



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

### **ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA - 2022**

#### **Línea de investigación:**

**Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con  
mención en Psicología Clínica

#### **Autora:**

Pillaca Vasquez, Lourdes María

#### **Asesor:**

Hervias Guerra, Edmundo Magno  
(ORCID: 0000-0002-5395-1518)

#### **Jurado:**

Figueroa Gonzales, Julio Lorenzo  
Vasquez Vega, Eda Jeanette  
López Odar, Dennis Rolando

**Lima - Perú**

**2024**



# ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA - 2022

## INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="https://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1%
5	<a href="http://www.repositorio.autonomadeica.edu.pe">www.repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="http://1library.co">1library.co</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://alicia.concytec.gob.pe">alicia.concytec.gob.pe</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%



Universidad Nacional  
**Federico Villarreal**

**VRIN** | VICERRECTORADO  
DE INVESTIGACIÓN

## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA - 2022**

**Línea de investigación:**

**Salud pública**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en psicología  
clínica

**Autora:**

Pillaca Vasquez, Lourdes María

**Asesor:**

Hervias Guerra, Edmundo Magno  
(ORCID: 0000-0002-5395-1518)

**Jurado:**

Figuroa Gonzales, Julio Lorenzo  
Vasquez Vega, Eda Jeanette  
López Odar, Dennis Rolando

**Lima – Perú**

**2024**

### **DEDICATORIA**

A Dios, a mis padres y a mi hijo José Mariano por brindarme la motivación para este paso importante en mi vida profesional. A mi nona María por ser mi fortaleza y a mi Nono que desde el cielo me bendice; también a mis hermanas Isabel y Fressia que las quiero mucho, y mis sobrinas Brizzia y Nicze.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis padres Violeta y José, por todo su esfuerzo y apoyo en cada etapa de mi vida, así como su confianza en mí, sobre todo a mi mamá que siempre ha sido mi guía, consejera y darme ánimos para ser mejor persona y profesional, por apoyarme con mi hijo en mi etapa universitaria y este logro es para ustedes.

Gracias a mi hijo José Mariano, quien ha sido mi mayor motivación para cumplir mis metas y quién me animó a desarrollar mi tesis, enseñándole así la perseverancia y ser un ejemplo para él y para un mejor futuro juntos. Gracias hermanas Fressia e Isabel, quienes han sido importante en mi etapa universitaria y un ejemplo para mí al lograr también su licenciatura en ciencias de la salud.

Agradezco a la UNFV por la formación a lo largo de toda mi etapa universitaria, también a mis docentes por sus enseñanzas y sobre todo a mi asesor Dr. Hervias que ha sido pieza clave para mis asesorías de mi tesis. Gracias a mis sobrinas Brizzia y Nicze, que son mi adoración y a mis abuelos maternos: Maria, que siempre se preocupa por mí y a mi ángel guardián Nicolas, que a pesar que ya no estés con nosotros, este logro también es tuyo.

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>13</b>
1.1. Descripción y formulación del problema .....	15
1.1.1. Formulación del problema.....	16
1.2. Antecedentes .....	16
1.2.1. Antecedentes Nacionales.....	16
1.2.2. Antecedentes Internacionales.....	19
1.3. Objetivos de la Investigación .....	22
1.3.1. Objetivo General .....	22
1.3.2. Objetivos Específicos.....	22
1.4. Justificación.....	23
1.5. Hipótesis de la Investigación .....	24
1.5.1. Hipótesis General.....	24
1.5.2. Hipótesis Específicos.....	24
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>25</b>
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	25

2.1.1. Estrés.....	25
2.1.1.1. Definición de estrés.....	25
2.1.1.2. Fases del estrés.....	25
A. Fase de reacción de alarma.....	25
B. Fase de resistencia o adaptación.....	26
C. Fase de agotamiento. ....	26
2.1.1.3. Tipología de estrés. ....	26
A. Perspectiva física.....	26
B. Perspectiva psicológica.....	27
2.1.1.4. Síntomas del estrés.....	27
A. Desde la perspectiva emocional. ....	27
B. Desde la perspectiva física. ....	28
2.1.2. Estrés Académico.....	28
2.1.2.1. Definición de estrés académico. ....	28
2.1.2.2. Tipos de estresores académicos. ....	28
A. Estresores físicos. ....	29
B. Estresores psicológicos.....	29
C. Estresores internos.....	29
D. Estresores externos. ....	29
2.1.2.3. Síntomas del estrés académico.....	29
A. Síntomas físicos.....	30

B. Síntomas psicológicos. ....	30
2.1.2.4. Causas del estrés académico. ....	30
A. Causas físicas. ....	30
B. Causas psicológicas. ....	31
2.1.2.5. Consecuencias del estrés académico. ....	31
A. Consecuencias físicas. ....	31
B. Consecuencias psicológicas. ....	32
C. Consecuencias comportamentales. ....	32
2.1.2.6. Afrontamiento al estrés. ....	32
2.1.3. Ansiedad. ....	33
2.1.3.1. Definición de ansiedad. ....	33
2.1.3.2. Características de ansiedad. ....	33
2.1.3.3. Síntomas de ansiedad. ....	34
A. Síntomas físicos. ....	34
B. Síntomas psicológicos. ....	34
C. Síntomas conductuales. ....	34
2.1.3.4. Tipología de los trastornos ansiosos. ....	35
A. Trastorno de ansiedad social. ....	35
B. Trastorno de pánico. ....	35
C. Trastorno de ansiedad generalizada. ....	35
D. Trastorno obsesivo compulsivo. ....	35



