamento propio del individuo. A manera de ejemplo, el entorno educativo provee una serie de demandas las cuales cada estudiante evalúa, si este considera que la demanda académica supera los límites de sus recursos propios, se considera como estresor, asimismo; este estresor es considerado como input al ingresar al sistema, causando un desequilibrio entre persona y entorno dando lugar a un segundo proceso de valoración, el estudiante en este proceso de acuerdo a su capacidad busca la mejor estrategia de frente al

problema (output). En caso de que el sistema tenga éxito se recupera la homeostasis, caso contrario se realiza un tercer proceso de evaluación para modificar las estrategias de afronte.

Por último, este sistema busca restaurar el equilibrio en base a diferentes estrategias de afrontamiento,

Caldera y Pulido (2007) aluden que el estrés académico se genera sobre la base de fuertes demandas o exigencias académicas, afectando a catedráticos y estudiantes.

Silva et al. (2019) aluden que además de los tres momentos explicados por Barraza (2008), genera y caracteriza a un estudiante vulnerable con predisposición a sufrir de un estrés sostenido, durante toda su formación profesional.

Para Depraect et al. (2017), el estrés académico es provocado por la impresión desfavorable del alumno ante presiones del entorno educativo, y si esta percepción perdura por un periodo de tiempo imposibilita al estudiante la posibilidad de generar estrategias de afrontamiento; sin embargo, las consecuencias son ansiedad, disminución en el rendimiento académico, el desinterés académico, insomnio o incluso la deserción de la carrera o el ámbito académico específicamente. Por el contrario, si el estudiante tiene una perspectiva positiva mantendrá la motivación para realizar los trabajos académicos.

Con lo anteriormente mencionado, el estrés académico es el proceso sistemático por el cual un individuo se somete dentro de un área netamente académica, esta puede darse desde la perspectiva positiva o negativa del estudiante frente a las fuertes demandas, generando consecuencias negativas o positivas dependiendo al nivel de afronte de cada individuo. Por otro lado, Silva et al. (2019) mencionan diversos momentos o grupos de estresores que son característicos de este proceso, que es el entorno académico, la sobrecarga de trabajos, exposiciones, evaluaciones, el proceso de aprendizaje y entre otros al que se somete de forma diaria cada estudiante.

- **Causas del estrés académico.** Corado (2013) refiere determinantes probables para el estrés académico; estas son: rivalidad entre compañeros de clase o la competencia grupal, ya que algunos pueden sentirse amenazados o conflictuados dificultando su desenvolvimiento frente a las fuertes demandas y esto provoca estrés; frente a la realización de un examen ya que estamos expuestos a un peligro no real y puede generar bloqueos mentales, ansiedad o sudoración; también se cuenta el sobrecargo de tareas; la exposición grupal o frente de una clase, esto provoca una ansiedad extrema en ciertos estudiantes, llevando los niveles de estrés a un grado mayor; por otro lado, menciona las intervenciones en el aula, para Corado (2013), refiere que genera estrés por el temor a errar y obtener una calificación baja o nula frente a su participación; también se debe tener en cuenta el ambiente físico, la sobrecarga académica, el tiempo corto para la presentación de trabajos, un exceso de estudiantes en el mismo aula y las dificultades entre los mismos compañeros o profesores. Todos estos son factores que para el estudiante son causantes vitales, que poco a poco van agravando el estrés académico.

Por otra parte, Arribas (2013) explica que los agentes estresantes son las situaciones que son percibidas como amenazadoras o demandantes, por ejemplo; el sobrecargo de trabajos, carencia de metodología adecuada para afrontar el estrés y los tiempos prolongados.

- **Consecuencias del Estrés académico.** Las consecuencias del estrés académico deterioran el ámbito emocional, psicológico y conductual. Según Melgosa (1996), el corazón alertado por cualquier alarma del organismo frente al estrés intensifica y aumenta el bombeo de la sangre y a su vez aumenta la presión sanguínea generando la hipertensión, produciendo un ritmo de trabajo más acelerado y si esto se presenta constantemente termina en un debilitamiento. Además, la presencia del estrés de forma

continua en una persona genera enfermedades cardiovasculares y por lo general terminan en el infarto de miocardio, con más riesgo en las personas mayores de 40 años. Asimismo, gracias a las vivencias emocionales el aparato digestivo se ve afectado, algunas respuestas que presenta el aparato digestivo frente al estrés son la boca seca, debido a que los músculos que rodean al esófago sufren espasmos, se dificulta la deglución de alimentos; también, el aparato digestivo envía señales de pérdida de apetito. Cuando la persona está frente a situaciones desagradables o irritables, el estómago genera ácidos y encimas que debilitan la mucosa intestinal generando úlceras gástricas, pero si se presencia una situación de desesperación y depresión bajarán los niveles de protección natural en el estómago. El páncreas frente a situaciones de estrés genera obstrucción en los conductos biliar y pancreático y los intestinos son afectados negativamente, pues se alteran los movimientos peristálticos. Algunas enfermedades digestivas más comunes generadas por el estrés son la úlcera gastrointestinal, colitis ulcerosa y el colon irritable.

Por otro lado, el área cognitiva se refiere al proceso del pensamiento e ideas, se presenta una dificultad para enfocarse en una actividad, la retención de información reduce notablemente tanto en la retención de memoria a largos y cortos periodos, la resolución de los problemas es tardía y los errores mantienen un número elevado, la mente es incapaz de evaluar situaciones del presente o del futuro y al generar los pensamientos resultan incoherentes sin ningún orden o patrón (Melgosa, 1996).

El área emotiva va dirigida a las emociones y los sentimientos. En el momento que el estrés afecta esta área se refleja la dificultad de mantenerse relajado tanto física como emocionalmente, se presenta signos de hipocondría, se desarrolla la impaciencia, intolerancia, perder el respeto por los demás y un alto nivel de autoritarismo, los principios que regían a una persona van desvaneciéndose, baja los niveles del deseo de

vivir, aumenta el desánimo y depresión y en la autoestima se presentan pensamientos de inferioridad e incapacidad.

El área conductual frente a altos niveles de estrés presenta incapacidad para dirigirse y entablar una conversación satisfactoria; asimismo, existe desinterés por hobbies y relacionarse con otras personas, su ausencia frente a actividades sociales es notoria como el no ir al centro universitario, empieza un aumento de consumo de estimulantes como alcohol, café incluso pueden llegar a consumir drogas, los niveles de energía cambian abruptamente, el sueño se altera puede ser con un exceso en las horas de sueño o insomnio, se tiende a culpar a otros por las situaciones y pasan sus responsabilidades a terceros y se presentan ideas suicidas e incluso pueden llegar a planearlo.

2.2.6 Afrontamiento

El afrontamiento es el esfuerzo que realiza un individuo a nivel de pensamiento y, a nivel de conducta, frecuentemente varían acorde a las necesidades y demandas del ambiente internas del propio individuo como en su entorno, que son catalogadas a modo de excesivas y desbordantes ante los medios propios del sujeto (Carver y Scheier, 1981).

De igual manera, señalan que para lograr conseguir un afrontamiento adecuado es necesario utilizar recursos (cognitivos, conductuales y emocionales) que busquen disminuir y/o reducir las demandas estresantes. Para ello, los recursos individuales, experiencias vividas, son componentes que incluyen en la elección de un modo de afrontamiento.

Tello (2010) explica que los estilos de afrontamiento son recursos utilizados para manejar o controlar circunstancias percibidas como amenazantes o estresantes.

De Toro (2005) define el afrontamiento como aquel esfuerzo que el sujeto realiza a fin de manejar diversas situaciones percibidas como dañinas y/o estresantes.

Según Cassaretto et al. (2003), el uso de estrategias de afrontamiento puede ayudar a identificar situaciones y factores estresantes en la vida, lo que a su vez tiene un efecto regulador en las emociones. Cuando el objetivo del afrontamiento es mantener el equilibrio emocional y reducir el estrés, se evita el malestar. Sin embargo, si el afrontamiento no tiene éxito, la persona puede experimentar consecuencias físicas y emocionales negativas.

Para Natovová y Chýlová (2012), las mujeres que se encuentran en la etapa de estudios superiores son más susceptibles a experimentar estrés debido a la presión y expectativas sociales y culturales impuestas sobre ellas. Según Diehl et al. (1996), las mujeres que se encuentran en esta situación generalmente emplean estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, ya que suelen ser más sensibles.

Turashvili y Japaridze (2013) señalan que hay variaciones en el uso de las estrategias de afrontamiento en función del género. De acuerdo con sus hallazgos, las mujeres que están en la etapa de estudios superiores tienden a utilizar predominantemente estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, mientras que los hombres tienden a utilizar las destrezas lógicas enfocadas al problema.

2.2.7 Teoría del afrontamiento según Carver

En consideración a Carver (1989), se plantea el modelo transaccional de afrontamiento, que está enfocado hacia el problema, la emoción y la conducta.

- **Enfocado al problema.** Hace referencia al momento específico en el que el sujeto cambia la conducta a fin de disminuir la amenaza. En primer lugar, el afrontamiento activo refiere a la toma de acciones directas, aumento de esfuerzos propios, eliminación o reducción del estresor. En segundo lugar, la planificación refiere a la reflexión para el frente del estresor, pensamiento confrontativo hacia el estresor, acción y dirección del

proceso de afrontamiento. En tercer lugar, el apoyo instrumental, procura la búsqueda de ayuda y orientación de personas con experticia.

- **Enfocado a la emoción.** Este modo de afrontamiento conlleva a reducir y fortalecer las conductas emocionales comprendidos los siguientes indicadores. Primer indicador, uso de apoyo emocional, que busca el apoyo emocional mediante la comprensión. Segundo indicador, la reinterpretación positiva, donde se da la apreciación del problema, con el propósito de encontrar resultados positivos que considere cualidades para mejorar la experiencia estresante y un desarrollo personal. Tercer indicador, la aceptación, donde el individuo acepta la realidad de la situación estresante. Cuarto indicador, la religión, donde la persona busca refugio por medio de participaciones religiosas activas, en situaciones de estrés. Quinto indicador, el desahogo, donde se muestra el aumento de la conciencia del malestar por medio de la expresión y desahogo de los sentimientos.
- **Enfocado a la conducta.** Este modo de afrontamiento tiene como objetivo evitar enfrentar la situación estresante a través de tres estrategias. Primera estrategia, la negación, que es el acto de negar la realidad del suceso estresor. Segunda estrategia, desconexión conductual, representando el menor esfuerzo de frente al estresor. Tercera estrategia, auto-distracción, es el acto de mantener la atención en otros proyectos y/o actividades evitando el estresor.

2.3 Terminología

2.3.1 *Estrés académico*

Barraza (2008) refiere que el estrés académico es un proceso sistémico, desarrollado en contextos escolares a consecuencia de indicadores estresores tales como evaluaciones, trabajos grupales, tiempos de entrega de trabajos, etc. De las cuales, es el estudiante quien determina una valoración para posteriormente asignar un rol de frente a

la situación estresante, en caso que estos esfuerzos sobrepasen sus recursos personales, va a causar un desequilibrio a nivel físico, psicológico y conductual, generando un desorden en el sistema y demandando que el estudiante empiece a generar otras estrategias de afrontamiento para una mejor resiliencia y éxito en la tarea.

