

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estrés académico en estudiantes de un instituto de
educación superior pedagógico público de Lima, 2023**

Ana Elizabeth Vargas Cusi
Jhon Armando Vilca Quispe

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Lima, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



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

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decana de la Facultad de Humanidades
DE : Eduardo Andrés Vásquez Carrasco
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 10 de Abril de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE LIMA, 2023.

Autores:

1. ANA ELIZABETH VARGAS CUSI – EAP. Psicología
2. JHON ARMANDO VILCA QUISPE – EAP. 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 14 % de similitud 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 (**en caso de elegir "SI"**): 40 SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

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

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

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

DEDICATORIA

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, porque considero que aun a pesar de las circunstancias difíciles que he sobrellevado a causa de mi estado de salud, me ha prevalecido con vida. También dedicar mi tesis para mi padre Juan y mi hermana Gloria, quienes me han apoyado y animado para conseguir este objetivo. Y, finalmente, a mi esposa Roxana, quien ha sido mis manos, brazos y pies en esos momentos inactivos, y esa voz de la conciencia personificada que me decía: tú puedes.

Jhon Armando

Mi tesis va dedicada con mucho cariño para mi amado hijo Eliot que, aunque no lo sepas eres y serás lo más importante en mi vida, espero que un día comprendas que te debo lo que soy ahora y que este logro te sirva de herramienta para guiar cada uno de tus pasos en el futuro y a mi mamá María por apoyarme y creer en mí.

Ana Elizabeth

AGRADECIMIENTOS

A la universidad, por darnos la oportunidad de culminar la carrera y por brindarnos conocimientos necesarios para ser profesionales capaces de aportar positivamente a la sociedad.

A nuestro asesor, Ps. Eduardo Andrés Vásquez Carrasco por sus enseñanzas, apoyo constante y sugerencias que fueron una guía para la culminación de nuestra tesis.

A la institución, por permitirnos hacer el estudio aun que en el camino surgieron muchos inconvenientes, un agradecimiento sincero a esas personas que apoyaron en la realización del estudio.

Este trabajo de tesis ha sido un esfuerzo en todo sentido y se lo agradecemos a nuestra familia, y gracias a ellos ahora podemos decir que este objetivo ha sido culminado. Gracias por la paciencia y por estar presentes en esta etapa tan importante de nuestra vida.

RESUMEN

El propósito de este trabajo de investigación fue describir el nivel de estrés académico entre los estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023. En cuanto a su metodología, el estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y realizó un diseño de investigación descriptivo mediante encuesta de corte transversal. Se utilizó el inventario SISCO SV-21 de estrés académico de 21 ítems. La muestra fue probabilística, aleatorio simple, con un tamaño de muestra representativa de 209 estudiantes.

Se concluyó que los estudiantes de la institución pedagógica pública de Lima presentaron nivel moderado (62.2%) de estrés académico. En la dimensión estresores, se halló que los estudiantes mostraron nivel moderado (66%); asimismo, en la dimensión síntomas, se determinó un nivel moderado (62.2%), mientras que en la dimensión de estrategias de afrontamiento se identificó un nivel severo (54.1%). Se concluyó que, tanto la variable estrés académico como sus dimensiones se encuentran a un nivel medio corroborado por las estadísticas, a excepción del nivel de afrontamiento cuyo nivel es elevado.

Palabras clave: estrés académico, estrés, síntomas, estresores, estrategias de afrontamiento, estudiantes.

ABSTRACT

The purpose of this research work was to describe the level of academic stress among students of a Public Pedagogical Higher Education Institute in Lima, 2023. Regarding its methodology, the study adopted a quantitative, descriptive approach and conducted a descriptive research design using a cross-sectional survey. The SISCO SV-21 21-item academic stress inventory was used. The sample was probabilistic, simple random, with a representative sample size of 209 students.

It was concluded that the students of the public pedagogical institution of Lima presented a moderate level (62.2%) of academic stress. In the stressors dimension, it was found that students showed a moderate level (66%); likewise, in the symptoms dimension a moderate level was determined (62.2%) while in the coping strategies dimension, a severe level was identified (54.1%). It is concluded that both the academic stress variable and its dimensions are at a medium level corroborated by the statistics, except for the coping level, whose level is high.

Keywords: academic stress, stress, symptoms, stressors, coping strategies, students.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTOS	5
RESUMEN.....	6
ABSTRACT	7
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	11
1.1. Planteamiento y formulación del problema.....	11
1.2. Formulación del problema.....	13
1.3. Objetivo de la investigación	14
1.4. Justificación	15
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes del problema.....	18
2.2. Bases teóricas.....	23
2.3. Definición de términos básicos.....	29
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
3.1. Enfoque de la investigación.....	31
3.2. Tipo de investigación	31
3.3. Nivel de la investigación	31
3.4. Diseño de investigación	31
3.5. Población y muestra	32
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	33
3.7. Técnicas de recolección y análisis de datos	35
3.8. Aspectos éticos	36
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	38
4.1. Presentación de resultados descriptivos	38
4.2. Discusión de resultados	48
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES	58
CAPÍTULO VI: RECOMENDACIONES.....	61
ANEXOS	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Consistencia interna.	38
Tabla 2. Estadísticos descriptivos de los resultados.	39
Tabla 3. Niveles de estrés académico en los estudiantes.	40
Tabla 4. Características sociodemográficas de los estudiantes, según el nivel de estrés académico.	40
Tabla 5. Nivel de estrés en dimensión estresores.	42
Tabla 6. Nivel de estrés en dimensión síntomas	43
Tabla 7. Nivel de estrés en dimensión estrategias de afrontamiento.	44
Tabla 8. Puntuaciones de la dimensión estresores, según la escala de Likert.	45
Tabla 9. Puntuaciones de la dimensión síntomas, según la escala de Likert.	46
Tabla 10. Puntuaciones de la dimensión estrategias de afrontamiento, según la escala de Likert.	47

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2006)

.....28

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento y formulación del problema

El estrés académico es una de las principales problemáticas que ha alcanzado niveles alarmantes en el mundo. Según World Economic Forum (WEF, 2022), el estrés académico entre los estudiantes pasó del 17% al 31% en solo seis años, siendo la pandemia del Coronavirus (COVID – 19), la que agravó esta situación, con un rápido aumento entre los estudiantes universitarios; pues el 76% de los estudiantes presentaron dificultades en su bienestar mental, siendo estos más propensos a aumentar el riesgo de abandono de los estudios. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020), en España, el 59.38% de los estudiantes de nivel superior han presentado episodios de estrés relacionados con la carga académica, pues, a ello, se atribuye la sobrecarga académica, junto con la metodología deficiente y las evaluaciones constantes, lo que dificulta la gestión del tiempo de estudio, generando niveles elevados de estrés que afectan el rendimiento académico de los estudiantes y su estabilidad emocional.

Según el Diario el Peruano (2019), en el Perú, la salud mental se ha transformado en una preocupación alarmante para el sistema universitario peruano, pues el 85% de la comunidad educativa enfrenta diversos problemas de salud mental, entre ellos se encuentra el estrés académico con un total de 79% de casos, siendo uno de los más críticos. De acuerdo con Ministerio de Educación (MINEDU, 2019), el estrés académico en la actualidad es uno de los factores que alteran a los estudiantes del nivel superior, por lo que este organismo se ha visto en la necesidad de colaborar con 21 universidades públicas para establecer normativas internas que aborden esta problemática; sin embargo, el alcance de estas medidas aún enfrentan desafíos

considerables, como la presión que sienten los estudiantes por su rendimiento académico, la competencia excesiva, la carga de trabajos académicos y la dificultad para equilibrar los estudios con otras responsabilidades personales y sociales; sumado a ello, se tiene la falta de apoyo emocional y la ausencia de recursos para gestionar el estrés, lo que agrava la situación y contribuye a un aumento en los niveles de estrés, afectando negativamente la salud mental y el desarrollo integral de los estudiantes.

De acuerdo al Diario el Peruano (2021), en Lima, el estrés académico es un problema relevante entre los estudiantes universitarios, ya que el 52.2% de la población estudiantil en la zona de Lima Metropolitana enfrenta esta dificultad asociada con sus estudios debido a las numerosas exigencias que enfrentan los educandos, las cuales son percibidas como causas de estrés y que generan desequilibrios en su bienestar general manifestándose a través de una variedad de síntomas que requieren que los estudiantes implementen estrategias para hacerles frente y mitigar su impacto en su vida académica y personal. MINEDU (2019) expresa que el estrés académico es una preocupación significativa entre los estudiantes de nivel superior en Lima, ya que surge debido a múltiples presiones y exigencias a las que están expuestos los estudiantes afectando su bienestar general y manifestándose a través de diversos síntomas como cambios en los patrones de sueño, dificultades para concentrarse, irritabilidad, fatiga constante, ansiedad, y síntomas físicos por ejemplo problemas gastrointestinales o dolores de cabeza, falta de motivación y sensación de estar abrumado por las exigencias del entorno universitario.

Los estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público son alumnos donde se preparan para ser docentes, una educación de cinco años con rango universitario. Actualmente, con el retorno a la presencialidad, los estudiantes asumen una realidad diferente a la pre-pandemia; es decir, los estudiantes tienen que afrontar la educación ante el fallecimiento de

familiares, ante la pérdida del proveedor del sostén económico, así como el quiebre de aquella columna que lo cimentaba como familia (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Por ello, ante esa situación, le es difícil afrontar la educación al estudiante, mostrando cansancio, sentimientos de tristeza, problemas de concentración, así como sentimientos de irritabilidad, entre otros síntomas de estrés.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico público de Lima, 2023?

1.2.2. Problemas específicos.

P1: ¿Cuál es el nivel de estrés académico según características sociodemográficas en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?

P2: ¿Cuál es el nivel de la dimensión estresores de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?

P3: ¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?

P4: ¿Cuál es el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?

P5: ¿Cuáles son los principales estresores del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?

P6: ¿Cuáles son los principales síntomas del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?

P7: ¿Cuáles son las principales estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico público de Lima, 2023?

1.3. Objetivo de la investigación

1.3.1. Objetivo general.

Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico público de Lima, 2023

1.3.2. Objetivos específicos.

O1: Describir el nivel de estrés académico según características sociodemográficas en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023

O2: Describir el nivel de la dimensión estresores de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023

O3: Describir el nivel de la dimensión síntomas de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023

O4: Describir el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico en estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico público de Lima, 2023

O5: Describir los principales estresores del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023

O6: Describir los principales síntomas del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023

O7: Describir las principales estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico público de Lima, 2023.

1.4. Justificación

1.4.1. Justificación teórica.

La importancia teórica, en esta investigación, aporta al conocimiento del estrés académico en estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico público, basándose en la teoría sistémica cognoscitivista, la cual combina la teoría general de sistemas que examina las interacciones entre diferentes elementos dentro de un sistema y la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986), que destaca la evaluación cognitiva de situaciones estresantes y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

Estudios recientes han evidenciado la relevancia del estrés académico en distintos contextos. Estrada et al. (2021) identificaron que casi la mitad de los estudiantes de educación en una universidad peruana presentaban un alto nivel de estrés, influenciado por la pandemia y la sobrecarga académica. Buendía y De la Torre (2023) hallaron que el 80% de los estudiantes de enfermería en Huancayo consideraban la carga académica su principal factor estresante, lo que derivó en síntomas como fatiga crónica y ansiedad. De manera similar, Mendoza (2022) reportó que el 81% de los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes presentaban estrés moderado, lo que refuerza la necesidad de investigar este fenómeno en diferentes instituciones de educación superior.