2.3.2 *Afrontamiento al estrés*

Carver (1989) de acuerdo al modelo de autorregulación, el afrontamiento es ocasionado por los mecanismos adquiridos y/o innatos del propio individuo en función de la capacidad de autorregulación frente a demandas estresantes. El afrontamiento al estrés está absorto hacia la problemática (momento donde se cambia la conducta a fin de disminuir la amenaza), la emoción (busca reducir y fortalecer las conductas emocionales a través de los cinco indicadores) y la conducta (busca enfrentar el escenario y momento estresor por medio de estrategias o destrezas de afronte).

Capítulo III

Hipótesis y variables

3.1 Hipótesis

3.1.1 *Hipótesis general*

Existe relación entre estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.

3.1.2 *Hipótesis específicas*

- P_{E1}. Existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en el problema, en los estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.
- P_{E2}. Existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en la emoción, en los estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.
- P_{E3}. Existe relación entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en la conducta, en los estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.

- P_{E4}. Existe relación entre el afrontamiento al estrés y estresores académicos en los estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.
- P_{E5}. Existe relación entre el afrontamiento al estrés y síntomas en los estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.
- P_{E6}. Existe relación entre el afrontamiento al estrés y afrontamiento en los estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022.

3.2 Identificación de las variables

3.2.1 *Estrés académico*

Barraza (2008) refiere que el estrés académico es un proceso sistémico, desarrollado en contextos escolares a consecuencia de indicadores estresores tales como evaluaciones, trabajos grupales, tiempos de entrega de trabajos, etc. De las cuales, es el estudiante quien determina una valoración para posteriormente asignar un rol de frente a la situación estresante, en caso que estos esfuerzos sobrepasen sus recursos personales, va a causar un desequilibrio a nivel físico, psicológico y conductual, generando un desorden en el del sistema y demandando que el estudiante empiece a generar otras estrategias de afrontamiento para una mejor resiliencia y éxito en la tarea.

3.2.2 *Afrontamiento al estrés*

Carver (1989), de acuerdo con el modelo de autorregulación, el afrontamiento es ocasionado por los mecanismos adquiridos y/o innatos del propio individuo en función de la capacidad de autorregulación frente a demandas estresantes. El afrontamiento al estrés está absorto hacia el problema (momento donde se cambia la conducta a fin de disminuir la amenaza), la emoción (busca reducir y fortalecer las conductas emocionales a través de los

cinco indicadores) y la conducta (busca enfrentar el escenario y momento estresor por medio de estrategias o destrezas de afronte).

3.2.3 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Variable – afrontamiento al estrés

Título preliminar: Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiante de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022			
Variable del estudio: Estrés Académico			
Conceptualización de la variable: La variable de estrés académico según Barraza (2008), es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico. Donde refiere que el estudiante usualmente se encuentra presionado y tensionado por diversos agentes estresores, de los cuales ocasiona situaciones estresantes y desequilibrios en el estudiante, provocando que el estudiante opte por realizar acciones de afrontamiento con el propósito de recomponer el equilibrio sistémico			
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Sobre carga de los trabajos académicos • Examen de evaluación de los docentes • Poco entendimiento de las clases • Personalidad del docente • Tiempo para realizar las actividades académicas 	1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7	Original Likert
Síntomas/ reacciones	<ul style="list-style-type: none"> • Cefaleas y dolores lumbares o de espalda • Fatiga, cansancio • Problemas gástricos • Dificultad para conciliar el sueño • Sensación de ansiedad • Síntomas de depresión y/o tristeza • Irritabilidad y preocupación excesiva. • Aislamiento y ausencia social. • Tendencia a generar discusiones o diferencias. • Conflictos recurrentes • Aumento o falta de apetito. 	8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14	Original Likert
Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ser asertivo • Concentrarse, buscar información, elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. • Elogiarse 	15, 16, 17, 18, 19, 20 y 21	Original Likert

Tabla 2

Variable – afrontamiento al estrés

Título preliminar: Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiante de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022			
Variable del estudio: Afrontamiento al estrés			
Conceptualización de la variable: Es la respuesta o situación demandante con diversas características como: experiencias anteriores, la autoapreciación de una propia capacidad y motivación; estos tres factores incluyen dentro del proceso actual de la adaptación del individuo. (Carver et al, 1994).			
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Afrontamiento al estrés (Problema)	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo • Planificación 	5, 25, 47, 58 10, 22, 41, 49, 15, 33, 42, 55, 19, 32, 39, 56, 4, 14, 30 y 45	Escala de medición cuantitativa de intervalo.
Afrontamiento al estrés (Emoción)	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo emocional • Apoyo instrumental • Reinterpretación positiva • Aceptación • Religión 	13, 21, 44, 54, 11, 23, 34, 52, 7, 18, 48, 60, 6, 27, 40, 57, 1, 29, 38 y 59	Escala de medición cuantitativa de intervalo.
Otros estilos de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Desconexión conductual • Desahogo • Uso de sustancias • Humor • Autodestrucción • Autodistracción • Negación • Autoinculpación 	3, 17, 28, 46, 12, 26, 35, 53, 8, 20, 36, 50, 9, 24, 37, 51, 2, 16, 31 y 43	Escala de medición cuantitativa de intervalo.

Capítulo IV

Metodología

4.1 Enfoque de la investigación

La investigación tiene un enfoque cuantitativo pues, considerando a Hernández et al. (2014), este estudio mide cada variable en cuestión (estrés académico y afrontamiento al estrés) y utiliza instrumentos que permiten estimar los puntajes de cada una de ellas para poder luego procesar los datos obtenidos de manera estadístico.

4.2 Tipo de investigación

Se ha hecho uso del método descriptivo debido a que detalla un fenómeno, cómo es y cómo se manifiesta. Recoge, almacena, organiza, sintetiza, analiza y sistematiza la información hallada que ha sido obtenida de las observaciones realizadas. Esto ayuda a brindar un panorama claro de lo que está sucediendo (Hernández et al., 2014).

4.3 Nivel de investigación

La presente investigación está elaborada bajo el tipo de estudio transversal, que refiere que la evaluación se realizó por única vez a los estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo en el año 2022.

4.4 Diseño de investigación

Considerando las palabras de Hernández et al. (2014), se tiene un diseño no experimental pues no se manipulan las variables y se observan los sucesos sin intervenir de forma que, tras ello, se analiza lo encontrado. De igual manera, se considera transversal correlacional debido a la recolección de datos en un tiempo único; buscando exponer detalladamente las variables a través de la relación que estas podrían presentar, pero en un espacio y tiempo particular (Hernández, et. al. 2014).

4.5 Población y muestra

4.5.1 Población

Según los datos de transparencia de la oficina de Registros académicos, la población fue de 7 447 universitarios de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo registrados en el año 2022 – 20.

4.5.2 Muestra

De acuerdo con Hernández et al. (2014), la muestra representa un subconjunto de la población y es un reflejo fiel de la misma. La selección de la muestra es un muestreo no probabilístico, de tipo convencional. Dado que no es posible obtener datos de todos los estudiantes de la Universidad debido a restricciones de privacidad, se optó por realizar un muestreo no probabilístico en este estudio deliberado o por juicio crítico. Esta decisión se tomó para garantizar la privacidad del estudiante y cumplir con los principios éticos de investigación. En continuo, se exhibe la fórmula y procedimiento matemático utilizado para el cálculo de muestra. Roldán y Fachelli (2015) nos presentan la siguiente expresión matemática en población finita:

$$n = \frac{z^2 * P * Q * N}{(N-1) * e^2 + z^2 * P * Q}$$

Z: El número de unidades de desviación que indica el nivel de confianza adoptado, elevado al cuadrado.

e: El error muestral considerado, elevado al cuadrado.

N: El tamaño de la población.

P: La proporción de individuos que tienen una característica.

Q: La proporción de individuos que no tienen la característica.

n: 366

4.5.2.1 Criterios de inclusión.

- Inscritos durante el periodo 2022 - 20 de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo.
- Estudiantes pertenecientes a la carrera de psicología de Psicología
- Estudiantes que autoricen su consentimiento.

4.5.2.2 Criterios de exclusión.

- No inscritos durante el periodo 2022 – 20.
- Estudiantes pertenecientes a otras carreras profesionales que no sean de psicología.
- Estudiantes que no otorguen su consentimiento.

4.5.2.3 Criterios de discriminación.

- No completar todas las preguntas del instrumento (COPE).
- No completar todas las preguntas del instrumento (SISCO).

- Las alternativas marcadas no puedan ser diferenciadas unas de otras en el instrumento (COPE).
- Las alternativas marcadas no puedan ser diferenciadas unas de otras en el instrumento (SISCO).
- Haber marcado más de una opción en el del instrumento (COPE).
- Haber marcado más de una opción en el del instrumento (SISCO).

4.6 Técnicas de recolección de datos

4.6.1 *Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)*

Las técnicas de recolección aplicadas fueron el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).

Ficha técnica

Cuestionario : Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE).

Autores: Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J

Año: 1989

Rango: 16 años a más

Duración: 15 a 20 minutos

Estilos: Centrado (problema, emoción y otros)

Adaptación: Casuso (1996, como se cita en Chau en 1998 en una población universitaria)

Total de ítems: 60 ítems

4.6.2 *Inventario de Estrés académico (SISCO)*

Las técnicas de recolección aplicadas fueron el Cuestionario de Estrés Académico (SISCO).

Ficha técnica**Cuestionario:** Inventario SISCO de Estrés Académico**Autores:** Barraza Macías**Año:** 2007**Administración:** Individual y grupal**Duración:** de 10 a 15 minutos**Objetivos:** Evaluar las reacciones conductuales y psicológicas y físicas**Ítems:** 25 ítems**4.6.3 Validez y confiabilidad**

La consistencia interna del Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE) es considerablemente aceptable, mediante el coeficiente de Alpha, la puntuación de fluctuaron entre 0,45 y 0,92 y también desde un método de re test oscila desde 0,42 y 0,89. De modo que, reflejan estabilidad adecuada. Por otro lado, el Inventario de Estrés Académico tiene una confiabilidad por lo menos de 0,94 y una validez suficiente.

4.7 Proceso de recolección de datos

En primera instancia, se emitió una solicitud de oficio al responsable de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Huancayo, con la intención de ejecutar la aplicación de instrumentos psicológicos a el alumnado de la universidad. La recopilación de la data e información se efectuó utilizando Google Forms, y se compartió el enlace correspondiente a los universitarios de Psicología. Los cuestionarios utilizados son el Inventario de Afrontamiento al Estrés (COPE) por Carver et al. (1989) y el Inventario de Estrés Académico (SISCO) por Barraza (2007). Posteriormente, se analizaron los datos obtenidos mediante técnicas descriptivas y gráficos estadísticos, y los resultados fueron

discutidos en comparación de precedentes investigativos. Para finalizar, se presentaron los resultados del estudio.

4.8 Aspectos éticos

El proceso de recogida de data fue evaluada y aprobada previamente por el Comité Institucional de ética de la Universidad Privada, siguiendo los estándares, protocolos y permisos de la universidad se ha enviado la documentación pertinente. Cada uno de los participantes fue informado sobre la naturaleza del estudio y dio su consentimiento para participar de forma voluntaria. Se les proporcionó información clara y detallada sobre el instrumento aplicado y las directrices a seguir al momento de responder. Además, se aseguró que los participantes comprendan la importancia de proceder con prudencia al responder las preguntas, garantizando así la validez y fiabilidad de los datos recopilados. En todo momento, se respetó la privacidad de los participantes y se mantuvo la confidencialidad de la información recopilada el cual informado al estudiante antes de la evaluación.

Capítulo V

Resultados estadísticos

5.1 Análisis estadísticos relacionados a los instrumentos

Los análisis estadísticos recolectados nos permiten computar la información de modo cuantitativo y cualitativo de los datos recogidos de la muestra de estudio.

5.2 Análisis de fiabilidad – SISCO

El análisis de fiabilidad de la muestra nos permite verificar la relación de confianza entre los elementos del instrumento SISCO.

5.2.1 *Fiabilidad de la puntuación global*

El análisis de fiabilidad de puntuación global nos brinda la confiabilidad interna de todos los ítems del instrumento en su totalidad.

Tabla 1, muestra un coeficiente de 0,967, por medio del estadístico Alfa de Cronbach se confirma alta confiabilidad del cuestionario y que las respuestas son consistentes.

Tabla 3*Índice de fiabilidad Global*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,967	21

5.2.2 *Fiabilidad de las dimensiones*

El análisis de fiabilidad de las dimensiones se subdivide en subdimensiones específicas de la variable del instrumento.

- **Dimensión de estresores.** Tabla 2, muestra que, la dimensión de estresores exhibe un alto grado de confiabilidad, según indica el estadístico alfa de Cronbach de 0,925.

Tabla 4*Índice de fiabilidad dimensiones*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,925	7

- **Dimensión de síntomas.** Tabla 3, la dimensión de estresores muestra un alto nivel de confiabilidad, según indica el coeficiente alfa de Cronbach de 0,946.

Tabla 5*Índice de fiabilidad síntomas*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,946	7

- **Dimensión estrategias.** En la tabla 4, la dimensión de estresores presenta un elevado nivel de confiabilidad, según indica el coeficiente alfa de Cronbach de 0,940.

Tabla 6*Índice de fiabilidad Estrategia*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,940	7

5.3 Análisis de fiabilidad – COPE

El análisis de fiabilidad de la muestra nos permite verificar la relación de confianza entre los elementos del instrumento COPE.

5.3.1 *Fiabilidad de la puntuación global*

En la tabla 5, el estudio reveló un coeficiente de 0,971, calculado mediante el estadístico del Alfa de Cronbach. Estos hallazgos confirman una alta confiabilidad del instrumento, indicando que los ítems del instrumento están altamente correlacionados y que las respuestas son confiables.

Tabla 7

Índice de fiabilidad Puntuación Global

Alfa de Cronbach	N de elementos
,971	60

5.3.2 *Fiabilidad de dimensiones*

- **Dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en el problema.** Según la tabla 6, la dimensión estilos de afrontamiento, muestra un grado significativamente alto de confiabilidad. Esto se respalda mediante el coeficiente alfa de Cronbach, el cual arroja un valor de 0,927, indicando que los ítems están altamente correlacionados entre sí.

Tabla 8

Estadísticas de fiabilidad E.A.P.

Alfa de Cronbach	N de elementos
,927	20

- **Dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en la emoción.** La Tabla 7 revela que la dimensión de afrontamiento enfocado en la emoción demuestra una confiabilidad considerablemente alta. Esto se sustenta en el coeficiente alfa de Cronbach, el cual

muestra un valor de 0,914, esto sugiere que los elementos del cuestionario son altamente consistentes.

Tabla 9

Estadística de fiabilidad E.A.E.

Alfa de Cronbach	N de elementos
,914	20

- **Dimensión de otros estilos de afrontamiento.** El análisis de la Tabla 8 destaca confiabilidad significativa en otros estilos de afronte. El coeficiente alfa de Cronbach, con un valor de 0,946, significando que los ítems asociados a la dimensión están relacionados entre ellos y son confiables.

Tabla 10

Estadística de fiabilidad O.E.A.

Alfa de Cronbach	N de elementos
,946	20

5.4 Análisis descriptivos

A través del análisis descriptivo se logró identificar las características de la muestra, tomando en consideración la data de filiación como edad, género y semestre a la que pertenecen los alumnos de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo, 2022.

5.5 Análisis descriptivo univariado

5.5.1 Descriptivos asociados a la edad

Mediante el examen de la distribución de las edades y el uso de medidas de tendencia central, es posible determinar el grupo al que pertenecen los individuos en base a su edad.

La tabla 9, se muestran los datos relativos a la edad de los participantes, observándose la mayor edad es de 33 años y la menor edad evaluada de 18 años; asimismo, el promedio de las edades de la muestra recogida es de 23 años.

Tabla 11

Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18	27	6,4
19	28	7,0
20	58	14,5
21	57	14,2
22	66	16,5
23	79	19,8
24	36	9,0
25	17	4,3
26	11	2,8
27	6	1,5
28	4	1,0
29	5	1,3
30	2	,5
31	2	,5
32	1	,3
33	1	,3
Total	400	100,0

5.5.2 *Descriptivos asociados al género*

La inclusión de los datos expresados en porcentajes sobre el género de los estudiantes resulta fundamental para realizar comparaciones pertinentes a esta variable.

La tabla 10 muestra, se evidencia la participación de 216 mujeres en el estudio, lo que representa el 54 % del total de la muestra. Por otro lado, se observa que los hombres representan el 46 % restante, siendo un total de 400 participantes en el estudio.

Tabla 12*Frecuencias porcentuales de la edad de los participantes*

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	216	54,00
Masculino	184	46,00
Total	400	100,0

5.5.3 Descriptivos asociados al ciclo académico

La tabla 11, se presentan los datos relacionados con el ciclo académico de los participantes. Al analizar los datos, se observa que el semestre de mayor nivel académico registrado es el X ciclo, mientras que el semestre de menor nivel académico es el I ciclo. Estos resultados reflejan la diversidad en los niveles de avance académico entre los participantes del estudio.

Tabla 13*Ciclo Académico*

	Frecuencia	Porcentaje
I Ciclo	10	2,5
II Ciclo	9	2,3
III Ciclo	24	6
IV Ciclo	33	8,3
V Ciclo	39	9,8
VI Ciclo	41	10,3
VII Ciclo	62	15,5
VIII Ciclo	84	21
IX Ciclo	62	15,5
X Ciclo	36	9
Total	400	100

5.6 Análisis descriptivo de los niveles de las variables (SISCO – COPE)

5.6.1 Inventario de estrés académico – SISCO

La tabla 12 refleja que el estrés académico se manifiesta de manera severa en el 63,7 % de la población. Además, un 29,3 % muestra un nivel moderado, mientras que un 7 % de los estudiantes universitarios exhibe un grado leve de estrés.

Tabla 14*Nivel SISCO*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	28	7,0
Moderado	117	29,3
Severo	255	63,7
Total	400	100,0

- **Dimensión de estresores.** La tabla 13, refleja que la dimensión de estresores se manifiesta de manera severa en el 73,3 % de la población. Además, un 13,8 % muestra un nivel moderado, mientras que un 13 % de los estudiantes universitarios exhibe un grado leve.

Tabla 15*Niveles en la Dimensión de Estresores - SISCO*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	52	13,0
Moderado	55	13,8
Severo	293	73,3
Total	400	100,0

- **Dimensión de síntomas.** En la tabla 14, revela que el 60,8 % muestra un grado severo de la presencia de síntomas en los universitarios. Además, se puede notar que el 13,5 % de los individuos presenta un nivel moderado de síntomas, mientras que un 25,8 % de los estudiantes universitarios manifiestan leve sensación de síntomas.

Tabla 16*Niveles en la Dimensión de Síntomas – SISCO*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	103	25,8
Moderado	54	13,5
Severo	243	60,8
Total	400	100,0

- **Dimensión de estrategias.** Tabla 15, refleja un 68,5 % de participantes que presentan significativo nivel de estrategias de afronte; el 14 % de uso moderado y un 17,5 % del leve uso de los recursos de afronte.

Tabla 17*Niveles en la Dimensión de Estrategias – SISCO*

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	70	17,5
Moderado	56	14,0
Severo	274	68,5
Total	400	100,0

5.6.2 Niveles COPE

En la tabla 16, los resultados revelan la distribución del nivel global de los estilos de afrontamiento. El 51 % de los participantes muestra nivel medio y el 48,3 % nivel alto. Por otro lado, un 3,8 % demuestra un nivel bajo de afrontamiento. Estos porcentajes reflejan un nivel significativo de utilización de estrategias de afrontamiento dentro de la muestra total de 400 participantes.

Tabla 18*Nivel Global - COPE*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	,8
Medio	204	51,0
Alto	193	48,3
Total	400	100,0

- **Dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en el problema.** La tabla 17, revela que el nivel global del estilo de afrontamiento enfocado al problema es: 57,8 % refleja nivel alto, 41,5 % nivel promedio y 3,8 % exhibe nivel bajo, los resultados señalan que, hay un uso significativo de estrategias de afrontamiento centradas en el problema, siendo el nivel alto el más predominante seguido por el nivel medio.

Tabla 19*Nivel en la dimensión de E.A.P. – COPE*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	,8
Medio	166	41,5
Alto	231	57,8
Total	400	100,0

- **Dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en la emoción.** En la tabla 18, los resultados muestran la distribución del estilo de afrontamiento enfocado en la emoción. Según los datos, el 51,7 % de los participantes presenta un nivel alto, el 47,8 % muestra un nivel medio y el 2,5 % exhibe un nivel bajo. Estos porcentajes indican un uso significativo de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción dentro de la muestra.

Tabla 20*Nivel de la dimensión de E.A.E. – COPE*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	,5
Medio	191	47,8
Alto	207	51,7
Total	400	100,0

- **Dimensión de otros estilos de afrontamiento.** En la tabla 19, los resultados muestran la distribución de otros estilos de afrontamiento. Según los datos, el 52,8 % de los participantes muestra un nivel medio, el 44,8 % presenta un nivel alto y el 2,5 % exhibe un nivel bajo. Estos porcentajes indican la utilización predominante de estrategias de afrontamiento en un nivel medio.

Tabla 21*Nivel de la dimensión O.E.A. - COPE*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	2,5
Medio	211	52,8
Alto	179	44,8
Total	400	100

5.7 Análisis descriptivo bivariado

5.7.1 Descriptivos asociados al rango etario – género

En la tabla 20, los datos muestran la distribución de los participantes según su rango etario y género. En el grupo de adolescentes, se observa que el 5,5 % son mujeres y el 3,0 % son hombres. En la juventud, el 46,8 % son mujeres y el 39,5 % son hombres. En la etapa de adultez, el 1,8 % son mujeres y el 3,5 % son hombres. En términos porcentuales, se puede concluir que el 54,0 % del pleno son féminas y 46,0 % son hombres. Además, se puede notar que la mayoría de los participantes se encuentran en el rango de juventud, representando en un 86,3 % del total de la muestra. La adolescencia representa un 8,5 % y la adultez un 5,3 % del total.