Esta investigación llena un vacío en el conocimiento del estrés académico en estudiantes de instituto pedagógico público, un sector poco estudiado en comparación con las universidades. Los hallazgos permitirán a los estudiantes comprender mejor los factores que generan estrés, sus síntomas y estrategias efectivas de afrontamiento, contribuyendo a su bienestar y desempeño académico. Para la institución, los resultados servirán como base para implementar programas de apoyo psicológico, estrategias de enseñanza más flexibles y políticas que favorezcan un entorno educativo más saludable y eficiente.

1.4.2. Justificación metodológica.

La importancia metodológica radica en la necesidad de utilizar métodos, técnicas e instrumentos de investigación que sean sensibles y pertinentes al contexto educativo, permitiendo una comprensión profunda y completa del fenómeno estudiado. Para ello, se emplea el inventario de SISCO (instrumento psicométrico válido y confiable). En la presente investigación, se ha utilizado un diseño de estudio descriptivo mediante encuesta, lo que permite caracterizar y describir el estrés académico de la población de estudiantes en un momento determinado. Además, el uso de un muestreo probabilístico asegura que los resultados sean representativos y puedan extrapolarse a la totalidad de los estudiantes del instituto, garantizando un alto grado de validez y confiabilidad en las conclusiones obtenidas.

Los hallazgos permitirán a los estudiantes brindar un diagnóstico preciso sobre los niveles de estrés académico, sus principales causas y los síntomas que experimentan. Asimismo, permitirá identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas y su efectividad, ayudando a los estudiantes a adoptar técnicas más eficientes para reducir el estrés. Para la institución, permitirá a los directivos y docentes conocer la magnitud del problema del estrés académico y sus factores desencadenantes. Servirá como base para el diseño de estrategias institucionales de prevención y mitigación del estrés, tales como programas de bienestar estudiantil, asesoramiento psicológico y ajustes en las metodologías de enseñanza y evaluación. Facilitará la toma de decisiones informadas en la planificación curricular, buscando un equilibrio entre la carga académica y el bienestar de los estudiantes.

1.4.3. Justificación práctica.

El presente estudio tiene una relevancia práctica significativa, ya que permite describir los niveles de estrés académico en los estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico público, categorizándolos en tres niveles: leve, moderado y severo. Esta

información es clave para comprender cómo el estrés académico impacta en el desempeño y bienestar de los estudiantes, facilitando la identificación de los principales agentes estresores, los síntomas más comunes y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

Los hallazgos permitirán a los estudiantes una mayor conciencia sobre los factores que generan estrés en su proceso de formación académica, lo que les ayudará a reconocer situaciones que afectan su bienestar y rendimiento. Además, el estudio proporciona información sobre las estrategias de afrontamiento más utilizadas, lo que puede orientar a los estudiantes a adoptar prácticas más efectivas para manejar el estrés. Para la institución, los resultados servirán como una base para el diseño de estrategias y programas de apoyo psicoeducativo que contribuyan a la reducción del estrés académico. Conociendo los principales estresores y síntomas que experimentan los estudiantes, la institución podrá desarrollar intervenciones dirigidas a mejorar la gestión del tiempo, fortalecer habilidades emocionales y promover un ambiente académico más saludable. Asimismo, esta investigación sienta un precedente para futuras investigaciones sobre el estrés académico en otros institutos de educación superior y universidades, lo que contribuirá a un enfoque más integral en la prevención y manejo del estrés en el ámbito educativo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes internacionales.

Restrepo et al. (2020) desarrollaron una investigación titulada *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Tuvieron como objetivo analizar el estrés académico con el propósito de identificar estresores, describir comportamientos e identificar las estrategias de afrontamiento. Se aplicó el inventario SISCO a 450 estudiantes de tres diferentes universidades en Medellín; el enfoque en el que se desarrolló la investigación fue cuantitativo, descriptivo y transversal. En los resultados obtenidos, se verificó que, el 47.3% de los estudiantes presentan como principal condición estresante a la sobrecarga de trabajos, el 41.9% manifiesta como reacción física más predominante a la inquietud, el 27.6% proyecta como reacción psicológica más tendenciosa a la somnolencia o mayor necesidad de dormir y el 51.4% denota como estrategia de afrontamiento predominante la habilidad asertiva. Lo mencionado se puede interpretar de la siguiente manera: Un porcentaje considerable de educandos manifiestan sentir somnolencia o una mayor necesidad de dormir como su reacción psicológica más común; además, la mayoría de los encuestados indica que utilizan la habilidad asertiva como estrategia principal para hacer frente a estas situaciones estresantes.

Llorente et al. (2019) llevaron a cabo un estudio titulado *Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería*, cuyo propósito fue evaluar el estrés académico en los estudiantes durante su periodo de prácticas formativas. La investigación, de diseño descriptivo, enfoque cuantitativo y corte transversal, se realizó con una muestra de 245 estudiantes, a quienes se les aplicó el inventario SISCO SV-21. Los resultados precisaron que,

el 96.32% de los estudiantes presentaron estrés académico, donde el 66.94% de ellos proyectaron un nivel moderado. El 55.93% indicaron que el agente estresor más relevante fue la forma de evaluación de los profesores, lo cual originó síntomas de depresión y tristeza en un 44.06%, siendo el control sobre las emociones la estrategia de afrontamiento más usada con un 36.02%. Ante lo descrito, se interpreta que más de la mitad de los estudiantes identificaron la forma de evaluación de los profesores como el factor estresante más relevante, este hallazgo sugiere que las metodologías de evaluación podrían tener un impacto significativo en el bienestar emocional de los estudiantes; además, casi la mitad de los participantes experimentaron síntomas de depresión y tristeza como resultado de este agente estresor específico.

Kloster y Perrota (2019), en su estudio titulado *Estrés Académico en Estudiantes Universitarios en la ciudad de Paraná - Argentina*, propusieron caracterizar el estrés académico, identificar los principales factores estresantes y los métodos de afrontamiento utilizados por los estudiantes universitarios. Se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico a una muestra conformada por 163 estudiantes entre 17 y 38 años, la metodología de la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y de diseño no experimental. Los resultados señalan que el 85% de estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico; además, el 62% afirman haber experimentado algunas veces las demandas como estresores. Se interpreta entonces que, los universitarios de la ciudad de Paraná presentan un nivel de estrés a escala media pues ellos manifiestan preocupación moderada por sus actividades cotidianas, lo que se refleja en su aislamiento social y la disminución del consuelo.

Álvarez et al. (2018) realizaron una investigación denominada *Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior*, con el propósito de determinar los niveles de estrés. La investigación fue de carácter descriptivo, con un diseño no experimental y de corte transversal,

contando con una muestra de 210 estudiantes de la carrera de Tecnología en Finanzas. Para la recolección de datos, se empleó el inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados indican que, el 97.14% proyectan respuesta positiva al estrés académico, de los cuáles el 32.35% se encuentran a nivel medio. Se puede interpretar que, esta investigación presenta un nivel medio de estrés en los estudiantes, siendo el estrés más predominante la sobrecarga de tareas académicas pues los educandos no saben gestionar efectivamente el tiempo que poseen.

2.1.2. Antecedentes nacionales.

Buendía y De la Torre (2023) en su trabajo titulada *Nivel de Estrés Académico en estudiantes universitarios de enfermería según modelo Sistémico Cognoscitivista en el contexto Covid-19-Huancayo 2022*, tuvieron como propósito determinar el nivel de estrés académico en estos educandos. Para ello, la investigación fue de enfoque cuantitativo, descriptivo, no experimental y de corte transversal, contó con una muestra de 279 estudiantes, a quienes se les aplicó el inventario SISCO adaptado al contexto de la crisis por COVID-19. Los resultados precisaron que el 53.41% de los participantes presentaron un nivel moderado de estrés académico y el 46.59% manifestaron un nivel de estrés severo. Entre los estresores más determinantes, se encuentra la sobrecarga académica con el 80%; asimismo, los síntomas más relevantes representado por dolores de cabeza con el 53%, angustia con el 52% y fatiga crónica con el 51%; por otro lado, las estrategias más utilizadas fueron ver televisión o escuchar música con un 64%, navegar por internet con un 53%) y centrarse en resolver la situación preocupante 52%. Lo mencionado se puede interpretar como evidencia de un nivel preocupante de estrés académico en los estudiantes de enfermería causado principalmente por la alta carga estudiantil, lo cual ha detonado sintomatologías físicas y psicológicas preocupantes que no todos los educandos saben afrontar.

Mendoza (2022) en su estudio denominado *Nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes*, tuvo como propósito el determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de dicha facultad. La investigación, de enfoque cuantitativo y descriptivo, utilizó el inventario SISCO de estrés académico, aplicado a una muestra de 156 estudiantes. Los resultados denotaron que el 81% de los estudiantes presenta un nivel de estrés académico moderado; el 17% presenta nivel de estrés académico profundo y el 2% un nivel bajo de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los estudiantes enfrentan una carga académica considerable, lo que genera un estrés moderado, mientras que una minoría presenta niveles bajos de estrés, posiblemente debido a una carga de trabajo más manejable o al uso de estrategias efectivas de afrontamiento.

Estrada et al. (2021) llevaron a cabo un estudio titulado *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del Covid-19*. El propósito en su investigación fue determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una Universidad Peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo y transaccional. Para la recolección de datos, se utilizó el inventario SISCO de estrés académico en una muestra de 172 estudiantes. Los resultados mostraron que, el 47.1% de los participantes manifestaron tener un nivel alto de estrés académico, el 37.8% un nivel moderado y el 15.1% un nivel bajo. A partir de estos resultados, se concluyó que los estudiantes de la carrera de Educación experimentaron altos niveles de estrés académico. Lo referido puede interpretarse como una alerta roja para los educandos del Perú, pues ante la alta tendencia de estrés se denotan como consecuencias físicas, psicológicas y comportamentales debido a una deficiente estrategia de afrontamiento.

Infantas (2021), en su investigación titulada *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021*, tuvo como propósito determinar la relación del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes. La investigación, de diseño no experimental y transversal, se llevó a cabo con una población de 133 estudiantes. Los resultados evidenciaron que el 87.97% presentan un nivel moderado de estrés académico, el 8.27% corresponden a un nivel severo y el 3.76% nivel leve de estrés académico. Por ello, se determinó una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico, observándose que, a menor estrés, el desempeño académico es superior, y viceversa. En cuanto a la dimensión estresores, los resultados indican niveles moderados con un 72.18%. En la dimensión síntomas, se presenta mayormente niveles moderados de estrés académico reflejado en un 66.92%. Y, finalmente, en la dimensión estrategias de afrontamiento, presentan tendencias a un nivel moderado con un 63.91%. Lo mencionado puede interpretarse que algunos estudiantes en niveles moderados son agobiados por la metodología de evaluación de los docentes, lo que provoca síntomas físicos, psicológicos y conductuales, siendo la dificultad de concentración el más frecuente. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la más utilizada ocasionalmente es la elaboración de un plan de acción y la búsqueda de soluciones específicas.

Cornejo y Salazar (2018), en su estudio titulado *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada y Nacional de Chiclayo*, tuvieron como objetivo de este estudio determinar las diferencias de estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional. La investigación, de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transversal, descriptivo y método comparativo, contó con una muestra de 415 estudiantes, de los cuales 212 pertenecían a una universidad privada y 203 a una universidad nacional. Para la recolección de datos, se aplicó el inventario SISCO de estrés académico. Los resultados evidencian que, en la

universidad privada hay mayor tendencia en el nivel bajo con un 24.10% de educandos asociados; mientras que, en la universidad nacional, hay predominancia del nivel alto vinculado al 23.60%. Esto puede interpretarse como evidencia de diferencias estadísticamente significativas entre estudiantes de ambas casas de estudios, siendo aquellos de la universidad nacional quienes experimentaron mayores niveles de estrés académico, principalmente, debido a una sobrecarga de trabajos.