Tabla 22

Género – Rango etario

		Rango etario			
		Adolescencias	Juventud	Adultez	Total
Género	Femenino	22 5,5 %	187 46,8 %	7 1,8 %	216 54,0 %
	Masculino	12 3,0 %	158 39,5 %	14 3,5 %	184 46,0 %
Total		34 8,5 %	345 86,3 %	21 5,3 %	400 100,0 %

5.7.2 Descriptivos asociados al rango etario – ciclo académico

En la tabla 21 se muestra que la mayoría de la población pertenece a la etapa de juventud, representando un 86,3 % del total. También se observa una concentración de estudiantes en los ciclos académicos más avanzados, como el VIII ciclo (20,5 %) y el VII ciclo (14,2 %) de los 400 estudiantes de la carrera profesional de psicología.

Tabla 23*Rango etario – Ciclo académico*

	Adolescencia	Juventud	Adultez	Total
I Ciclo	7 1,8 %	3 0,8 %	0 0,0 %	10 2,5 %
II Ciclo	2 0,5 %	7 1,8 %	0 0,0 %	9 2,3 %
III Ciclo	14 3,5 %	10 2,5 %	0 0,0 %	24 6,0 %
IV Ciclo	4 1,0 %	26 6,5 %	3 0,8 %	33 8,3 %
V Ciclo	5 1,3 %	34 8,5 %	0 0,0 %	39 9,8 %
VI Ciclo	0 0,0 %	40 10,0 %	1 0,3 %	41 10,3 %
VII Ciclo	2 0,5 %	57 14,2 %	3 0,8 %	62 15,5 %
VIII Ciclo	0 0,0 %	82 20,5 %	2 0,5 %	84 21,0 %
IX Ciclo	0 0,0 %	58 14,5 %	4 1,0 %	62 15,5 %
X Ciclo	0 0,0 %	28 7,0 %	8 2,0 %	36 9,0 %
Total	34 8,5 %	345 86,3 %	21 5,3 %	400 100,0 %

5.7.3 Descriptivos asociados al género – ciclo académico

En la tabla 22, referente al género, el cuadro muestra que el 54 % de la población estudiantil es femenina, mientras que el 46 % es masculina. Se observa una mayor presencia de mujeres en los ciclos académicos superiores, como el VII ciclo (11 %) y el VIII ciclo (9 %), mientras que, en los ciclos iniciales, como el I ciclo y el II ciclo, hay una distribución más equitativa entre géneros. En general, la tasa de la población femenina es ligeramente mayor que la masculina en la muestra estudiada.

Tabla 24*Ciclo académico – Género*

	Género		
	Femenino	Masculino	Total
<i>I Ciclo</i>	8 2,0 %	2 0,5 %	10 2,5 %
<i>II Ciclo</i>	3 0,8 %	6 1,5 %	9 2,3 %
<i>III Ciclo</i>	14 3,5 %	10 2,5 %	24 6,0 %
<i>IV Ciclo</i>	19 4,8 %	14 3,5 %	33 8,3 %
<i>V Ciclo</i>	21 5,3 %	18 4,5 %	39 9,8 %
<i>VI Ciclo</i>	21 5,3 %	20 5,0 %	41 10,3 %
<i>VII Ciclo</i>	44 11,0 %	18 4,5 %	62 15,5 %
<i>VIII Ciclo</i>	36 9,0 %	48 12,0 %	84 21,0 %
<i>IX Ciclo</i>	29 7,2 %	33 8,3 %	62 15,5 %
<i>X Ciclo</i>	21 5,3 %	15 3,8 %	36 9,0 %
<i>Total</i>	216 54,0 %	184 46,0 %	400 100,0 %

5.7.4 Relación entre el nivel de estrés académico (SISCO) con el género

En la tabla 23, muestra la relación entre el nivel de estrés académico (SISCO) y el género de los estudiantes. Se observa que el 54 % de los estudiantes son mujeres y el 46 % son hombres. Al analizar los niveles de estrés académico, se puede observar que el 38,3 % de las mujeres experimentan un nivel severo de estrés, mientras que 25,51 % de varones se ubican en la misma categoría.

La escala de estrés académico es significativamente alta en ambos géneros, con un 63,7 % del total de estudiantes experimentando niveles de estrés severo.

Tabla 25
Relación entre Estrés académico y Genero

	Niveles			Total
	Leve	Moderado	Severo	
Femenino	9 2,3 %	54 13,5 %	153 38,3 %	216 54,0 %
Masculino	19 4,8 %	63 15,8 %	102 25,5 %	184 46,0 %
Total	28 7,0 %	117 29,3 %	255 63,7 %	400 100,0 %

5.7.5 *Relación entre el nivel de estrés académico (SISCO) con el ciclo académico*

En la tabla 24, muestra la relación entre el nivel de estrés académico y el ciclo académico de los estudiantes. Se observa que el nivel de estrés académico severo es predominante en todos los ciclos académicos, representando el 63,7 % del total de estudiantes.

Al analizar los niveles de estrés académico por ciclo, se destaca que el ciclo académico con el mayor porcentaje de estrés severo es el VIII ciclo, con un 15,81 % del alumnado experimentan este nivel de estrés. Le sigue VII ciclo con un 11,8 % y el IX ciclo con un 12,3 %. Estos resultados sugieren que los estudiantes en etapas más avanzadas de su educación enfrentan mayores niveles de estrés académico.

Por otro lado, se observa que los ciclos académicos con menor prevalencia de estrés severo son el I ciclo, II ciclo y VI ciclo, con porcentajes inferiores al 2 %. Sin embargo, es importante destacar que todos los ciclos presentan estudiantes experimentando niveles de estrés académico en diferentes grados.

Tabla 26*Relación entre Estrés académico y Ciclo académico*

	Leve	Moderado	Severo	Total
<i>I Ciclo</i>	1 0,3 %	4 1,0 %	5 1,3 %	10 2,5 %
<i>II Ciclo</i>	2 0,5 %	5 1,3 %	2 0,5 %	9 2,3 %
<i>III Ciclo</i>	4 1,0 %	15 3,8 %	5 1,3 %	24 6,0 %
<i>IV Ciclo</i>	4 1,0 %	14 3,5 %	15 3,8 %	33 8,3 %
<i>V Ciclo</i>	5 1,3 %	13 3,3 %	21 5,3 %	39 9,8 %
<i>VI Ciclo</i>	1 0,3 %	7 1,8 %	33 8,3 %	41 10,3 %
<i>VII Ciclo</i>	3 0,8 %	12 3,0 %	47 11,8 %	62 15,5 %
<i>VIII Ciclo</i>	4 1,0 %	17 4,3 %	63 15,8 %	84 21,0 %
<i>IX Ciclo</i>	0 0,0 %	13 3,3 %	49 12,3 %	62 15,5 %
<i>X Ciclo</i>	4 1,0 %	17 4,3 %	15 3,8 %	36 9,0 %
Total	28 7,0 %	117 29,3 %	255 63,7 %	400 100,0 %

5.7.6 *Relación entre el nivel de estrés académico (SISCO) y el rango etario*

La tabla 25 señala que los jóvenes son los más afectados por el estrés académico, representando el 86,3 %, por ende, es el más propenso a experimentar niveles altos de estrés en su vida académica. Sin embargo, el grupo de adolescencia tiene mayor incidencia de estrés moderado más que los anteriores.

Tabla 27*Relación de Estrés académico y Rango etario*

	Leve	Moderado	Severo	Total
Adolescencia	5 1,3 %	22 5,5 %	7 1,8 %	34 8,5 %
Juventud	20 5,0 %	85 21,3 %	240 60,0 %	345 86,3 %
Adultez	3 0,8 %	10 2,5 %	8 2,0 %	21 5,3 %
Total	28 7,0 %	117 29,3 %	255 63,7 %	400 100,0 %

5.7.7 *Relación entre el nivel de afrontamiento al estrés (COPE) y el género*

Tabla 26, la ligazón entre el afrontamiento al estrés y el género, se observa que tanto hombres como mujeres experimentan diferentes niveles de afrontamiento al estrés. Las mujeres muestran un mayor porcentaje en el nivel medio (25,3 %) y alto (28,0 %), en comparación con los hombres que presentan un porcentaje ligeramente menor en el nivel medio (25,8 %) y alto (20,3 %).

Tabla 28

Relación entre afrontamiento al estrés y género

		Niveles			Total
		Bajo	Medio	Alto	
Género	Femenino	3 0,8 %	101 25,3 %	112 28,0 %	216 54,0 %
	Masculino	0 0,0 %	103 25,8 %	81 20,3 %	184 46,0 %
Total		3 0,8 %	204 51,0 %	193 48,3 %	400 100,0 %

5.7.8 *Relación entre el nivel de afrontamiento al estrés (COPE) y ciclo académico*

Tabla 27, examina la ligazón del afrontamiento al estrés y periodo académico, se observa que los periodos académicos más avanzados, como VI, VII y VIII ciclo, presentan porcentajes más altos de estudiantes en el nivel alto de afrontamiento al estrés. Esto sugiere que conforme van avanzando en su trayectoria académica, probablemente enfrenten mayores demandas y desafíos, lo que puede llevar a un nivel más alto de estrés. Alternativamente, los ciclos académicos iniciales, como el I y II ciclo, muestran una menor proporción de estudiantes en los niveles medio y alto de afrontamiento al estrés. Esto podría indicar que los universitarios en primeros ciclos académicos aún están adaptándose a las presiones académicas.

Tabla 29*Relación de Afrontamiento al estrés y Ciclo académico*

	Bajo	Medio	Alto	Total
<i>I Ciclo</i>	0 0,0 %	8 2,0 %	2 0,5 %	10 2,5 %
<i>II Ciclo</i>	0 0,0 %	7 1,8 %	2 0,5 %	9 2,3 %
<i>III Ciclo</i>	1 0,3 %	21 5,3 %	2 0,5 %	24 6,0 %
<i>IV Ciclo</i>	1 0,3 %	19 4,8 %	13 3,3 %	33 8,3 %
<i>V Ciclo</i>	1 0,3 %	21 5,3 %	17 4,3 %	39 9,8 %
<i>VI Ciclo</i>	0 0,0 %	15 3,8 %	26 6,5 %	41 10,3 %
<i>VII Ciclo</i>	0 0,0 %	21 5,3 %	41 10,3 %	62 15,5 %
<i>VIII Ciclo</i>	0 0,0 %	32 8,0 %	52 13,0 %	84 21,0 %
<i>IX Ciclo</i>	0 0,0 %	29 7,2 %	33 8,3 %	62 15,5 %
<i>X Ciclo</i>	0 0,0 %	31 7,8 %	5 1,3 %	36 9,0 %
Total	3 0	204 15	193 26	400 41

5.7.9 Relación entre el nivel de afrontamiento al estrés (COPE) y el rango etario

En la tabla 28, el rango etario de adolescencia, se observa que no hay individuos con nivel bajo de afrontamiento al estrés, mientras que el 7,2 % tiene nivel promedio y el 1,3 % tiene un nivel alto. En total, el 8,5 % de los individuos en esta categoría presenta un nivel medio o alto de afrontamiento al estrés. En otra dirección, en el rango etario juventud el 0,8 % de los participantes obtuvieron un nivel bajo de afrontamiento al estrés, 39,5 % refleja nivel promedio y 46 % nivel alto. Finalmente, en el rango etario de adultez, no se observan individuos con nivel bajo de afrontamiento al estrés, el 4,3 % tiene un nivel promedio y el 1 % tiene un nivel elevado. En total, el 5,3 % de los individuos en esta

categoría muestra un nivel medio o alto de afrontamiento al estrés, demostrando que los datos sugieren que el nivel de afrontamiento al estrés varía según el rango etario.

Tabla 30

Relación de Afrontamiento al estrés y el Rango etario

	Niveles			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Adolescencia	0 0,0 %	29 7,2 %	5 1,3 %	34 8,5 %
Juventud	3 0,8 %	158 39,5 %	184 46,0 %	345 86,3 %
Adultez	0 0,0 %	17 4,3 %	4 1,0 %	21 5,3 %
Total	3 0,8 %	204 51,0 %	193 48,3 %	400 100,0 %

5.8 Análisis inferencial

5.9 Prueba de distribución normal

La prueba de distribución normal es una herramienta estadística importante para evaluar si la muestra que se ha recogido se ajusta a una población con datos distribuidos de forma normal.

5.9.1 Prueba de normalidad del inventario de estrés académico (SISCO)

Para la prueba de normalidad se aplicó el estadístico de Kolmogórov-Smirnov, que sirve como muestra para grupos mayores a 50 sujetos.

- **Puntuación global del inventario de estrés académico – (SISCO).** Tabla 29, señala valores de normalidad u homogeneidad de los datos para la variable afrontamiento al estrés; en ella, se nota que el Valor P o (Sig. Bil.) = 0,000 siendo menor al Alfa = 0,05. Este dato permite rechazar la H_0 de distribución normal y quedando la H_1 de distribución no normal de la puntuación general para SISCO.

Tabla 31*Prueba de Kolmogórov-Smirnov - SISCO*

		SISCO
Parámetros normales ^{a,b}	Media	72,78
	Desv. Desviación	21,300
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,113
	Positivo	,070
	Negativo	-,113
Estadístico de prueba		,113
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c

- **Prueba de normalidad de las dimensiones del estrés académico – (SISCO).** En la tabla 30, las tres dimensiones analizadas (Síntomas, Estrategias y Estresor), calculó el estadístico de prueba para evaluar la similitud entre los datos observados y la distribución normal esperada. Los resultados muestran que el valor del estadístico de prueba es de 0,137 en la dimensión de Estresores, de 0,153 en la dimensión de Síntomas y de 0,147 en la dimensión de Estrategias. Por ello, cuanto más cercano sea el valor obtenido, mayor será la similitud entre los datos y la distribución normal.

Tabla 32*Prueba de Kolmogórov-Smirnov en las dimensiones de SISCO*

		Dimensión Estresores	Dimensión Síntomas	Dimensión Estrategias
Parámetros normales a,b	Media	25,39	22,93	24,47
	Desv. Desviación	6,816	9,039	7,429
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,137	,153	,147
	Positivo	,081	,091	,078
	Negativo	-,137	-,153	-,147
Estadístico de prueba		,137	,153	,147
Sig. asintótica(bilateral)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c

5.9.2 Prueba de normalidad del cuestionario COPE

- Puntuación global del Cuestionario COPE.** En la tabla 31, evaluó la puntuación global en la escala COPE. Se encontró que la media de este parámetro fue de 159,38, con una desviación estándar de 31,248, lo que indica una dispersión de los datos alrededor de la media. Además, se observaron máximas diferencias extremas, con una diferencia absoluta máxima de 0,070, una diferencia positiva máxima de 0,038 y una diferencia negativa máxima de -0,070. El valor del estadístico de prueba fue de 0,070, y el nivel de significancia asintótica (bilateral) fue de 0,000. Estos resultados sugieren la presencia de diferencias significativas.

Tabla 33

Prueba de Kolmogórov-Smirnov - COPE

		COPE
Parámetros normales a,b	Media	159,38
	Desv. Desviación	31,248
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,070
	Positivo	,038
	Negativo	-,070
Estadístico de prueba		,070
Sig. asintótica(bilateral)		,000c

- Prueba de normalidad de las dimensiones del afrontamiento al estrés – (COPE).** En la tabla 32, sobre la dimensión "Estilos de afrontamiento enfocados en el problema", se analizaron del total de 400 casos. El estadístico de prueba tuvo un valor de 0,066, y el nivel de significancia asintótica (bilateral) fue de 0,000. En la dimensión "Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción", el estadístico de prueba tuvo un valor de 0,082, y el nivel de significancia asintótica (bilateral) fue de 0,000. En la dimensión "Otros estilos adicionales de afrontamiento", el estadístico de prueba tuvo un valor de 0,087, y el nivel de significancia asintótica (bilateral) fue de 0,000. En base a las cifras presentadas, se puede concluir que los resultados son significativos

Tabla 34*Prueba de Kolmogórov-Smirnov en las dimensiones de COPE*

		Dimensión Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Dimensión Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	Dimensión Otros estilos adicionales de afrontamiento
Parámetros normales a,b	Media	55,20	53,75	50,44
	Desv. Desviación	10,160	10,462	12,967
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,066	,082	,087
	Positivo	,033	,048	,072
	Negativo	-,066	-,082	-,087
Estadístico de prueba		,066	,082	,087
Sig. asintótica(bilateral)		,000c	,000c	,000c

5.10 Prueba de correlación entre el estrés académico (SISCO) y estilos de afrontamiento al estrés (COPE)

Tabla 33, la correlación de Spearman del estrés académico y estilos de afrontamiento al estrés es de 0,639**. Esto significa que hay una asociación positiva moderada entre estas dos variables. A medida que aumenta el valor de la variable estrés académico, también tiende a aumentar el valor de estilos de afrontamiento al estrés. Asimismo, el coeficiente de correlación es significativo con un valor de $p < 0,001$, lo que indica que la asociación observada no es producto del azar y es estadísticamente significativa.

Tabla 35*Correlación de Estrés académico y Estilos de afrontamiento al estrés*

			SISCO	COPE
Rho de Spearman	SISCO	Coefficiente de correlación	1,000	,639**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	COPE	Coefficiente de correlación	,639**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	400	400

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

5.11 Prueba de correlación entre las dimensiones de estrés académico (SISCO) y estilos de afrontamiento al estrés (COPE)

La tabla 34, muestra resultados de correlación entre las dimensiones del estrés académico (Estresores, Síntomas, Estrategias).

La dimensión de estresores indica que el coeficiente de correlación del puntaje global del afrontamiento al estrés (COPE) es 0,520** señalando que existe una correlación significativa. En la dimensión de síntomas el coeficiente de correlación del puntaje global del afrontamiento al estrés (COPE) es 0,622** señalando que existe una correlación significativa. Del mismo modo, en la dimensión de estrategias, el coeficiente de correlación del puntaje global del afrontamiento al estrés (COPE) es 0,591**, indicando una correlación significativa, Finalmente, estos hallazgos señalan que existe una correlación positiva significativa entre las dimensiones.

Tabla 36

Correlación de Dimensiones del Estrés académico y Estilos de afrontamiento al estrés

		Dimensión Estresores	Dimensión Síntomas	Dimensión Estrategias	COPE	
Rho de Spearman	Dimensión Estresores	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000 .	,777** ,000	,750** ,000	,520** ,000
	Dimensión Síntomas	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	,777** ,000	1,000 .	,806** ,000	,622** ,000
	Dimensión Estrategias	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	,750** ,000	,806** ,000	1,000 .	,591** ,000
	COPE	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	,520** ,000	,622** ,000	,591** ,000	1,000 .
	N		400	400	400	400

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

5.12 Prueba de correlación entre las dimensiones estilos de afrontamiento (COPE) y el estrés académico (SISCO)

La tabla 35, el análisis de correlación realizado entre las dimensiones de afrontación de estrés (Problema, Emoción y Otros) y la variable estrés académico (SISCO), se encontraron coeficientes de correlación significativos en todos los casos.

La dimensión centrada al Problema, existe una correlación positiva y altamente significativa 0,520** ($p < 0,001$) entre esta dimensión y el estrés académico. Asimismo, en la dimensión de enfocada a la emoción existe una correlación positiva y altamente significativa 0,622** ($p < 0,001$) entre esta dimensión y el estrés académico. Finalmente, en la dimensión de Otros Estilos Adicionales de Afrontamiento existe una correlación positiva y altamente significativa 0,591** ($p < 0,001$) entre esta dimensión y el estrés académico. Es decir, cuanto más se utilizan los diferentes estilos de afrontamiento, mayor es el nivel de estrés académico experimentado. Además, la puntuación global de la variable estrés académico (SISCO), reflejando el nivel de estrés en los universitarios, está correlacionada positivamente con todas las dimensiones de estilos de afrontamiento al estrés.

Tabla 37

Correlación entre las dimensiones Estilos de afrontamiento al estrés y Estrés académico

		D. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	D. Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	D. Otros estilos adicionales de afrontamiento	SISCO	
Rho de Spearman	D. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Coficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000 .	,870** ,000	,745** ,000	,514** ,000
	D. Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	Coficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,870** ,000 400	1,000 . 400	,823** ,000 400	,547** ,000 400
	D. Otros estilos adicionales de afrontamiento	Coficiente de correlación Sig. (bilateral)	,745** ,000	,823** ,000	1,000 .	,676** ,000
	SISCO	Coficiente de correlación Sig. (bilateral) N	,514** ,000 400	,547** ,000 400	,676** ,000 400	1,000 . 400

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

5.13 Prueba de correlación entre las dimensiones de estrés académico (SISCO) y las dimensiones de Estilos de afrontamiento (COPE)

Tabla 36, presenta los índices de interrelación de ambas variables. Los coeficientes de correlación indican el grado de asociación entre las diferentes dimensiones. La

dimensión de Estresores está moderadamente correlacionada con Síntomas (0,777*), Estrategias (0,750) y los diferentes estilos de afrontamiento (0,421* a 0,543**). La dimensión de Síntomas está fuertemente correlacionada con Estrategias (0,806*) y los diferentes estilos de afrontamiento (0,463* a 0,691**). La dimensión de Estrategias está fuertemente correlacionada con los diferentes estilos de afrontamiento (0,521** a 0,579**). Los diferentes estilos de afrontamiento (EAP, EAE y OEA) están fuertemente correlacionados entre sí (0,745** a 0,823**). Por lo tanto, estas correlaciones sugieren que existe una relación significativa entre las diferentes dimensiones estudiadas, lo que sugiere que la percepción del estrés académico está asociada con la utilización de diferentes estrategias y estilos de afrontamiento.