En resumen, los resultados de los antecedentes internacionales muestran niveles de estrés académico moderados entre los estudiantes destacando la prevalencia del estrés y sus efectos en la salud física y psicológica; por ejemplo, Kloster y Perrota (2019) evidenciaron que el 62% de educandos proyectaban un nivel moderado. Álvarez et al. (2018) indicaron la prevalencia del 32.35% de alumnos en un nivel medio. Restrepo et al. (2020) denotaron que el 44.23% se hallaba en un nivel bajo y Llorente et al. (2019) conlleva que el 66.94% emanaba un nivel moderado. Por otro lado, los antecedentes nacionales reflejan resultados similares según las investigaciones de Estrada et al. (2021) manifestaron que el 37.8% de alumnos se encontraba en un nivel medio, Buendía y De la Torre (2023) precisaron un 53.41% en el nivel moderado, Cornejo y Salazar (2018) expresaron que el 24.1% de educandos se hallaba en el nivel bajo; y Mendoza (2022) evidenció niveles significativos de estrés académico moderado en el 81% de alumnos; también, en este nivel fue la sobrecarga académica un factor predominante de estrés.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. El estrés.

2.2.1.1. Definición de estrés.

Hay variedad de autores que hacen referencia a la definición de estrés. A continuación, se describen basados en tres enfoques.

En 1946, Hans Selye observó que pacientes mantenían síntomas comunes, a este fenómeno denominó Síndrome General de Adaptación, en este estudio definió estrés como “una respuesta no específica del cuerpo frente a cualquier demanda, de forma que si su duración es suficientemente prolongada el organismo puede entrar en una etapa de agotamiento” (Molina et al, 2019, p. 179). Esta definición es parte del enfoque del estrés como respuesta.

Por otro lado, el estrés se define como un estímulo externo o ambiental, es decir, el estímulo ejerce una presión en forma física o emocional, donde la persona queda afectada por breve tiempo o de manera crónica (Patlán, 2019). Esta definición es parte del enfoque del estrés como estímulo.

Por último, Lazarus y Folkman (1986), en un sentido de interacción, especifican al estrés como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por aquél como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p. 43). Esta última definición está asociada al enfoque transaccional o interactivo, donde se relacionan los dos enfoques anteriores.

En la presente investigación se considera la definición de Lazarus y Folkman, puesto que la variable de investigación está fundamentada en este modelo.

2.2.2. El estrés académico.

2.2.2.1. Definición de estrés académico.

Berrio y Mazo (2011) refieren que todo estudiante desde la etapa preescolar hasta el nivel de posgrado experimenta tensión. Esta tensión en el periodo de aprendizaje se denomina estrés académico. Asimismo, Díaz (2010) plantea que esta variable se acrecienta en la educación media superior y superior donde los estresores son agentes relacionados en el ámbito educativo.

En concordancia con lo anterior, Caldera y Pulido (2007) sostienen que el estrés académico se genera partiendo de las demandas propias del ambiente académico.

Asimismo, Martínez y Díaz (2007) señalan:

El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (Como se citó en Berrio y Maso, 2011, p. 78)

La presente investigación se basa en la definición del autor Barraza (2006), donde conceptualiza el estrés académico como un “proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” (p. 126).

2.2.2.2. Teoría Psicológica del estrés académico.

La presente investigación aborda el diseño conceptual sistémico-cognoscitivista (SISCO) de estrés académico, desarrollado por Barraza (2018). Este modelo se basa en dos teorías psicológicas, la Teoría General de Sistemas elaborada por Bertalanffy (1976) y la teoría transaccional del estrés desarrollado por Lazarus y Folkman (1986). Bertalanffy alude que los sistemas están compuestos por elementos interrelacionados que forman un todo coherente y dinámico, destacando la importancia de las interacciones entre los elementos del sistema y cómo estas interacciones pueden generar cambios y retroalimentaciones.

Los componentes de la Teoría General de Sistemas según Bertalanffy (1976) son las mencionadas a continuación: a) Elementos: Son las partes individuales que componen un sistema, b) Relaciones: Son las interacciones entre los elementos del sistema, c) Objetivo o propósito: Es el resultado deseado o la función que el sistema intenta cumplir, d) Entorno: Es el contexto más amplio en el que opera el sistema y del cual recibe influencias y hacia el cual puede tener impacto y e) Retroalimentación (feedback): Es la información que el sistema recibe sobre su desempeño y que luego utiliza para ajustar su comportamiento. Lazarus y Folkman (1986), en su teoría transaccional del estrés, se centra en la interpretación cognitiva ante una situación estresante, y es la persona quien hace evaluaciones de esa situación estresante. La primera evaluación consiste en un juicio de la situación, puede ser considerada no relevante, controlable y estresante. Si la persona considera que la situación es estresante, pasa a una segunda evaluación en el cual se activan las estrategias de afrontamiento o los recursos que dispone para una solución. La estrategia para usar dependerá de la propia evaluación, como tal puede hacer el uso de distintas estrategias, llegando a una tercera evaluación donde se realiza un feedback (retroalimentación) de las dos primeras evaluaciones con las correcciones debidas para superar la situación estresante.

En palabras de Barraza (2006), el modelo conceptual sistémico - cognoscitivista ofrece una perspectiva útil para comprender y abordar el estrés académico pues considera a los individuos como parte de sistemas más grandes que incluyen factores interrelacionados y entornos complejos como lo es el estrés académico considerando los siguientes lineamientos: a) Enfoque holístico: Al abordar el estrés académico resulta importante considerar todos los aspectos del entorno del individuo, b) Análisis de interacciones: En el contexto del estrés académico, esto implica analizar cómo los diversos factores interactúan entre sí para describir el nivel experimentado por el estudiante, c) Enfoque en la retroalimentación: Es relevante que

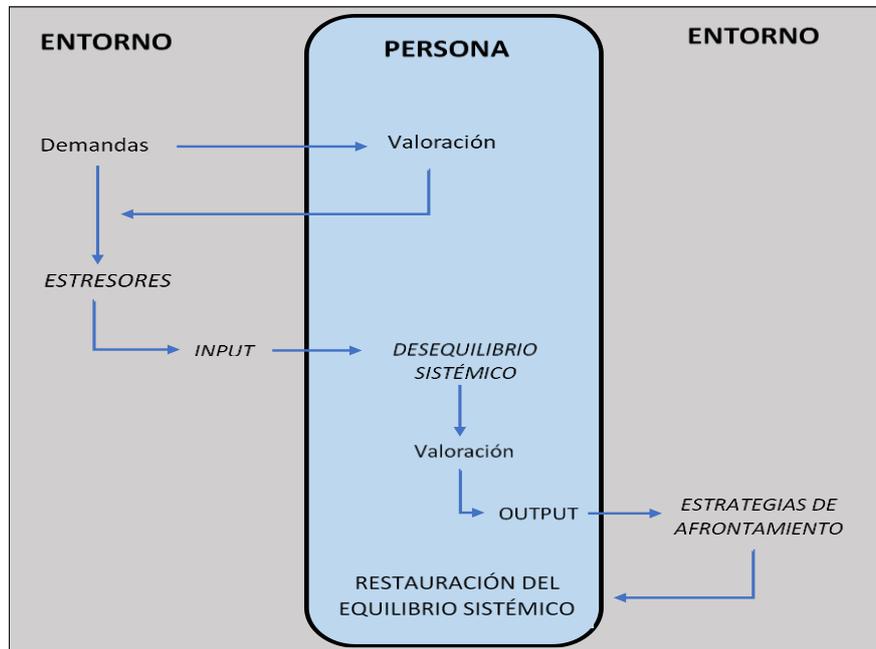
los estudiantes puedan identificar y responder de manera efectiva a las señales de estrés buscando apoyo cuando sea necesario y desarrollando estrategias de afrontamiento y d) Consideración del entorno: La teoría de sistemas reconoce la influencia del entorno en el funcionamiento del sistema (factores internos y externos).

2.2.2.3. Proceso sistémico-cognoscitivista del estrés académico.

Este proceso se presenta en tres fases. Primero, el alumno se ve sometido a demandas o exigencias (input) propias de la vida académica. Luego, el alumno hace una valoración cognitiva de la exigencia y de la capacidad para afrontarlo. Esta primera valoración puede traer dos resultados, que la demanda pueda tener respuesta con los recursos y habilidades que cuente la persona, por lo cual se mantiene su equilibrio. Y el otro resultado, cuando las demandas sobrepasan la capacidad de la persona para enfrentarlas. En tal sentido, las demandas (input) pasan a ser agentes estresores y se genera un desequilibrio. Este desequilibrio sistémico se muestra a través de indicadores o señales físicas, psicológicas y comportamentales. La persona busca el equilibrio por lo cual realiza una segunda valoración, donde se determina cuál es la mejor estrategia de afrontamiento. Se ejecuta la estrategia de afrontamiento(output) y conduce a una tercera valoración donde se evalúa el éxito o el ajuste de estrategia (Barraza, 2006).

Figura 1

Modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico de Barraza (2006)



Fuente: Representación gráfica del diseño sistémico de Barraza (2006).

2.2.2.4. Dimensiones del estrés académico.

De acuerdo con Barraza (2006), el estrés académico está compuesto por tres factores: un componente estresor, síntomas y el elemento estrategias de afrontamiento.

2.2.2.4.1. Estresores.

El estudio considera la definición de Barraza (2018), como una serie de exigencias al que es sometido el estudiante, para luego en un proceso de valoración sea determinado como agente estresor; entre los estresores se puede mencionar el exceso de tareas, la personalidad y el carácter de los docentes, su forma de evaluación, el nivel de exigencia de los maestros, la clase de trabajo que se solicita, el tiempo limitado y la inexactitud en lo que desean de tarea los docentes.

2.2.2.4.2. Síntomas.

Barraza (2018) sostiene que los síntomas son los indicadores del desequilibrio sistémico y los clasifica como síntomas físicos, psicológicos y conductuales; estos síntomas se pueden presentar de forma individual o paralela.

Se presentan tres tipos de sintomatologías: a) Síntoma físico como fatiga crónica o cansancio permanente, b) Síntomas psicológicos como características de depresión y tristeza, ansiedad, falta de atención, c) Síntomas conductuales como sentimientos de hostilidad, conflictos o tendencias a debatir y no desarrollar las tareas académicas.

2.2.2.4.3. Estrategias de afrontamiento.

Barraza (2018) conceptualiza a las estrategias de afrontamiento como acciones que favorecen la restauración del equilibrio sistémico del individuo, entre las estrategias más conocidas son: La concentración, control de emociones, recordar soluciones pasadas, elaborar un programa para afrontar lo que me estresa, etc.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Estrés. Se define al estrés como "una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por aquél como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar" (García, 2011, p. 15).

2.3.2. Estrés académico. Es aquel "proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico" (Barraza, 2006, p. 126).

2.3.3. Estresores. "Serie de exigencias al que es sometido el estudiante, para luego en un proceso de valoración sea determinado como agente estresor (Torres, 2021).

2.3.4. Síntomas. Son los indicadores del desequilibrio sistémico y los clasifica como síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Estos síntomas se pueden presentar de forma individual o paralela (Barraza, 2006).

2.3.5. Estrategias de afrontamiento. Son métodos y acciones que usan las personas para afrontar el estrés, ayuda a la persona a adaptarse frente a los estresores que le provoquen situaciones de malestar o sentimientos negativos (Barraza, 2006).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque de la investigación

El estudio es de enfoque cuantitativo debido a que mide una variable, caracteriza una realidad objetiva, recoge información cuantitativa y utiliza herramientas estadísticas (Montero & León, 2005).