Tabla 38

Correlación entre las dimensiones de Estrés académico y las dimensiones de Estilos de afrontamiento

			Correlaciones					
			D. Estresores	D. Síntomas	D. Estrategias	Dimensión EAP.	Dimensión EAE.	Dimensión OEA.
Rho de Spearman	D. Estresores	Coefficiente de correlación	1,000	,777**	,750**	,421**	,437**	,543**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000	,000
	D. Síntomas	Coefficiente de correlación	,777**	1,000	,806**	,463**	,528**	,691**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000	,000	,000
	D. Estrategias	Coefficiente de correlación	,750**	,806**	1,000	,531**	,521**	,579**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000	,000
	Dimensión EAP.	Coefficiente de correlación	,421**	,463**	,531**	1,000	,870**	,745**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.	,000	,000
	Dimensión EAE	Coefficiente de correlación	,437**	,528**	,521**	,870**	1,000	,823**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.	,000
	Dimensión OEA.	Coefficiente de correlación	,543**	,691**	,579**	,745**	,823**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,000	.
	N	400	400	400	400	400	400	

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Discusión

El trabajo actual tuvo como propósito general determinar si existe relación entre estrés académico y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022. Entendiendo que el estrés académico para Barraza (2008) es un proceso complejo, adaptativo y principalmente psicológico que se caracteriza por ser tridimensional. Por otro lado, Carver y Scheier (1981) refieren que el afrontamiento al estrés es ocasionado por los mecanismos adquiridos e innatos del propio individuo, la cual cuenta con tres dimensiones (enfocado al problema, enfocado a la emoción y otros estilos de afrontamiento) tomadas de 400 estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una universidad privada.

El resultado obtenido entre ambas variables es 0,639**, dando una significancia de que, sí existe asociación positiva moderada en medio de estas dos variables; en otras palabras, la correlación entre las dos variables es consistente. Esto indica que a mayor nivel de estrés académico que presente el estudiante, mayores son los modos de afrontamiento al estrés que busquen restaurar el equilibrio. Esto se contrasta, Barraza (2008) explica que el estudiante se enfrenta a diversas demandas en el entorno educativo (factores estresantes), lo que conduce a un desequilibrio en el sistema manifestado como síntomas, en consecuencia, el estudiante se ve obligado a tomar medidas de afrontamiento con la finalidad de recuperar o mostrar resiliencia en el equilibrio del sistema. En relación con lo expresado, Carver y Scheier (1981) mencionan que el afrontamiento hacia el estrés es ocasionado por mecanismos adquiridos e innatos del propio individuo, con relación a la capacidad de autorregulación y recursos del universitario donde podrá afrontar las demandas o exigencias de su entorno académico.

En cuanto al estrés académico, en el resultado global se evidencia un nivel severo de 63,7 % de la población, además, un 29,3 % muestra un nivel moderado, mientras que un 7 % de los estudiantes universitarios exhibe un grado leve de estrés. En contraste, el análisis de Peinado (2018) demostró que 42 % de estudiantes encuestados experimentan casi siempre altos niveles de estrés. Sin embargo, Kloster y Perrotta (2019) observaron que el 85 % de jóvenes universitarios presentan moderado nivel de estrés en el ámbito académico mientras que un 11 % un nivel leve del mismo. Asimismo, Campos (2017) halló que los universitarios presentan un nivel promedio de estrés general de (41 %) y alto (19 %). De la misma forma, Silva et al. (2019) concluyeron que el mayor porcentaje de alumnado (87,8 %) experimentan el nivel de estrés académico medio, seguido por un nivel más alto (9,4 %), solamente el (2,8 %) de los participantes mostraron un nivel de estrés leve. De igual modo, La Torre (2021) determinó que existe un predominantemente nivel medio de estrés en la población universitaria con (87,7 %), mientras que el (10 %) de la población representa los niveles bajos e inferiores. En base al fundamento de autores, como Silva et al. (2019), confirman que el estudiante universitario tiende a sufrir de un estrés académico sostenido, durante toda su formación académica profesional debido a las demandas que ofrece el entorno educativo. Asimismo, se entiende que el estrés es generado por el temor a errar y obtener una calificación baja o nula frente a su participación; teniendo en cuenta que los factores estresantes agravan el nivel de estrés en el estudiante.

La dimensión de estresores se manifiesta de manera severa en el 73,3 % de la población. Además, un 13,8 % muestra un nivel moderado, mientras que un 13 % de los estudiantes universitarios exhibe un grado leve. En semejanza con la investigación propuesta por Palomo (2021), evidencia la existencia de factores estresores tales como la sobrecarga académica, exámenes, evaluaciones, horas excesivas y falta de metodologías

que atraviesa el estudiante en la clase. Asimismo, Peinado (2018) demuestra que más del 73 % de estudiantes encuestados experimentan casi siempre altos niveles de estrés debido a la sobrecarga de tareas, trabajos escolares, personalidad, carácter del profesor, evaluaciones, tipo de trabajo que piden, participar de las clases, tiempo límite para hacer los trabajos y conflictos con los compañeros o profesores. De igual manera, Farkas (2002) señala los altos niveles de estrés en las evaluaciones, la recarga excesiva de trabajo, entre otros. Tal como plantean Silva et al. (2019), estos grupos estresores son característicos del entorno educativo encontrando las mismas características tales como, recargo de tareas o trabajos universitarios, exposiciones, exámenes, el proceso de aprendizaje y entre otros al que se somete de forma diaria cada estudiante. Tomando en consideración el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico propuesto por Barraza (2008), en primera instancia, enfatiza conceptualmente los factores del sistema tales como input (ingresar), output (salir) e indicadores de desequilibrio sistémico; segundo, valora cuales son las posibles amenazas del entorno educativo como los agentes estresores académico tales como competitivas laboral, evaluaciones, tiempo limitado para hacer trabajos, entre otros; tercero el estudiante manifiesta reacciones físicas (cefaleas, fatiga, insomnio, etc.), psicológicas (bloqueo mental, desconcentración, ansiedad, etc.) y comportamentales (inasistencia al centro educativo, aislamiento, etc.), este grupo de indicadores es relativa al carácter y temperamento propio del individuo. A manera de ejemplo, el entorno educativo provee una serie de demandas las cuales cada estudiante evalúa, si este considera que la demanda académica supera los límites de sus recursos propios, se considera como estresor, asimismo; este estresor es considerado como input al ingresar al sistema, causando un desequilibrio entre persona y entorno dando lugar a un segundo proceso de valoración, el estudiante en este proceso de acuerdo a su capacidad busca la mejor estrategia de afronte al problema (output). En caso de que el sistema tenga éxito se recupera la homeostasis, caso

contrario se realiza un tercer proceso de evaluación para modificar las estrategias de afronte.

La dimensión síntomas revela que el 60,8 % muestra un grado severo de la presencia de síntomas en los universitarios. Además, se puede notar que el 13,5 % de los individuos presenta un nivel moderado de síntomas, mientras que un 25,8 % de los estudiantes universitarios manifiestan leve sensación de síntomas. Estos datos podemos comparar con el estudio de Kloster y Perrotta (2019), quienes observaron que los estudiantes presentaron niveles altos de síntomas psicológicos como somnolencia, necesidad de descansar, entre otros, seguidos de síntomas físicos como angustia, ansiedad, desesperación, entre otros. Por último, se observó un nivel menor de síntomas comportamentales como la disminución y aumento de la ingesta de alimentos. Asimismo, Silva et al. (2019) en términos de reacciones físicas, el síntoma más prevalente es la exigencia de somnolencia; problema de atención, focalización y concentración es el más frecuente y en las reacciones comportamentales el síntoma más habitual es el aumento o reducción del consumo de alimentos. Adicionalmente, en la investigación de Peinado (2018), se señala que usualmente las reacciones físicas que experimentan son trastornos en el sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, problemas de digestión, dolor abdominal, diarrea, entre otros. Para las reacciones psicológicas, inquietud, sensación de depresión, ansiedad, dificultad de focalización, nerviosismo, aumento de irritabilidad y agresividad.

En el aspecto comportamental, tendencia a discutir, aislamiento social, desgano para realizar las labores escolares, aumento y disminución de ingesta de alimentos. De igual manera, autores como Cornejo y Salazar (2018) señalan que el nivel de estrés mayor se encuentra en los estudiantes de universidad privada, quienes tienen un alto nivel en sintomatología presentada. Finalmente, en Campos (2017), se evidencia un nivel promedio

con (40 %) en la sintomatología física, (34 %) en sintomatología psicológica y sintomatología comportamental (38 %). Basándonos en la perspectiva teórica de Cano (2002), efectivamente en primer lugar, con la sintomatología cognitiva mediante la constante autocrítica, dificultad para tomar decisiones, miedo al fracaso, rumiación, pérdida de memoria, déficit de atención y preocupación constante hacia el futuro. En segundo lugar, la sintomatología física mediante síntomas como apatía, insomnio, problemas sexuales, problemas digestivos y/o respiratorios, tensión muscular, mareos, temblores, etc. En tercer lugar, la sintomatología emocional se expresa con inseguridad, ansiedad, miedo, depresión y falta de atención. En cuarto lugar, sintomatología conductual, presenta cambios en sus hábitos alimenticios (aumento o disminución de las proporciones habituales), variación del sueño (excesivas y reducidas horas de sueño), aislamiento social, irresponsabilidades frente a las diversas tareas, consumo alcohol y/o drogas en busca de relajación; además, de presencia de tricotilomanía, onicofagia y tics o manías corporales

Con lo hallado en el estudio, en la dimensión de estrategias se evidencia que el 68,5 % de los participantes presentan un significativo nivel de estrategias de afronte; el 14 % de uso moderado y un 17,5 % del leve uso de los recursos de afronte. Tal como lo menciona, Kloster y Perrotta (2019) se pudo constatar que los estudiantes emplearon diversas estrategias de afrontamiento para hacer frente a sus situaciones problemáticas, como expresar verbalmente sus preocupaciones, buscar aspectos positivos de la situación, actuar de manera asertiva y, por último, elaborar un plan y ejecutar sus tareas. En argumento, Cassaretto et al. (2003) el uso de estrategias ayudar a identificar situaciones y factores estresantes en la vida, lo que a su vez tiene un efecto regulador en las emociones. Por el cual, el objetivo del afrontamiento es mantener el equilibrio emocional y reducir el estrés. Sin embargo, si el afrontamiento no tiene éxito, la persona puede experimentar consecuencias físicas y emocionales negativas.

En relación con la asociación entre la variable del estrés académico y la dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en el problema, nuestros resultados revelan una correlación positiva y altamente significativa como se muestra a continuación. De relación con la variable estrés académico y la dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en el problema, los resultados obtenidos indican que sí existe una correlación positiva y altamente significativa (0,514**). Con respecto a la ligazón del estrés académico y la dimensión estilos de afrontamiento enfocado a la emoción, se evidencia que si existe correlación positiva y altamente significativa (0,547**). En relación con la variable de estrés académico y la dimensión de otros estilos de afrontamiento, los hallazgos indican la existencia de correlación positiva y altamente significativa (0,676**). Es decir, cuanto más se utilizan los diferentes estilos de afrontamiento (Problema. Emoción y otros), el nivel de estrés académico experimentado por el universitario es superior.

En cuanto a la segunda variable afrontamiento de estrés como resultado global, el 51 % de los participantes muestra nivel promedio; al mismo tiempo, 48,3 % evidencia nivel alto. Por otro lado, un 3,8 % demuestra un nivel bajo de afrontamiento. Estos porcentajes reflejan un nivel significativo de utilización de estrategias. En soporte con el estudio de Agustín y Camarena (2022), el afrontamiento al estrés predomina con un 55,1 % en medio, en alto un 40,8 % y leve 4,1 % y Campos (2017) también señala, que las estrategias de afrontamiento manifiestan el (35 %) promedio y el (30 %) alto nivel. A diferencia de otros estudios como Matalinares et al. (2016), el resultado global de los modos de afrontamiento tiene resultado mayor al 70 % en el nivel medio. Contrastamos con, Huincho (2020) quién descubre que el 67 % de los estudiantes presentan un nivel de estrés medio y el 27 % muestra estrés leve; además que no hay índice de estrés severo. Siguiendo a Tello (2010), los estilos de afrontamiento son recursos utilizados para manejar o controlar circunstancias percibidas como amenazantes o estresantes. Respaldado por

Carver y Scheier (1981), de acuerdo con el modelo de autorregulación del estrés; el afrontamiento hacia el estrés es ocasionado por los mecanismos adquiridos e innatos del propio individuo, con relación a la capacidad de autorregulación y medios de la persona en cara a las demandas estresantes, por lo tanto, cada estudiante mantiene una impresión única de esta situación.

La dimensión de afrontamiento al estrés enfocado al problema es el 57,8 % del pleno de participantes se caracteriza nivel elevado, 41,5 % muestra nivel medio y el 3,8 % exhibe nivel bajo. Estos porcentajes indican que hay un uso significativo de estrategias de afrontamiento centradas en el problema, siendo el nivel alto el más predominante, seguido por el nivel medio y el nivel bajo. Por otro lado, el afrontamiento al estrés enfocado a la emoción es 51,7 % refleja nivel alto, 47,8 % muestra nivel medio y el 2,5 % exhibe nivel bajo, Por último, la dimensión de otros estilos de afrontamiento es el 52,8 % de los participantes muestra un nivel medio, el 44,8 % presenta un nivel alto y el 2,5 % exhibe un nivel bajo. Estos porcentajes indican la utilización predominante de estrategias de afrontamiento en un nivel medio. Al igual que el hallazgo de, Cassaretto et al. (2003) los estilos más utilizados con una media son los centrados en el problema (48,8), la emoción con (25,3) y otros estilos (22,1). Del mismo modo, Farkas (2002) destaca en un (95 %) las estrategias centradas en emoción, por encima de las estrategias enfocadas en el problema (71,7 %), así también otros estilos de afrontamiento conocidos como distractores (53 %). Cabe resaltar, que Silva et al. (2019), señala que la estrategia más empleada para hacer frente al estrés es la planificación y ejecución de tareas, de igual manera el estilo de centrado a la emoción. Asimismo; Peinado (2018) menciona que el afrontamiento emocional es la más usada haciendo uso de capacidad asertiva, autoelogios, religiosidad, conversar acerca de la situación preocupante, tratar de obtener lo positivo de la situación preocupante. Por lo tanto, el estrés de los estudiantes afecta el progreso de las destrezas

cognitivas. Basándonos en la Teoría del afrontamiento según Carver se plantea el modelo transaccional de afrontamiento de los estilos. Además, el estilo de afrontamiento enfocado al problema hace referencia al momento específico en el que el sujeto cambia su conducta a fin de disminuir la amenaza, empleando acciones como toma de acciones directas, aumento de esfuerzos propios, eliminación o reducción del estresor, reflexión para el afronte del estresor, pensamiento confrontativo hacia el estresor, acción y dirección del proceso de afrontamiento y búsqueda de ayuda y orientación de personas con experticia. Esto se sustenta en la teoría del estilo centrado a la emoción donde fortalece conductas emocionales como: buscando el soporte emocional mediante la comprensión, apreciación del problema, encontrar resultados positivos, aceptar la realidad de la situación, buscar refugio por medio de participaciones religiosas y expresar los sentimientos mediante el desahogo. Por último, otros modos de afrontamiento, evitar enfrentar la situación estresante, entre los cuales, negar la realidad del suceso, mantener la atención en otros proyectos y/o actividades evitando el estresor.

En relación con la variable afrontamiento al estrés y la dimensión de estresores los resultados indican que, sí que existe una correlación significativa de (0,520**). En relación con la variable afrontamiento al estrés y la dimensión de síntomas los resultados indican que, sí existe una correlación significativa de (0,622**). En relación con la variable afrontamiento al estrés y la dimensión de afrontamiento los resultados indican que, sí existe una correlación significativa de (0,591**). Finalmente, estos hallazgos sugieren que existe una asociación significativa entre las dimensiones del estrés académico y el afrontamiento al estrés.

Considerando la primera variable y género en el pleno de estudiantes señala que el 38,3 % de las mujeres experimentan un nivel severo de estrés, mientras que el 25,5 % de los hombres se encuentran en la misma categoría, por ende, el nivel de estrés académico es

significativamente alto en ambos géneros, con un 63,7 %. En contraste, Carranza (2019) halló en su estudio que estudiantes del primer y décimo ciclo de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo, tanto el género femenino como masculino experimentan un nivel de moderado de estrés. Por otro lado, en relación con la variable de modos de afrontamiento al estrés y género en los estudiantes se muestra que las mujeres tienen un mayor porcentaje en el nivel medio (25,3 %) y alto (28,0 %), en comparación con los hombres que presentan un porcentaje ligeramente menor en el nivel medio (25,8 %) y alto (20,3 %). Asimismo, en el estudio realizado por Farkas (2002), las mujeres presentan mayor índice de afrontación al estrés en comparación a los varones. En consonancia con Natovová y Chýlová (2012), son más susceptibles a experimentar estrés debido a la presión y expectativas sociales y culturales impuestas sobre ellas. También dicha información es respaldada por Diehl et al. (1996), donde las mujeres que se encuentran en esta situación generalmente emplean estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, ya que suelen ser más sensibles. Por otra parte, Turashvili y Japaridze (2013) de acuerdo con sus hallazgos, las mujeres utilizan predominantemente estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, mientras que los hombres tienden a utilizar más estrategias centradas en el problema.

En relación con la variable estrés académico y ciclos en los estudiantes, se evidencia que el nivel de estrés académico es severo y predominante en todos los ciclos académicos, representando el 63,7 %. Al analizar los niveles de estrés académico por ciclo, el mayor porcentaje de estrés severo es el VIII ciclo, con un 15,8 %. Le siguen el VII ciclo con un 11,8 % y el IX ciclo con un 12,3 %. Estos resultados sugieren que los estudiantes en etapas más avanzadas de su educación enfrentan mayores niveles de estrés académico. En similitud a los estudios de Carranza (2019), en estudiantes del primer y décimo ciclo de una universidad privada de la ciudad de Chiclayo se evidencia que estudiantes de primero

y décimo ciclo presentan un alto estrés académico en trabajos y responsabilidades universitarias, presentando en un nivel moderado de síntomas (59 %) de décimo ciclo y (38 %) de primer ciclo. Por otro lado, en relación con la variable de modos de afrontamiento al estrés y ciclo académico, se observa que los ciclos académicos más avanzados, como el VI, VII y VIII ciclo, presentan porcentajes más altos de estudiantes en el nivel alto de afrontamiento al estrés. Esto sugiere que a medida que los estudiantes avanzan en su trayectoria académica, es probable que enfrenten mayores demandas y desafíos, lo que puede llevar a un nivel más alto de estrés.

En cuanto a la relación con la variable estrés académico y edad, se constata que los jóvenes son los más afectados por el estrés académico, representando el 86,3 % del total, por ende, es el más propenso a experimentar niveles altos de estrés en su vida académica, en comparación con los otros dos grupos etarios. Asimismo, en la variable de modos de afrontamiento al estrés se observa que los jóvenes enfrentan un nivel alto de afrontamiento en un 46,6 %. Esto evidencia que hay correlación entre el nivel de estrés académico y el afrontamiento al mismo. Esto se sustenta al señalar que, el grupo de adolescencia tiene una mayor incidencia de estrés moderado en comparación con los demás. En resumen, los resultados revelan que el estrés académico representa la imperativa preocupación en las diversas etapas de la vida estudiantil, siendo más prominente en la juventud.

Conclusión

Existe una correlación consistente y significativa relación entre estrés académico y modos de afrontamiento al estrés con un puntaje 0,639**, de modo que a mayor nivel de estrés académico que presente el estudiante, mayores son los modos de afrontamiento al estrés.

Existe una relación positiva y altamente significativa entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado en el problema, problema con un puntaje de (0,514**).

Existe una relación positiva y altamente significativa entre el estrés académico y el afrontamiento enfocado a la emoción con un puntaje de (0,547**).

Existe una relación positiva y altamente significativa entre el estrés académico y otros estilos de afrontamiento con un puntaje de (0,676**).

Entendiendo que, a mayor nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes, mayor es el uso de los diferentes estilos de afrontamiento.

Existe una correlación significativa entre la variable afrontamiento al estrés y la dimensión de estresores con un puntaje de (0,520*).

Existe una correlación significativa entre la variable afrontamiento al estrés y la dimensión de síntomas con un puntaje de (0,622*).

Existe una correlación significativa entre la variable afrontamiento al estrés y la dimensión de afrontamiento con un puntaje de (0,591*).

Concluyendo que, a medida que aumenta el nivel de afrontamiento al estrés, también aumenta la percepción de estresores y síntomas relacionados con el estrés.

Recomendación

La dirección de la Facultad debe capacitar y concientizar a los educadores sobre el estrés académico y su impacto en pleno bienestar psicológico del estudiante universitario mediante el establecimiento de expectativas claras acerca del curso, proporcionar un calendario de actividades, ofrecer retroalimentación constructiva, ser accesible, estar disponible frente a las dudas académicas, variar el método de enseñanza y referir cursos de apoyo.

El equipo psicopedagógico debe implementar talleres psicológicos, campañas de concientización, grupos de apoyo y orientación individual a los estudiantes sobre estrés académico y afrontamiento al estrés con el objetivo de desarrollar herramientas efectivas para mejorar el rendimiento académico mediante la competencia y calidad de ética profesional.

Los estudiantes universitarios deben elaborar y ejecutar proyectos sociales relacionados con el bienestar estudiantil, como gestión del tiempo, estrés académico, hábitos de estudio, técnicas de relajación y afrontamiento al estrés con el propósito de inducir una influencia positiva en la comunidad universitaria.