3.2. Tipo de investigación

La investigación es de tipo básica, pues se desea conocer las características de la variable para tener una mejor comprensión de la variable de estudio (Sánchez & Reyes, 2015). En este caso, describir las características de la variable estrés académico.

3.3. Nivel de la investigación

El estudio presentó un nivel descriptivo simple pues logró describir características de la variable y sus resultados; es decir, su objetivo es recoger información y caracterizar la variable (Hernández et al., 2014).

3.4. Diseño de investigación

El diseño de la investigación es de estudio descriptivo mediante encuesta, de corte transversal. Es descriptivo pues su objetivo es caracterizar la población haciendo uso de la encuesta como herramienta de evidencia y de corte transversal, puesto que los datos para el estudio se recogieron en un momento único de la investigación (Montero & León, 2007).

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población.

La población objetivo del presente estudio estuvo conformada por 456 estudiantes de la carrera profesional de Educación; pertenecientes al Instituto Superior Pedagógico de Lima; cabe resaltar que, el nivel alcanzado es universitario pues su mención profesional es la licenciatura.

3.5.2. Muestra.

La muestra fue constituida por 209 alumnos del Instituto Superior Pedagógico en Lima (100%). La técnica que se utilizó en la elección de la muestra es por muestreo aleatorio simple, según Montero y León (2015), se caracteriza por que cada elemento de la población tiene la misma posibilidad de ser seleccionado, la cual lo hace representativo en la población.

El tamaño de muestra probabilística se calculó usando el programa estadístico STATS, donde se ingresaron datos como Tamaño del universo = 456, error máximo aceptable = 5%, porcentaje estimado de la muestra = 50%, nivel deseado de confianza = 95%. Realizando el cálculo en el programa estadístico STATS, se determina que el tamaño de muestra es de 209 estudiantes ($n = 209$).

3.5.2.1. Criterios de inclusión y exclusión.

3.5.2.1.1. Criterios de inclusión.

En cuanto a los criterios de inclusión, sólo se consideró a los estudiantes matriculados en el semestre 2023-1, mayores de edad, que hayan completado el inventario virtual correctamente en el tiempo establecido y aceptaron el consentimiento informado.

3.5.2.1.2. Criterios de exclusión.

Se excluyó a los educandos que no concluyeron el inventario en el tiempo determinado, estudiantes que hayan marcado la opción dicotómica No en el inventario SISCO SV-21, ya que indicaría que no presentaron estrés en el semestre, estudiantes que no deseen realizar la encuesta, los que no hayan completado sus datos personales en el consentimiento informado, así como a los que no hayan respondido a todas las preguntas.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas.

La técnica empleada fue la encuesta. Esta técnica usa una serie de procedimientos estandarizados, con el objetivo de recoger, procesar y analizar la información (Casas et al., 2003).

3.6.2. Instrumentos.

El cuestionario SISCO SV – 21 mantiene como principal objetivo determinar el nivel de estrés académico, su autor fue Barraza (2018), cuya procedencia fue la ciudad de México, su más reciente adaptación fue por Olivas et al. (2021). Respecto a la cantidad de ítems suman en total 21, distribuidos en tres dimensiones.

En la dimensión llamada estresores, Barraza (2018) menciona los siguientes ítems:

- (1) La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días;
- (2) La personalidad y el carácter de los(as) profesores(as) que me imparten clases; (3) La forma de evaluación de mis profesores(as) (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.); (4) El nivel de exigencia de mis profesores(as); (5) El tipo de trabajo que me piden los(as) profesores(as) (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.); (6) Tener tiempo limitado

para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores(as); (7) La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los(as) profesores(as). (p. 31)

En la dimensión llamada síntomas, Barraza (2018) menciona los siguientes ítems:

(1) Fatiga crónica (cansancio permanente); (2) Sentimientos de depresión y tristeza (ánimo decaído); (3) Ansiedad, angustia o desesperación; (4) Problemas de concentración; (5) Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad; (6) Conflictos o tendencia a polemizar o discutir; (7) Desgano para realizar las labores académicas. (p. 32)

En la dimensión llamada estrategias de afrontamiento, Barraza (2018) menciona los siguientes ítems:

(1) Concentrarse en resolver la situación que me preocupa; (2) Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa; (3) Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa; (4) Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa; (5) Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné; (6) Elaborar un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecutar sus tareas; (7) Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa. (p. 32)

La forma de respuesta del cuestionario está constituida por una escala tipo Likert. Barraza (2018) lo clasifica como: nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre. Su población de estudio son los estudiantes de educación media superior (bachillerato), superior (licenciatura) y posgrado (especialización, maestría y doctorado) y el tiempo de aplicación oscila entre 20 y 25 minutos.

Con respecto a la confiabilidad SISCO SV-21 de Barraza (2018), posee la confiabilidad siguiente: $\alpha = 0.85$, la dimensión estresores $\alpha = 0.83$; la dimensión síntomas $\alpha = 0.87$ y la dimensión estrategias de afrontamiento $\alpha = 0.85$. Asimismo, la validez comprobada del instrumento fue por estructura interna usando análisis factorial (Bartlett: $p=0.00$; KMO=0.89; saturación>0.35; 47% varianza total), análisis de consistencia interna (Coeficiente de correlación de Pearson $r > 0.4$; $p<0.01$) y análisis de grupos contrastados ($p<0.01$).

En referencia a la validez del instrumento en Perú, precisada en la investigación de Olivas et al. (2021), se corroboró mediante un análisis factorial confirmatorio, poniendo a prueba tres modelos de medida: “el primer modelo ortogonal de tres factores con ajuste de: CFI=0.759, TLI=0.732, RMSEA=0.152 y SRMR= 0.197, en el modelo oblicuo (CFI=0.929, TLI= 0.920, RMSEA= 0.083 y SRMR= 0.061) y en el tercer modelo de segundo orden (CFI=0.929, TLI=0.920, RMSEA=0.083 y SRMR= 0.061)” (Olivas et al., 2021, p. 656). De acuerdo con Olivas et al. (2021), estos resultados indican ajustes adecuados y validez del instrumento. Respecto a la confiabilidad, se estimó con el coeficiente omega ($\omega > 0.80$) sobre los tres factores: “Estresores $\omega = 0.90$, síntomas $\omega = 0.89$ y estrategias de afrontamiento $\omega = 0.89$, por lo cual denota un alto nivel de confiabilidad” (Olivas et al., 2021, p. 656).

El presente estudio resultó con un índice de fiabilidad según Alpha de Cronbach equivalente a $\alpha=0.836$, evocado a una prueba piloto de 30 estudiantes del Instituto Superior Pedagógico, indicando ello que es altamente aceptable y puede ser aplicado con total tranquilidad al resto de la muestra selecta.

3.7. Técnicas de recolección y análisis de datos

En cuanto al procedimiento de recolección de datos, primero se seleccionó a los alumnos por muestreo probabilístico simple. Luego, se coordinó con el delegado de cada aula sobre la entrega del consentimiento informado a aquellos estudiantes que aceptaron ser parte

del estudio. Se determinó una fecha de aplicación del Inventario SISCO, considerando que este fue desarrollado a través de un formulario en Google (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSco58bKLB4HnNiNzDDwituCuDTXrJfJ_GMt pEmrUjBwx9tmTw/viewform?usp=sf_link); por lo cual se compartió el enlace al delegado de cada aula, quien se encargó de compartirlo. Se esperó un periodo de cinco días para el llenado de todos los cuestionarios y luego se procedió a descargarlos en formato Excel para su análisis.

Respecto al análisis de datos, los datos se tabularon utilizando el programa para cálculos Excel del paquete informático Microsoft Office con el objetivo de obtener cuadros estadísticos que fueron analizados y seguidamente presentados. Se procedió con el cálculo de la consistencia interna empleando el software SPSS versión 25, con la data de respuestas de 30 estudiantes de la prueba piloto; se exportó al programa SPSS versión 25; se hizo el análisis de confiabilidad del Alfa de Cronbach, donde se pudo verificar la aceptabilidad del instrumento al obtener $\alpha > 0.750$. Cabe resaltar que, con la data muestral, se exportaron al programa estadístico SPSS versión 25, donde a través de tablas cruzadas se proyectaron ciertos estadísticos especialmente de tendencia central (promedio) basados en los datos sociodemográficos de los educandos y los niveles de estrés académico; además, se presentaron cuáles fueron las fuentes estresores con mayor tendencia, así como los principales síntomas (físicos y comportamentales) y las estrategias de afrontamiento más recurrentes en los educandos de este Instituto Pedagógico.

3.8. Aspectos éticos

Nuestra investigación está basada en los principios de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2020), de igual modo el recojo de información debe ser de fuentes verídicas y cambiar o modificar los datos como indica el artículo del Código de Ética Profesional del Colegio de Psicólogos del Perú, Cap. III. Art. 24 - (Colegios de psicólogos del Perú. 2018).

En referencia a los aspectos éticos, se cuenta con la aprobación del comité de ética en investigación, ello avalado mediante una resolución emitida (OFICIO N° 245-2022-CE-FH-UC) por la Universidad Continental expedida el 30 de diciembre del año 2022. Este documento involucra ciertos aspectos como: Claridad y coherencia en la trazabilidad de los problemas, objetivos e hipótesis; determinar la muestra mediante criterios confiables, contar con validez y confiabilidad respecto a los instrumentos de recolección de datos, incluir el consentimiento informado de los participantes, tener autorización de la institución para el recojo de datos y el uso de su nombre e incluir pruebas sobre la recopilación de información.

Para el recojo de información, un aspecto ético importante fue solicitar a la dirección de la institución la autorización para la realización de la encuesta. La ejecución de esta se realizó después de tener la resolución de aprobación del comité de ética por parte de la Universidad. Otro aspecto ético fue la información adecuada y objetiva del propósito de la encuesta. Asimismo, se realizó la encuesta con el permiso de los estudiantes a través del consentimiento informado, donde el alumno en su propia facultad tomó la decisión de participar y desarrollar el cuestionario. Se informó que los datos brindados son estrictamente confidenciales, y esto se verifica en el levantamiento de la información con el programa Excel, puesto que se designó a los alumnos solo por abreviaturas y numeración, en forma de serial, reservándose así la identidad del estudiante.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados descriptivos

En este apartado, se presentan características de confiabilidad del instrumento, así como de estadísticos descriptivos como la media, moda, desviación estándar. De igual manera, se presentan características sociodemográficas como la edad, sexo, lugar de origen y estado civil, según su nivel de estrés académico. Además, de acuerdo con los objetivos generales y específicos, se presenta los niveles de estrés por dimensiones, y finalmente, los principales ítems de cada dimensión.

Primero, se inicia con el coeficiente de consistencia interna que arroja el instrumento Inventario de SISCO como se indica en la siguiente tabla:

Tabla 1

Consistencia interna.

Variable /Dimensiones	Alfa de Cronbach	Confiabilidad
Estrés académico	.836	Buena
Estresores	.891	Buena
Síntomas	.895	Buena
Estrategias de afrontamiento	.859	Buena

La Tabla 1 señala un coeficiente de .836, mientras que, en la dimensión estresores, el coeficiente es de .891, en la dimensión síntomas un coeficiente de .895 y en la dimensión

estrategias de afrontamiento un coeficiente de .859. Por ello, confirma una buena confiabilidad del instrumento.

A continuación, se muestran los resultados obtenidos de acuerdo con el análisis estadístico descriptivo, donde la media y moda son medidas de tendencia central; es decir, representa un valor central de una inclinación grupal de datos, mientras que la desviación estándar muestra que tan distantes están los datos de la media.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de los resultados.