Referencias bibliográficas

- Abuid, D. y Hurtado, F. (2017). Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Arequipa].
<http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15533>
- Agustín, G. y Camarena, M. (2022). *Estrés académico y afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, filial – Tarma*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión]. Repositorio Institucional de la UNDAC.
http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2506/1/T026_71044432_T.pdf
- Arroyo, D. y Leandro, G. (2020). *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt 2020*. Universidad Roosevelt.
- Barraza, A. (Ed.). (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2). <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés Académico y Afrontamiento en un Grupo de 89 Estudiantes de una Universidad Privada de Lima superior [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]*.
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- Campos, S. (2017). *Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad autónoma de Ica, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional de la AUTONOMADEICA.
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/228/1/ROSARIO>

%20CAMPOS%20MARTINEZ-

ESTRES%20ACADEMICO%20EN%20LOS%20ESTUDIANTES.pdf

- Carranza, Y. (2019). *Estrés académico en estudiantes del primer y décimo ciclo de una universidad privada del distrito de Chiclayo en el año 2019*. Universidad Privada Juan Mejía Baca.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, B. *Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE (forma disposicional)*. Estados Unidos. Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*. XXI(2). <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Castaño, E. y León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10(2). <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 387-422. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Cornejo, J. y Salazar, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional de la USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4237>
- Crisólogo, & Idrogo (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en estudiantes de un instituto de educación superior de la ciudad de Cajamarca*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio

Institucional de la UPAGU.

<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1200?show=full>

- Farkas, C. (2002). Estrés y afrontamiento en Estudiantes Universitarios. *Psyche*. 11(1), 57–68. <https://ojs.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/19599>
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1): 66-72.
- González, C. R., Souto, G. A., González, D. L. y Franco, T. V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista e Investigación Educativa*, 36(2), 421-433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- Gómez, V. y Saravia, K. (2009). *El síndrome de estrés y su incidencia en el desempeño laboral en colaboradores de empresas públicas y privadas del área metropolitana de San Salvador*. Universidad de El Salvador.
<https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/9898/1/14101589.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6^a ed.). McGraw Hill.
- Huincho, P. (2020). *Estrés y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo 2018*. Universidad Peruana del Centro. Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú. (2018).
<https://www.pucp.edu.pe/unidad/institutode-opinion-publica/>
- Kloster, E. y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Argentina].

Repositorio Institucional de la UCA.

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

La Torre, M. (2021). *Afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Huancayo- 2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional de la UPLA.

<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2325?show=full>

Macías, M, Madariaga, C., Valle, y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.

Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo V., Uceda, E., y Yaringaño, L. (2016).

Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 123-143.

<https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>

Oliva, F., Jiménez, J., Parra, A., y Sánchez, I. (2008). Acontecimientos vitales estresantes, resiliencia y ajuste adolescente. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13(1), 53-62.

Organización Mundial de la Salud (2018). *La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad*. OMS.

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depressionanxietytreatment/es/>

Ormeño, A. (2021). *Modos de afrontamiento al estrés en pandemia según ciclo de estudiantes de Psicología de Ica, 2021*. Universidad Continental sede Ica. [Tesis de Licenciatura].

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10078/1/IV_FHU_501_TE_Orme %c3 %b1o_Tambini_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/10078/1/IV_FHU_501_TE_Orme%c3%b1o_Tambini_2021.pdf)

- Palomo, F. (2021). *Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos* [Tesis de maestría, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional de la UCC.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/3160abd2-967d-43ce-a70f-ffa0acbf794c/content>
- Papalia, D. (1997). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill
- Peinado. (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* [Tesis de pregrado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf
- Piergiovanni, L., y Depaula, P. (2018). Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Ciencias Psicológicas*, 12(1), 17-23.
<https://doi.org/10.22235/cp.v12i1.1591>
- Silva, M. **et al.** (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Recién*. 18, I.S.S.N.:1989-6409).

Anexo

Consentimiento informado

El propósito de este documento es informarle sobre la investigación a realizarse y solicitarle su consentimiento. Dada su aceptación, el equipo de investigación mantendrá este documento.

La investigación lleva por título “Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo - 2022”, en estudiantes universitarios de la carrera profesional de psicología a cargo de, Castro Condori Clara Luz Franchesca, 71977420@continental.edu.pe y Millan Calderon Rosario Estrella, 71471206@continental.edu.pe.

El propósito de la investigación es determinar la relación entre ambas variables. Para ello, se le solicita participar en una encuesta que tomará 20 minutos aproximadamente, donde se aplicará en primera instancia el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y posterior a ello, el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE). Su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio.

Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente. Su identidad será tratada de manera anónima, es decir, el investigador no conocerá la identidad de quien completó la encuesta. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus compañeros y servirá para la elaboración del proyecto de investigación, con fines académicos.

Al concluir la investigación, si usted brinda su correo electrónico, recibirá un resumen con los resultados obtenidos. Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete su firma a continuación:

¿Está de acuerdo en completar los dos instrumentos? SI () NO ()

Fecha y hora:

FIRMA

OFICIO N°001-2022**SEÑOR:****Psi. Jorge Antonio Salcedo Chuquimantari****Director de la Escuela Académico Profesional de Psicología**

PRESENTE. -

ASUNTO: SOLICITO PERMISO PARA PODER REALIZAR LAS APLICACIONES DE TEST PSICOLÓGICOS

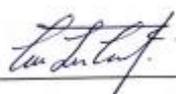
De nuestra mayor consideración y estima, reciba un saludo cordial, asimismo, expongo lo siguiente:

Solito el permiso para poder realizar la aplicación virtual de las prueba psicológicas: **Inventario de Estrés Académico (SISCO)** y **Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)** a los estudiantes pertenecientes a su Escuela Profesional de Psicología, con la finalidad de realizar una investigación titulada "Estrés académico y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Universidad Privada de la ciudad de Huancayo – 2022", todo ello con fines académicos además de presentar un consentimiento informado al inicio de la evaluación, para que los estudiantes autoricen de forma individual dicha aplicación. Cabe mencionar que la aplicación se realizará por el mes de noviembre o diciembre del presente año.

De antemano le agradecemos por anticipado su atención al presente y expresarle a Ud., las muestras de nuestra especial consideración.

Atentamente.

Huancayo, 16 de noviembre del 2022



Firma

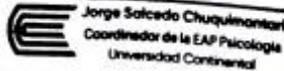
Castro Condori Clara Luz
Franchesca



Firma

Millan Calderon Rosario

AutORIZACION

Jorge Salcedo Chuquimantari
Coordinador de la EAP Psicología
Universidad Continental

Rosario Calderon
16/11/22
16:41

Estimado estudiante, los siguientes cuestionarios tienen como objetivo conocer los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de las facultades de la UC con finalidad investigativa. Las respuestas brindadas se conservarán de

INFORMACIÓN GENERAL

Edad: _____ Sexo: _____
 Facultad: _____ Semestre: _____
 Procedencia: _____

INSTRUMENTO SISCO

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

Nº	ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
2	La personalidad y el carácter de los/as profesora/es que me imparten clases						
3	La forma de evaluación de mis profesora/es (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
4	El nivel de exigencia de mis profesora/es						
5	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesora/es						
7	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesora/es						
8	Fatiga crónica (cansancio permanente)						
9	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
10	Ansiedad, angustia o desesperación						
11	Problemas de concentración						
12	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
13	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
14	Desgano para realizar los labores escolares						
15	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las resolví						
20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
21	Fijarse a tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

INSTRUMENTO COPE

En absoluto	Un poco	Bastante	Mucho
1	2	3	4

Nº	ITEMS	1	2	3	4
1	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia	1	2	3	4
2	Me vuelco en el trabajo y en otras actividades para apartar cosas de mi mente.	1	2	3	4
3	Me altero y dejo que mis emociones afloren.	1	2	3	4
4	Busco consejo de alguien sobre qué hacer.	1	2	3	4
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de mi situación.	1	2	3	4
6	Me digo a mí mismo «esto no es real».	1	2	3	4
7	Confío en Dios.	1	2	3	4
8	Me río de la situación.	1	2	3	4
9	Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo.	1	2	3	4
10	Me disuado a mí mismo de hacer algo demasiado rápidamente.	1	2	3	4
11	Hablo de mis sentimientos con alguien.	1	2	3	4
12	Utilizo alcohol o drogas para sentirme mejor.	1	2	3	4
13	Me acostumbro a la idea de lo que pasó.	1	2	3	4
14	Hablo con alguien que sabe más de la situación.	1	2	3	4
15	Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	1	2	3	4
16	Sueño despierto con cosas diferentes de esto.	1	2	3	4
17	Me altero y soy realmente consciente de ello.	1	2	3	4
18	Busco la ayuda de Dios.	1	2	3	4
19	Elaboro un plan de acción.	1	2	3	4
20	Hago bromas sobre ello.	1	2	3	4
21	Acepto que esto ha pasado y que no se puede cambiar.	1	2	3	4
22	Demoro hacer algo acerca de ello hasta que la situación lo permita.	1	2	3	4
23	Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares.	1	2	3	4
24	Simplemente, dejo de intentar alcanzar mi objetivo.	1	2	3	4
25	Tomo medidas adicionales para intentar hacer desaparecer el problema.	1	2	3	4
26	Intento perderme un rato bebiendo alcohol o consumiendo drogas.	1	2	3	4
27	Me niego a creer que ha sucedido.	1	2	3	4
28	Dejo aflorar mis sentimientos.	1	2	3	4
29	Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo.	1	2	3	4
30	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema.	1	2	3	4
31	Duermo más de lo habitual.	1	2	3	4
32	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	1	2	3	4
33	Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado.	1	2	3	4
34	Consigo el apoyo y comprensión de alguien.	1	2	3	4
35	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos.	1	2	3	4
36	Bromeo sobre ello.	1	2	3	4
37	Renuncio a conseguir lo que quiero.	1	2	3	4
38	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	1	2	3	4
39	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.	1	2	3	4
40	Finjo que no ha sucedido realmente.	1	2	3	4
41	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente.	1	2	3	4
42	Intento firmemente que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto.	1	2	3	4
43	Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello.	1	2	3	4
44	Acepto la realidad del hecho que ha sucedido.	1	2	3	4
45	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.	1	2	3	4
46	Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar.	1	2	3	4
47	Llevo a cabo alguna acción directa en torno al problema.	1	2	3	4
48	Intento encontrar alivio en la religión.	1	2	3	4
49	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo.	1	2	3	4
50	Hago bromas de la situación.	1	2	3	4
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha para resolver el problema.	1	2	3	4
52	Hablo con alguien de cómo me siento.	1	2	3	4
53	Utilizo el alcohol o drogas para intentar superarlo.	1	2	3	4
54	Aprendo a vivir con ello.	1	2	3	4
55	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en esto.	1	2	3	4
56	Medito profundamente acerca de qué pasos tomar.	1	2	3	4
57	Actúo como si nunca hubiera sucedido.	1	2	3	4
58	Hago lo que hay que hacer, paso a paso.	1	2	3	4
59	Aprendo algo de la experiencia.	1	2	3	4
60	Rezo más de lo habitual.	1	2	3	4