Estadístico descriptivo	Indicador
Total de respuestas	209
Media del puntaje de respuesta	63.71
Moda del puntaje de respuesta	65
Puntaje mínimo de respuesta	29
Puntaje máximo de respuesta	98
Desviación estándar	11.55

En la Tabla 2, se verificaron que, en total, se registraron 209 respuestas; de estas el promedio fue 63.71, la moda fue 65; además, el puntaje mínimo fue de 29 y el máximo alcanzado de 98; asimismo, la desviación estándar proyectó un valor de 11.55.

En respuesta al objetivo general de describir el nivel de estrés académico de los estudiantes, se ha presentado la siguiente tabla

Tabla 3*Niveles de estrés académico en los estudiantes.*

Nivel	Total	
	n	%
Nivel leve	3	1.4
Nivel moderado	130	62.2
Nivel severo	76	36.4

En la Tabla 3, se puede divisar que, el nivel más predominante de la variable estrés académico en los estudiantes de educación fue moderado representado por el 62.2% de educandos asociado a un total de 130 de los encuestados; también, se visualizó una tendencia menor en el nivel leve con el 1.4% (n = 3) y en el nivel severo con el 36.4% (n = 76).

En respuesta al objetivo específico de describir el nivel de estrés académico según las características sociodemográficas de los estudiantes, se ha presentado la siguiente tabla.

Tabla 4*Características sociodemográficas de los estudiantes, según el nivel de estrés académico.*

Características	Leve		Moderado		Severo	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Edad						
18-24	1	0.47	63	30.1	39	18.7
25-29	1	0.47	23	11.0	12	5.7

30-a más	1	0.47	44	21.1	25	12.0
Total	3	1.4	130	62.2	76	36.4
Sexo						
Femenino	3	1.4	108	51.7	68	32.5
Masculino	0	0.0	22	10.5	8	3.8
Total	3	1.4	130	62.2	76	36.4
Procedencia						
Lima	3	1.4	116	55.5	67	32.1
Provincia	0	0.0	14	6.7	9	4.3
Total	3	1.4	130	62.2	76	36.4
Estado Civil						
Soltero(a)	3	1.4	79	37.8	45	21.5
Casado(a)	0	0.0	22	10.5	9	4.3
Viudo(a)	0	0.0	1	0.5	0	0.0
Divorciado(a)	0	0.0	3	1.4	1	0.5
Conviviente	0	0.0	25	12.0	21	10.0
Total	3	1.4	130	62.2	76	36.4

La Tabla 4 mostró las características demográficas de los alumnos, según su nivel de estrés académico. Con respecto a la edad, hubo prevalencia de estrés académico moderado

(30.1%) en el rango de 18 a 24 años. Por la característica, sexo de los estudiantes, se evidenció un marcado estrés académico moderado correspondiente al 51.7% en estudiantes femeninos. Por otro lado, en el lugar de procedencia, el 55.5% de alumnos denotaron un grado de estrés académico moderado, correspondiente a estudiantes con procedencia en Lima. Finalmente, por el estado civil, hay predominancia en un 37.8% de estudiantes solteros con nivel de estrés académico moderado.

En respuesta al objetivo específico de describir el nivel de la dimensión estresores, correspondiente a la variable estrés académico, en los estudiantes de la institución pedagógica, se ha presentado la siguiente tabla.

Tabla 5

Nivel de estrés en dimensión estresores.

Nivel	Total	
	n	%
Nivel leve	14	6.7
Nivel moderado	138	66.0
Nivel severo	57	27.3

En la Tabla 5, se puede observar que, el nivel más predominante de la dimensión estresores en los estudiantes de educación fue moderado, representado por el 66% (n = 138); seguido de un grado severo de estrés académico con un 27.3% (n=57) y, finalmente, 6.7% (n=14) indican un nivel leve.

En respuesta al objetivo específico de describir el nivel de la dimensión síntomas, correspondiente a la variable estrés académico, en los estudiantes de la institución pedagógica, se ha presentado la siguiente tabla.

Tabla 6

Nivel de estrés en dimensión síntomas

Nivel	Total	
	n	%
Nivel leve	34	16.3
Nivel moderado	130	62.2
Nivel severo	45	21.5

En la Tabla 6, se puede observar que, el nivel más predominante de la dimensión síntomas en los estudiantes de educación fue moderado, representado por el 62.2% (n = 130); un porcentaje menor de 21.5% (n=45) manifiestan un nivel de estrés severo; además, el 16.3% (n=34) de los encuestados muestran un grado leve de estrés académico de la dimensión síntomas.

En respuesta al objetivo específico de describir el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento, correspondiente a la variable estrés académico, en los estudiantes de la institución pedagógica, se ha presentado la siguiente tabla.

Tabla 7

Nivel de estrés en dimensión estrategias de afrontamiento.

Nivel	Total	
	n	%
Nivel leve	4	1.9
Nivel moderado	92	44
Nivel severo	113	54.1

La Tabla 7 muestra predominancia de un nivel severo del factor estrategias de afrontamiento, el cual está representado por el 54.1% (n = 113), mientras que el 44% (n=92) presenta un nivel moderado y el 1.9% (n=4) un nivel leve.

En respuesta al objetivo específico de describir los principales estresores del estrés académico, en los estudiantes de la institución pedagógica, se ha presentado Tabla 8.

En respuesta al objetivo específico de describir los principales síntomas del estrés académico, en los estudiantes de la institución pedagógica, se ha presentado Tabla 9.

En respuesta al objetivo específico de describir las principales estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico, en los estudiantes de la institución pedagógica, se ha presentado Tabla 10.

Tabla 8

Puntuaciones de la dimensión estresores, según la escala de Likert.

Escala	Nunca		Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Estresores académicos												
Ítem 1: Sobrecarga de tareas.	1	0.5	2	1	20	9.6	81	38.8	85	40.7	20	9.6
Ítem 2: Personalidad del docente.	12	5.7	28	13.4	39	18.7	107	51.2	18	8.6	5	2.4
Ítem 3: Forma de evaluación.	8	3.8	21	10	33	15.8	97	46.4	41	19.6	9	4.3
Ítem 4: Grado de exigencia del docente.	7	3.3	21	10	40	19.1	107	51.2	22	10.5	12	5.7
Ítem 5: Tipo de trabajo (fichas, ensayos, mapas conceptuales).	7	3.3	16	7.7	32	15.3	100	47.8	43	20.6	11	5.3
Ítem 6: Tiempo limitado.	4	1.9	11	5.3	16	7.7	74	35.4	72	34.4	32	15.3
Ítem 7: Confusión de lo que desea el docente.	3	1.4	15	7.2	35	16.7	89	42.6	37	17.7	30	14.4

En la Tabla 8, se observa que los estresores académicos más preponderantes son la sobrecarga de tareas (50.3%) y tener el tiempo limitado para hacer los trabajos académicos (49.7%). Asimismo, los aspectos menos estresantes son la personalidad y el carácter del profesor (19.1%).

Tabla 9

Puntuaciones de la dimensión síntomas, según la escala de Likert.

Escala	Nunca		Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ítem 1: Fatiga crónica (cansancio permanente)	7	3.3	13	6.2	28	13.4	77	36.8	52	24.9	32	15.3
Ítem 2: Sentimientos de depresión y tristeza (ánimo decaído).	8	3.8	30	14.4	30	14.4	79	37.8	40	19.1	22	10.5
Ítem 3: Ansiedad, angustia o desesperación.	10	4.8	25	12	31	14.8	72	34.4	22	10.5	49	23.4
Ítem 4: Problemas de concentración.	2	1	19	9.1	22	10.5	95	45.5	52	24.9	19	9.1
Ítem 5: Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	35	16.7	34	16.3	52	24.9	56	26.8	19	9.1	13	6.2
Ítem 6: Inclinação a polemizar o discutir.	31	14.8	43	20.6	66	31.6	45	21.5	18	8.6	6	2.9
Ítem 7: Desgano para realizar las labores académicas.	10	4.8	30	14.4	36	17.2	77	36.8	42	20.1	14	6.7

En la Tabla 9, se observa que los síntomas más importantes del estrés académico que perciben los estudiantes son la fatiga crónica (40.2%), los problemas de concentración (34%) y síntomas de ansiedad, angustia o desesperación (33.9%). Por otro lado, los síntomas menos frecuentes son los conflictos o tendencia a polemizar o discutir (35.3%) y los sentimientos de agresividad (33%).

Tabla 10

Puntuaciones de la dimensión estrategias de afrontamiento, según la escala de Likert.

Escala	Nunca		Casi nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
Ítem 1: Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	3	1.4	5	2.4	16	7.7	71	34.0	91	43.5	23	11.0
Ítem 2: Establecer soluciones concretas.	0	0.0	5	2.4	13	6.2	62	29.7	98	46.9	31	14.8
Ítem 3: Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas.	0	0.0	10	4.8	13	6.2	69	33.0	77	36.8	40	19.1
Ítem 4: Mantener el control sobre mis emociones.	4	1.9	7	3.3	16	7.7	76	36.4	76	36.4	30	14.4
Ítem 5: Recordar situaciones similares pasadas y pensar en cómo las solucioné.	3	1.4	12	5.7	19	9.1	85	40.7	68	32.5	22	10.5
Ítem 6: Elaborar y ejecutar un plan para enfrentar lo que me estresa.	8	3.8	19	9.1	42	20.1	66	31.6	58	27.8	16	7.7
Ítem 7: Tratar de obtener lo positivo de la situación estresante.	5	2.4	4	1.9	26	12.4	68	32.5	78	37.3	28	13.4

En la Tabla 10, se observa que las estrategias de afrontamiento que los estudiantes usan con más frecuencia usan son el establecer soluciones concretas (61.7%) y analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas (55.9%) y concentrarse en resolver las situaciones que preocupa (54.5%). Por otra parte, la estrategia de elaborar un plan para enfrentar lo que me estresa (12.9%) es la acción menos realizada.

4.2. *Discusión de resultados*

El presente estudio sobre los niveles de estrés académico en los estudiantes de una institución pedagógica pública de Lima presentó varias fortalezas y limitaciones. Entre sus fortalezas, destaca la representatividad del tamaño de muestra, al ser probabilística, además de la relevancia del tema, evidenciada por el hallazgo de que el 62.2% de los alumnos se caracterizan por un grado moderado de estrés, que pueden ser base para futuras investigaciones; además, los resultados coinciden con investigaciones previas del tema, lo que valida la investigación. Por otro lado, entre las limitaciones del estudio, se puede mencionar el proceso de ejecución de la encuesta, puesto que inicialmente se realizaría de manera presencial, teniendo los permisos debidos, pero, las variadas actividades de la institución dificultaron su desarrollo, por lo cual se realizó de manera virtual. Se presenta otra limitación que, el realizarse de manera virtual, podría afectar la veracidad de los datos, puesto que lo realizaban en el momento que disponían los estudiantes en un tiempo limitado.

4.2.1. *En función al objetivo general*

La investigación presentó como objetivo general, describir los niveles de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023. Encontrándose que el 62.2% de la muestra, presentaron un nivel moderado de estrés académico, 1.4% un nivel leve y 36.4% nivel severo, lo cual significa que los estresores provocaron de manera moderada una serie de sintomatologías físicas, psicológicas y comportamentales, debido a una limitada gestión de las estrategias de afrontamiento. Estos resultados coinciden con investigaciones internacionales como el de Kloster y Perrota (2019), donde denotaba un 85% de estrés académico moderado en los estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná en Argentina.

El estudio desarrollado por Álvarez et al. (2018) es semejante a la presente investigación, puesto que la muestra de estudio también mostró niveles medios (moderados) de estrés académico. De la misma manera, Llorente et al. (2019) presentaron similar resultado en su muestra de alumnos de enfermería, donde el 66.94% denotaban estrés académico en grado moderado, siendo este de mayor prevalencia. Asimismo, en investigaciones nacionales, Mendoza et al. (2022) indicaron que los alumnos de la Universidad Nacional de Tumbes mostraron mayoritariamente grados moderados de estrés académico representados por un 81%. Sin embargo, difiere de Estrada et al. (2021), donde se aplicó el cuestionario en tiempos de pandemia del Covid-19, obteniéndose mayoritariamente un estrés académico alto representado por un 47.1%.

De acuerdo con el objetivo general, esto guarda relación con las bases teóricas de Barraza (2006), en donde se evidencia una perspectiva integral que integra elementos de la teoría sistémica y cognitiva, donde la teoría destaca la interrelación dinámica entre los elementos del sistema y cómo estas interacciones pueden describir los procesos cognitivos, así como la manera en la que estos pueden impactar en las interacciones sistémicas. Es fundamental considerar tanto las características del entorno académico como los procesos cognitivos internos de los estudiantes para comprender plenamente los niveles de estrés académico y sus implicaciones en su bienestar y rendimiento educativo.

Por lo mencionado, tanto en la teoría como antecedentes, denotan que la gran mayoría de los educandos de la institución pedagógica del presente estudio, enfrentan niveles moderados de estrés académico, por lo que estos resultados sugieren que los desafíos académicos provocan una variedad de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en los estudiantes, debido a que no cuentan con estrategias adecuadas para hacer frente a estas problemáticas.

4.2.2. En función al primer objetivo específico

El primer objetivo específico fue describir el nivel de estrés académico según características sociodemográficas en alumnos de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023. Se encontró que el 51.7% de las estudiantes del sexo femenino presentaron un nivel moderado de estrés académico y el 10.5% de los estudiantes del sexo masculino presentaron un nivel moderado de estrés académico. Este hallazgo coincide con la investigación de Estrada et al. (2021), y del mismo modo con Mendoza (2022), donde las estudiantes femeninas son las más susceptibles a presentar nivel moderado de estrés académico en comparación con los alumnos del sexo masculino. Asimismo, Buendía y De la Torre (2023) presentan porcentajes de grado moderado de estrés académico similares tanto en alumnos del sexo femenino como masculino.

Este objetivo confirma que las estudiantes del sexo femenino tienden a presentar niveles más altos de estrés académico en comparación con los estudiantes masculinos, lo cual podría explicarse por su mayor tendencia a manifestar características emocionales como fisiológicas del estrés y su mayor vulnerabilidad al mismo.

Por lo expuesto, los educandos de la institución pedagógica pública del presente estudio mostraron que las estudiantes del sexo femenino están propensas a presentar grado de estrés moderado.

4.2.3. En función al segundo objetivo específico

El segundo objetivo específico fue describir el nivel de la dimensión estresores de estrés académico en alumnos de una institución pedagógica pública de Lima. Se pudo encontrar que el 66% de la muestra de estudiantes presentaron un grado moderado de estrés académico en la dimensión estresores. Esto indica que algunas veces los estudiantes se sienten exigidos a

demandas académicas. Estos resultados son corroborados por Cornejo y Salazar (2018), donde el nivel de estresores académicos son predominantes en la categoría medio con el 25.8% de los estudiantes de la Universidad privada. Esto guarda relación con lo mencionado por Barraza (2006) que conceptualiza a los estresores como una sucesión de solicitudes o exigencias a las que se enfrentan los estudiantes, las cuales, tras un proceso de valoración, son percibidas como agentes estresores. Dentro de los estresores identificados se destacan el exceso de tareas académicas, la presión por el tiempo limitado para completarlas y la carga de evaluaciones periódicas.

Los hallazgos del estudio sugieren que los estudiantes se enfrentan regularmente a demandas académicas que los hacen sentir presionados y exigidos. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas, que encontraron que el estrés académico es predominante entre alumnos universitarios. Por lo tanto, la comprensión detallada de la dimensión de estresores es fundamental para implementar estrategias efectivas de manejo del estrés académico y promover un ambiente educativo más saludable y productivo.

4.2.4. En función al tercer objetivo específico

El tercer objetivo específico fue describir el nivel de la dimensión síntomas de estrés académico, en los alumnos de una institución pedagógica pública de Lima. Se obtuvo que el 62.2% de los estudiantes tuvo un nivel moderado de estrés académico en la dimensión síntomas. Esto significa que algunas veces los alumnos presentaron respuestas físicas, psicológicas y comportamentales ante situaciones estresantes. Asimismo, Kloster y Perrota (2019) obtuvieron que el 49% de los alumnos tuvieron algunas veces síntomas de estrés, lo que es equivalente a un estrés moderado, siendo esta categoría prevaleciente que las demás.

Este objetivo coincide con Barraza (2006), el cual menciona que los síntomas son indicadores de una inestabilidad sistémica y se clasifican en manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales, pudiendo presentarse de manera individual o en combinación, por lo cual estos síntomas pueden manifestarse en diversas formas, incluyendo dolores de cabeza, falta de sueño, falta de concentración, ansiedad y ausencia a clases.

Por lo expuesto, y con respecto al presente estudio, los alumnos de la institución pedagógica pública de Lima mostraron signos de estrés académico en términos de síntomas físicos, psicológicos y conductuales, ello debido a que los estudiantes experimentan reacciones ante situaciones estresantes en su entorno académico, lo que afecta su bienestar y rendimiento.

4.2.5. En función al cuarto objetivo específico

El cuarto objetivo específico fue describir el nivel de estrés académico de su dimensión estrategias de afrontamiento, en los alumnos de una institución pedagógica pública de Lima. El presente estudio obtuvo que el 54.1% de los estudiantes presentaron grado de estrés severo en el factor estrategias de afrontamiento. Esto significa que los educandos hacen mayor uso de las estrategias de afrontamiento, donde en ocasiones no mitigan con una estrategia específica, acudiendo a otra estrategia después de una valoración (Barraza, 2006). Estos resultados concuerdan con Álvarez et al. (2018), donde la dimensión afrontamiento al estrés obtuvo 37.62% en las categorías casi siempre y siempre, equivalente a un nivel severo. Sin embargo, Estrada et al. (2021) obtuvieron mayoritariamente un 40.1% de estrés moderado en el factor estrategias de afrontamiento. Esto caracterizaba que los alumnos presentaran limitadas estrategias ante los agentes estresores.

De acuerdo con Barraza (2006), las estrategias de afrontamiento son recursos o acciones destinadas a devolver el equilibrio sistémico del individuo frente a situaciones estresantes. Ante

ello, entre las estrategias más comunes, se encuentran la concentración, el control de emociones y recordar de soluciones pasadas. Asimismo, comprender el nivel de estas estrategias proporciona información valiosa para diseñar intervenciones dirigidas a fortalecer las habilidades de afrontamiento y promover un ambiente educativo más saludable y resiliente.

Por lo mencionado, los estudiantes recurren con mayor frecuencia a diferentes estrategias de afrontamiento, pero no siempre logran mitigar el estrés de manera efectiva con una estrategia específica, lo que los lleva a buscar otras alternativas después de evaluar su eficacia. Resaltando la importancia de comprender cómo los estudiantes afrontan el estrés académico y la necesidad de identificar y promover estrategias de afrontamiento más efectivas para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

4.2.6. En función al quinto objetivo específico

El quinto objetivo específico fue describir los principales estresores del estrés académico en alumnos de una institución pedagógica pública de Lima. Los estresores más relevantes fueron la sobrecarga de tareas con el 50.3% y el tiempo limitado para hacer las labores académicas con el 49.7%. Este resultado coincide con Buendía y De la Torre (2023), donde el estresor más resaltante fue la sobrecarga de tareas con el 51%. Asimismo, Restrepo et al. (2020) mostraron en su trabajo la predominancia de sobrecarga de tareas académicas con el 47.3%.

Según Torres (2021), los estresores importantes son: a) la sobrecarga de tareas, la cual implica una gran cantidad de deberes académicos, generando ansiedad y estrés por cumplir plazos ajustados, b) tiempo limitado para trabajos académicos, mostrando falta de control por parte de los estudiantes, referente a gestionar los tiempos, c) la personalidad y el carácter del profesor afectan la percepción del ambiente educativo y la relación estudiante-docente,

pudiendo causar estrés y finalmente d) el nivel de exigencia docente, el cual indica el rigor académico y la presión sobre la calidad del trabajo, participación y requisitos del curso, influyendo en la autoconfianza y bienestar emocional del estudiante.

De acuerdo con lo mencionado en los antecedentes y definición, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizarlas, son los principales estresores del estrés académico entre los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico, generando mayor preocupación y estrés académico.

4.2.7. En función al sexto objetivo específico

El sexto objetivo específico fue caracterizar los principales síntomas del estrés académico. En la presente investigación, los síntomas principales fueron la fatiga crónica (40.2%), los problemas de concentración (34%) y síntomas de ansiedad, angustia o desesperación (33.9%). Este resultado coincide con Buendía y De la Torre (2023) en determinar cómo los principales síntomas los dolores de cabeza (53%), síntomas de ansiedad y angustia (52%) y fatiga crónica (51%). Los resultados de Álvarez et al. (2018) mostraron semejanza pues predomina los síntomas de ansiedad, angustia (34.9%).

En palabras de Bedoya et al. (2014), los principales síntomas del estrés académico incluyen: a) la fatiga crónica, caracterizada por una sensación constante de cansancio físico y mental que persiste incluso después del descanso, b) los problemas de concentración se refieren a la dificultad para enfocar la atención en las labores académicas derivado de distracciones constantes o pensamientos intrusivos relacionados con el estrés, y c) los síntomas de ansiedad, angustia o desesperación, que implican una sensación abrumadora de preocupación, miedo o desesperanza en relación con las demandas académicas.

Por lo expuesto, la fatiga crónica, las dificultades de concentración y los síntomas de ansiedad, angustia o desesperación son los principales síntomas del estrés académico entre los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico, siendo estos resultados consistentes con investigaciones previas que destacan la prevalencia de estos síntomas en estudiantes universitarios, donde se resalta la relevancia de identificar y abordar estos síntomas para promover el bienestar estudiantil y mejorar el rendimiento académico.

4.2.8. En función al séptimo objetivo específico

El séptimo objetivo específico fue describir las principales estrategias de afrontamiento. En la presente investigación, las estrategias de afrontamiento más usadas fueron establecer soluciones concretas (61.7%), analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas (55.9%) y concentrarse en resolver las situaciones que preocupa (54.5%). Kloster y Perrota (2019) mostraron resultados similares al indicar que la estrategia más usada fue concentrarse en resolver la situación que preocupa. De la misma manera, Buendía y De la Torre (2023) determinaron como la tercera estrategia más usada el concentrarse en resolver la situación que preocupa (52%).

En esta investigación, los educandos se caracterizan por un nivel moderado de estrés académico; es decir, existen estresores que les provoca una serie de sintomatologías físicas, psicológicas y comportamentales debido a una limitada y mala gestión de la estrategia de afrontamiento. Este resultado ha coincidido con diversas investigaciones que determinaron la presencia de un grado moderado de estrés académico en los educandos. El estrés académico es una reacción bastante común en los estudiantes que cursan estudios superiores, su presencia en niveles elevados puede menoscabar el rendimiento académico, bienestar psicológico y la calidad de vida, trascender a contextos personales, familiares y sociales. Es necesario considerar que la problemática del estrés académico podría haberse agudizado por la

consecuencias causadas debido a la pandemia del COVID-19 (Loyola-Illescas, 2021), como la afectación en la salud de los alumnos, familiares y los problemas económicos que trajo consigo. (Enríquez y Sáenz, 2021).

De acuerdo con Barraza (2006), las principales estrategias de afrontamiento ante el estrés académico incluyen establecer soluciones concretas, que implica identificar y poner en práctica acciones específicas para abordar las situaciones estresantes; examinar la parte positiva y negativa de las soluciones pensadas, que consiste en evaluar de manera crítica las posibles respuestas a los desafíos académicos considerando sus beneficios y limitaciones; y concentrarse en resolver las situaciones que preocupan, lo que implica enfocar la atención y los esfuerzos en encontrar soluciones efectivas para los problemas que generan estrés, permitiendo así una mejor gestión y superación de las dificultades académicas.

Es así como estas estrategias contrastan con lo expuesto en las definiciones y antecedentes, las cuales buscan promover una respuesta adaptativa al estrés académico de los alumnos de la institución pedagógica, favoreciendo el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Respecto a las implicancias prácticas, los resultados obtenidos pueden ser fundamentales para el diseño de políticas y programas institucionales orientados a la prevención y manejo del estrés entre los alumnos; por ejemplo, podrían implementarse estrategias de acompañamiento psicológico y emocional que aborden de manera específica las fuentes de estrés más comunes como la carga académica, la presión por obtener buenos resultados y la falta de habilidades para gestionar el tiempo. Además, la institución podría promover talleres de bienestar y resiliencia, fomentar la creación de espacios de relajación y capacitar a los docentes en técnicas para identificar signos de estrés en los estudiantes, promoviendo un ambiente educativo más empático y de apoyo.

Este informe presenta varias limitaciones como el diseño descriptivo utilizado pues no permite establecer relaciones causales entre las variables, limitando así la capacidad de inferir los factores específicos que desencadenan el estrés académico. Además, el tamaño de la muestra, que se circunscribe a un solo instituto, puede no ser representativo de la población estudiantil a nivel nacional o de otros contextos educativos, lo que reduce la generalización de los hallazgos. Otra limitación es la dependencia a cuestionarios autoaplicados que pueden estar sujetos a sesgos de respuesta como la tendencia a ofrecer respuestas socialmente deseables o la falta de conciencia de los propios niveles de estrés.

Para futuras investigaciones sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, sería pertinente realizar estudios con un diseño longitudinal que permita analizar la evolución del estrés académico a lo largo del tiempo y sus posibles efectos en el desempeño académico, y la salud mental de los alumnos. Además, sería útil ampliar el alcance de la muestra, incluyendo estudiantes de diferentes instituciones educativas tanto públicas como privadas para poder realizar comparaciones y obtener una visión más representativa, así como generalizable del estrés académico en contextos variados. Asimismo, explorar las relaciones entre el estrés académico y otros factores como la motivación, la autoestima y la percepción de apoyo social podría ofrecer una comprensión más profunda de las dinámicas emocionales que enfrentan los estudiantes en su trayectoria educativa.

CAPITULO V

CONCLUSIONES

- Respecto al objetivo general, se describió que los estudiantes de la institución pedagógica pública presentaron mayoritariamente niveles moderados de estrés académico. Encontrándose que el 62.2% mostraron un nivel moderado de estrés académico, 1.4% un nivel leve y 36.4% nivel severo, lo cual significa que algunas veces las fuentes de estrés provocaron una serie de sintomatologías físicas, psicológicas y comportamentales debido a limitadas estrategias de afrontamiento.
- Respecto al primer objetivo específico, se describió la caracterización sociodemográfica de los estudiantes de la institución pedagógica pública, encontrándose que el 51.7% de las estudiantes del sexo femenino y el 10.5% de los estudiantes del sexo masculino presentaron un nivel moderado de estrés académico, donde las estudiantes femeninas son más susceptibles y presentan mayor tendencia a exteriorizar manifestaciones emocionales como fisiológicas del estrés y su mayor vulnerabilidad al mismo a diferencia de los estudiantes del sexo masculino.
- Respecto al segundo objetivo específico, se describió que los estudiantes de la institución pedagógica pública presentaron un nivel moderado de estrés académico en su dimensión estresores, siendo representado por un 66% (138) de estudiantes. Esto implica que mayoritariamente los estudiantes se sienten algunas veces exigidos a demandas académicas y siempre se sienten presionados ante esas demandas.
- Respecto al tercer objetivo específico, se describió que los estudiantes de la institución pedagógica pública presentaron un nivel moderado de estrés académico en su dimensión síntomas, representado por un 62.2% (130) de estudiantes. Esto significa

que algunas veces presentaron respuestas físicas, psicológicas y comportamentales ante situaciones estresantes.

- Respecto al cuarto objetivo específico, se describió que los estudiantes de la institución pedagógica pública, en la dimensión estrategias de afrontamiento, presentaron un nivel severo siendo representado por un 54.1% (113) de estudiantes. Esto implica que los estudiantes hacen mayor uso de las estrategias de afrontamiento, donde en ocasiones no mitigan con una estrategia específica, acudiendo a otra estrategia después de una valoración.
- Respecto al quinto objetivo específico, se describió que los estudiantes de la institución pedagógica pública manifestaron principales estresores como la sobrecarga de tareas y trabajos académicos representados en un 50.3% (105 estudiantes), así como el tiempo limitado para realizarlas con 49.7% (104 estudiantes).
- Respecto al sexto objetivo específico, se describió que los estudiantes de la institución pedagógica pública evidenciaron principales síntomas como la fatiga crónica (cansancio permanente) con 40.2% (84 estudiantes) y problemas de concentración con 34% (71 estudiantes).
- Respecto al séptimo objetivo específico, se describió que los estudiantes de la institución pedagógica pública presentaron principales estrategias de afrontamiento como establecer soluciones concretas para resolver la situación que los preocupa con 61.7% (129 estudiantes) y analizar lo positivo, y negativo de las soluciones pensadas para resolver las situaciones que los preocupan con 55.9% (117 estudiantes).
- La investigación tiene un impacto significativo en el campo de la psicología pues aborda un fenómeno importante que afecta la salud mental y el bienestar de los estudiantes, así como su aprovechamiento académico; es así como, al comprender

mejor las características del estrés académico de forma global y en sus dimensiones, las autoridades pertinentes pueden tomar cartas en el asunto para mejorar esta realidad problemática acontecida.

- La investigación ha encontrado diferencias importantes en relación con los estudios previos sobre estrés académico en otros contextos, al enfocarse en educandos de una institución pedagógica pública en Lima, donde se ha identificado características únicas que pueden describir el estrés académico, así como las características del programa de estudios, las prácticas de enseñanza y el entorno institucional.
- Es posible que se hayan realizado múltiples estudios sobre estrés académico en diferentes poblaciones debido a la importancia y la prevalencia de este fenómeno en entornos educativos, ya que el estrés académico es un problema común que repercute a estudiantes de todo el mundo; y su impacto en la salud mental y el rendimiento académico justifica la continua investigación sobre el tema.

CAPITULO VI

RECOMENDACIONES

Recomendación para la administración y práctica profesional

- Se recomienda a los directivos de la institución implementar medidas regulares de evaluación del bienestar estudiantil para identificar áreas de preocupación; esto podría incluir encuestas anónimas de bienestar estudiantil, grupos focales y entrevistas individuales con los estudiantes.
- Se recomienda a los directivos de la institución fomentar un enfoque equilibrado en la educación que reconozca la importancia del bienestar estudiantil junto con el logro académico; ello podría contemplar la revisión de políticas académicas para reducir la carga de trabajo excesiva, promover una cultura de cuidado personal y celebrar el éxito en todas las áreas de la vida estudiantil.

Recomendación para futuras investigaciones

- Se recomienda realizar investigaciones donde se pueda relacionar la variable estrés académico con otras variables, ya que la presente investigación es una base estadística para considerarla en otras investigaciones con la misma población o características similares a ella, a fin de garantizar la representatividad de esta y habilitar la generalización de los resultados.
- Realizar investigaciones sobre los estresores más predominantes, para que de esa manera pueda haber un mejor manejo de las estrategias de afrontamiento ante determinado agente estresor que valore el estudiante.

- Realizar investigaciones sobre los síntomas más preponderantes en el aspecto físico, psicológico y comportamental para que esa manera el estudiante, tutoría y el área administrativa puedan tener un mejor manejo ante la sintomatología del estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, M., Gómez, M., y Covarrubias, M. (2015). Análisis de los factores que contribuyen al éxito académico en estudiantes universitarios: estudio de cuatro casos de la Universidad de Colima. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 3(2), 125-136. <https://www.journals.epistemopolis.org/revEDU/article/view/593>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es
- Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., y Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- Asociación Americana de Psicología (2020). *Guía normas APA*. <https://normas-apa.org/>
- Arredondo, D. y Velez, K. (2014). *Liderazgo, afrontamiento al estrés y toma de decisiones empresariales: Una revisión conceptual* (Tesis de Bachiller). Universidad del Rosario. <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/8928/ArredondoHernandez-Diana-2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Ato, M., y Vallejo, G. (2015). *Diseños de investigación en Psicología*. Ediciones Pirámide.
- Barraza, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>

- Barraza, A. (2006). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>
- Barraza, A. (2018). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. México: Ecorfan. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Berrio, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología* (Universidad de Antioquia), 3(2), 81–87. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Bertalanffy, L. (1976). *Teoría general de sistemas*. Fondo de Cultura Económica. https://ia600809.us.archive.org/33/items/TeoriaGeneralDeLosSistemasV4/Teoria%20general%20de%20los%20sistemas_v4.pdf
- Buendía, N.; y De la Torre, L. (2023) Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios en enfermería según modelo sistémico cognoscitivista en el contexto Covid-19 - Huancayo 2022. Obtenido de https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/9069/T010_62426731_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Caldera, J.F., y Pulido, B.E. (2003). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77-82.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2). <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Casas A.J., Repullo J.R., y J. Donado J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I), *Atención Primaria*, 31 (8), 527-538. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(03)70728-8)
- Céspedes, E. (2013). Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres - filial norte de agosto a diciembre de 2011. (Tesis de pregrado). Chiclayo, Perú: USMP.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/1371/Cespedes_ej.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Colegios de psicólogos del Perú (2018). *Código de Ética y Deontología*, Cap. III. Art. 24.
https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Córdova, C. (2018). Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería- 2016. (Tesis Inédita de Licenciatura). Universidad Peruana Unión-Perú.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1298/Carlos_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y

- Cornejo Sosa, J., y Salazar Ramirez, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad privada y nacional de Chiclayo*. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4237/Cornejo%20Sosa%20-%20Salazar%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Diario el Peruano. (2019). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*. Diario el Peruano: <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
- Enríquez, A y Sáenz, C. (2021). Primeras lecciones y desafíos de la pandemia de COVID-19 para los países del SICA. Serie de Estudios y Perspectivas-Sede Subregional de la CEPAL. Recuperado de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46802/1/S2100201_es.pdf
- Estrada Araoz, E. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempo de la pandemia del COVID-19*. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., y Araoz, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del Covid-19. *Archivos venezolanos de farmacología y Terapéutica*, 40 (1), 88-93. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Fernández, V. (2020). Tipos de justificación en la investigación científica. *Espíritu Emprendedor*, 4(3), 65-76. doi:<https://doi.org/10.33970/eetes.v4.n3.2020.207>
- García, A. (2011). Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios nóveles de ciencias de la salud [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio institucional de la Universidad de Málaga.

<https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERRERO.pdf?sequence>

García, J., Rodríguez, M., & Díaz, A. (2021). *Impacto del estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión de la literatura. Psicología Educativa*, 25(3), 181-193.

González Cabanach, Ramón, Souto-Gestal, Antonio, Fernández Cervantes, Ramón (2 de Diciembre 2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology* [en línea]. 2017, 10(2), 57-67. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129353356003>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F: McGraw-Hill Interamericana.

Infantas, V, Sol (2021) *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Privado Edutek de la ciudad de Tacna en el año 2021,*

<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2678/Infantas-Vela-Sol.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kloster, G., y Perrota, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Repositorio de la Universidad Católica de Argentina: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Madrid España: Martínez Roca.

- León, O. G. y Montero, I. (2015). *Métodos de investigación en Psicología y Educación. Las tradiciones cuantitativa y cualitativa*. (4° Ed.). McGraw-Hill.
- Loyola-Illescas, E. (2021). *¿Qué nos dejó la pandemia?: Retos y aprendizajes para la educación Superior*. Abya Yala. <https://doi.org/10.7476/9789978106754>
- Llorente, Y., Herrera, J., Hernández, D., Padilla, M., y Padilla, C. (2019). *Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería*. (R. Cuidarte, Editor). <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- Montero, I., y León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 115-127. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33701007>
- Montero, I., y León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of clinical and Health psychology*, 7(3), 847–862. http://www.aepc.es/ijchp/GNEIP07_es.pdf
- Maturana, A., y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>
- Mendoza León, B. (2022). *Nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad nacional de Tumbes - 2020*. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2581/TESIS%20-%20MENDOZA%20LEON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Educación. (2019). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. Ministerio de Educación:

<https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>

Molina-Chailán, Pía Mabel, Muñoz-Coloma, Marisol, & Schlegel-SanMartín, Giannina. (2019). Estrés laboral del Profesional de Enfermería en Unidades Críticas. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 65(256), 177-185. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2019000300177&lng=es&tlng=es.

Olivas-Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F., y Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), e647. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Cuidar nuestra salud mental*. OMS:

https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw14yyBhAgEiwADSEjeEhWSAfJdN0-eBnw75JFowN1rpDBz2EW08fli0I6QFbjnYFSS4vGfBoCEOuQAvD_BwE

Patlán Pérez, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? *Salud Uninorte*, 35(1), 156-184.

Pariasca, Santos y Suyo. (2021). *Estrés académico e inteligencias múltiples de los estudiantes de pregrado de los últimos cuatro ciclos en la facultad de educación de una Universidad privada de Lima, en el 2020-II* (Tesis de maestría). Universidad Tecnológica del Perú.

https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/4769/J.Pariasca_Y.Santos_A.Suyo_Trabajo_de_Investigacion_Maestria_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pérez y Pedraza (19 de Julio 2020). Así le pasa factura el estrés a nuestro cerebro (y más en pandemia). *The Conversation*. <https://theconversation.com/asi-le-pasa-factura-el-estres-a-nuestro-cerebro-y-mas-en-pandemia-141674>

Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14 (24): 23-47, DOI: 10.25057/21452776.1331

Sánchez, H., y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de la investigación científica*. Quinta edición. Editorial Businnes Support Aneth SRL.

Sánchez, G.M. (2018). Guía de estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés académico en los estudiantes del tercer año de Bachillerato General, paralelo “B”, del colegio 27 de febrero de la ciudad de Loja [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/20842/1/Estres%20Acad%C3%A9mico%2C%20Gabriel%20Marcelo%20S%C3%A1nchez%20Murat.pdf>

Torres, I. (2021). *Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes universitarios de una universidad de Lima* (Tesis de Maestría). Universidad Femenina del Sagrado Corazón.

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

UNICEF. (2020). *Cómo reducir el estrés de los estudiantes y promover su bienestar durante la COVID-19*. Obtenido de UNICEF: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-reducir-estres-estudiantes-promover-bienestar-durante-covid19>

World Economic Forum. (2022). *Cómo pueden las universidades apoyar la salud mental y el*

bienestar de los estudiantes. World Economic Forum:

<https://es.weforum.org/agenda/2022/03/como-pueden-las-universidades-apoyar-la-salud-mental-y-el-bienestar-de-los-estudiantes/>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Tabla 11

Matriz de consistencia de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023.

PROBLEMA	OBJETIVO	VARIABLE Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico público de Lima, 2023?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>Problema específico 1 ¿Cuál es el nivel de estrés académico según características sociodemográficas en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?</p> <p>Problema específico 2 ¿Cuál es el nivel de la dimensión estresores de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?</p> <p>Problema específico 3 ¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas de estrés académico en estudiantes de un Instituto</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico público de Lima, 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Objetivo específico 1 Describir el nivel de estrés académico según características sociodemográficas en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023.</p> <p>Objetivo específico 2 Describir el nivel de la dimensión estresores de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023.</p> <p>Objetivo específico 3 Describir el nivel de la dimensión síntomas de estrés académico en estudiantes de un Instituto</p>	<p>ESTRÉS ACADÉMICO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores. • Síntomas. • Estrategias de afrontamiento. <p>Indicadores</p> <p>Estresores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reacciones estresantes. <p>Síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reacciones físicas. • Reacciones psicológicas. • Reacciones comportamentales <p>Estrategias de afrontamiento:</p>	<p>Método: Cuantitativo.</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Descriptivo simple.</p> <p>Diseño: Estudio descriptivo mediante encuesta, de corte transversal.</p> <p>Población: Estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima.</p> <p>Muestra: 209 estudiantes</p> <p>Tipo de muestreo: Probabilístico simple.</p> <p>Instrumento de recolección: Inventario SISCO SV-21 de estrés académico.</p>

<p>de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?</p> <p>Problema específico 4 ¿Cuál es el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?</p> <p>Problema específico 5 ¿Cuáles son los principales estresores del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?</p> <p>Problema específico 6 ¿Cuáles son los principales síntomas del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023?</p> <p>Problema específico 7 ¿Cuáles son las principales estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico público de Lima, 2023?</p>	<p>de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023.</p> <p>Objetivo específico 4 Describir el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico en estudiantes de un instituto de educación superior pedagógico público de Lima, 2023.</p> <p>Objetivo específico 5 Describir los principales estresores del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023.</p> <p>Objetivo específico 6 Describir los principales síntomas del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2023.</p> <p>Objetivo específico 7 Describir las principales estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico público de Lima, 2023.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de afrontamiento. 	<p>Técnica de recolección de datos: Se usará la encuesta.</p> <p>Validez y confiabilidad: Validez de constructo por análisis factorial y confiabilidad, con Alpha de Cronbach equivalente a 0.836.</p>
---	--	---	--

Tabla 12*Matriz de Operacionalización de la variable: Estrés académico*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDIDA
Estrés Académico	Barraza (2006) define al estrés académico como aquel proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Sistémico, pues hay una interacción entre la persona y su entorno. Adaptativo pues se busca el equilibrio y psicológico por la valoración cognitiva.	Según Barraza (2018) en su instrumento de SISCO SV-21, presenta al estrés académico basado en las siguientes dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.	Estresores	Reacciones estresantes	1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7.	Escala tipo Likert: Nunca
			Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones físicas • Reacciones psicológicas • Reacciones comportamentales 	8, 9, 10, 11, 12, 13 y 14.	Casi nunca Rara vez
			Estrategias de afrontamiento	Situaciones de afrontamiento	15, 16, 17, 18, 19 y 21.	Algunas veces Casi siempre
						Siempre

Tabla 13

Cantidad de estudiantes matriculados en el semestre académico 2023-1.

Programa de estudios	N
Educación Inicial	213
Educación Primaria	83
Educación Secundaria	160
TOTAL	456



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO

ACEPTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Yo [REDACTED], con cargo de Directora General del IESPP "[REDACTED]", ACEPTO la realización de la investigación para tesis de Licenciatura, titulado: *"NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE LIMA, 2022"* y autorizo la aplicación del cuestionario psicológico y el correspondiente recojo de información al Sr. Jhon Armando Vilca Quispe, identificado con DNI N° 40508620 y a la Srta. Ana Elizabeth Vargas Cusi, identificada con DNI N° 70098549, estudiantes de la EAP de Psicología de la Universidad Continental.

Atentamente,

Lima, 16 de Noviembre 2022



 DIRECTORA GENERAL
 IESPP [REDACTED]

Dra. [REDACTED]
 DIRECTORA GENERAL
 IESPP "[REDACTED]"

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Somos, JHON ARMANDO VILCA QUISPE, y, ANA ELIZABETH VARGAS CUSI, identificados con DNI N° 40508620 y 70098549 respectivamente, estudiantes de la Facultad de Humanidades, Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Continental. Actualmente estamos realizando un trabajo de investigación como parte de la Tesis para obtener el GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA, bajo la supervisión del profesor / asesor EDUARDO ANDRÉS VÁSQUEZ CARRASCO.

La investigación lleva por título: “Niveles de estrés académico en estudiantes de un Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Lima, 2022” y tiene como finalidad determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de la institución.

Usted ha sido seleccionado como posible participante en este proceso de investigación. Si usted accede participar se le solicitará completar con sus datos personales y su respectiva firma, así como responder un cuestionario de estrés académico SISCO SV-21, que requerirá alrededor de 15 minutos.

Si usted tiene dudas podrá hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de investigación. Igualmente, si siente alguna incomodidad durante su participación, puede informarlo al investigador para recibir orientación o retirarse, sin que ello lo perjudique de alguna forma.

La información recolectada durante esta investigación será ANÓNIMA Y CONFIDENCIAL y se usará solo con fines académicos.

Para cualquier información adicional o incomodidad relacionada con su participación en la investigación, puede comunicarse con los investigadores responsables al correo electrónico 40508620@continental.edu.pe y 70098549@continental.edu.pe

Yo, _____, luego de haber leído y entendido el contenido de este documento, ACEPTO de manera voluntaria participar en la investigación.
Lima, ____ de _____ del 20__

Firma del participante

Firma del investigador 1

Firma del investigador 2.

Nota: Deben hacerse dos copias de este documento, una quedará en poder de la persona evaluada y otra en poder del investigador responsable.

Inventario Estrés académico – SISCO SV-21

Edad: _____ Sexo: M () o F () Lugar de Procedencia: Lima () o Provincia ()

Estado Civil/condición: Soltero/a (), Casado/a () o Conviviente (), Viudo/a ();
Divorciado/a ()

Grado de Instrucción: Secundaria (),
Superior no universitaria incompleta (),
Superior no universitaria Completa ()
Superior Universitaria incompleta ()
Superior Universitaria completa ()

Ocupación: Estudio () Trabajo y estudio ()
Programa/carrera _____ Ciclo: _____

Instrumento:

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

<input type="checkbox"/>	Sí
<input type="checkbox"/>	No

En caso de seleccionar la alternativa "No", el cuestionario se da por concluido.

En caso de seleccionar la alternativa "Sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>				

3. Dimensión Estresores

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

Nunca	Casi Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?

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

4. Dimensión Síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados.

Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado?, tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

N.º	Síntomas (reacciones)	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
4.2	Sentimientos de depresión y tristeza (ánimo decaído).						
4.3	Ansiedad, angustia o desesperación.						
4.4	Problemas de concentración.						
4.5	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						
4.6	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						
4.7	Desgano para realizar las labores académicas.						

5. Dimensión Estrategias de Afrontamiento

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

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

N.º	Estrategias de Afrontamiento	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
5.2	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
5.3	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.						
5.4	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
5.5	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
5.6	Elaborar un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecutar sus tareas.						
5.7	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.						

Asunto: Autorización

Victoria de Durango, a 25 de septiembre de 2022

Jhon Armando Vilca Quispe
Ana Elizabeth Vargas Cusi
Alumnos del X ciclo de la carrera de Psicología
De la Universidad Continental-Sede Lima.
Presentes.

Por medio de la presente me permito autorizarles el uso del Inventario SISCO SV-21. Dicho inventario es de mi autoría y su validación fue reportada en el libro "Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems"; disponible en

<http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>

Para mayor información al respecto pueden consultar el video denominado "Inventario SISCO de estrés académico" disponible en

<https://www.youtube.com/watch?v=NsPEqQs3htg&t=312s>

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

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



Dr. Arturo Barraza Macías

c.c.p. archivo