E. Trastorno de estrés postraumático. ....	36
2.1.3.5. Fases de la ansiedad. ....	36
A. Fase activadora - Etapa A.....	36
B. Fase de pensamiento catastrófico - Etapa B. ....	36
C. Fase de consecuencia - Etapa C.....	37
D. Fase de deducción - Etapa D. ....	37
2.1.3.6. Causas de ansiedad. ....	37
2.1.3.7. Consecuencias de ansiedad. ....	37
<b>III. MÉTODO.....</b>	<b>38</b>
3.1. Tipo de investigación .....	38
3.2. Ámbito temporal y espacial .....	38
3.3. Variables .....	38
3.3.1. Definición conceptual de las variables.....	38
3.3.1.1. Estrés Académico.....	38
3.3.1.2. Ansiedad .....	38
3.3.2. Definición operacional de las variables (Ver Anexo A).....	39
3.3.2.1. Estrés académico.....	39
3.3.2.2. Ansiedad. ....	39
3.4. Población y muestra .....	39
3.4.1. Población.....	39
3.4.2. Muestra.....	39

3.4.3. Criterios de selección .....	40
3.5. Instrumentos .....	41
3.5.1. Ficha sociodemográfica .....	41
3.5.2. Inventario SISCO de Estrés Académico SV-21 (Barraza, 2018).....	41
3.5.3. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).....	42
3.6. Procedimientos .....	43
3.7. Análisis de datos .....	43
3.8. Consideraciones éticas .....	43
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>45</b>
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>54</b>
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>58</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>59</b>
<b>VIII. REFERENCIAS .....</b>	<b>60</b>
<b>IX. ANEXOS .....</b>	<b>69</b>
Anexo A. Cuadro de Operacionalización de Variables.....	69
Anexo B. Ficha Sociodemográfica .....	72
Anexo C. Inventario SISCO de Estrés Académico SV-21 (Barraza, 2018) .....	73
Anexo D. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) .....	75
Anexo E. Consentimiento informado.....	76

### Índice de tablas

Tabla 1. Descriptivos para estrés académico y ansiedad .....	45
Tabla 2. Prueba de normalidad de Estrés Académico y Ansiedad .....	45
Tabla 3. Niveles de Estrés académico.....	46
Tabla 4. Niveles de Ansiedad de la muestra de estudio.....	47
Tabla 5. Pruebas de normalidad para estrés académico y ansiedad.....	48
Tabla 6. Prueba U de Mann-Whitney para la diferencia de estrés académico entre sexos .....	49
Tabla 7. Estadísticos de prueba U de Mann Whitney de estrés académico.....	49
Tabla 8. Prueba U de Mann-Whitney para la diferencia de ansiedad entre sexos.....	50
Tabla 9. Estadísticos de prueba U de Mann Whitney de ansiedad .....	50
Tabla 10. Pruebas de normalidad para estrés académico y ansiedad.....	51
Tabla 11. Prueba Kruskal-Wallis para la diferencia de estrés académico entre año académico .....	51
Tabla 12. Estadísticos de prueba H de Kruskal-Wallis de estrés académico.....	52
Tabla 13. Prueba H de Kruskal-Wallis para la diferencia de ansiedad entre año académico.....	52
Tabla 14. Estadísticos de prueba H de Kruskal-Wallis de ansiedad.....	53

## Índice de figuras

Figura 1. Cálculo del tamaño muestral .....	40
Figura 2. Relación de Estrés Académico y Ansiedad .....	46
Figura 3. Niveles de Estrés académico de la muestra de estudio.....	47
Figura 4. Niveles de Ansiedad de la muestra de estudio .....	48

## Resumen

**Objetivo:** Se pretende determinar la relación entre el Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana-2022. **Método:** El diseño fue descriptivo–correlacional, en 287 estudiantes de psicología, entre varones y mujeres, de 19 a 35 años. Se administró una ficha sociodemográfica, el Inventario SISCO de Estrés Académico SV-21 y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). **Resultados:** Se evidenció que existe una relación negativa y estadísticamente no significativa entre estrés académico y ansiedad en los estudiantes de psicología ( $\rho = -.045$ ,  $p = .444$ ). Asimismo se muestra que la mayoría de los alumnos presenta un nivel severo de estrés académico (58.9%) y un nivel severo de ansiedad (45.3%). Así mismo existe diferencias significativas en estrés académico según el sexo ( $U = 8095.500$ ,  $p = .008$ ) y estrés académico según año académico ( $H = 19.582$ ,  $p = .001$ ). Así también existe diferencias significativas en ansiedad según sexo ( $U = 8095.500$ ,  $p = .008$ ) y ansiedad según año académico ( $H = 31.232$ ,  $p = .000$ ). **Conclusiones:** No se halló correlación entre ambas variables de estrés académico y ansiedad.

*Palabras claves:* estrés, estrés académico, ansiedad.

### Abstract

**Objective:** The aim is to “Determine the relationship between Academic Stress and Anxiety in Psychology students at a National University of Metropolitan Lima-2022”. **Method:** The design was descriptive-correlational, in 287 psychology students, between men and women, from 19 to 35 years old. A sociodemographic form, the SISCO Academic Stress Inventory SV-21 and the Beck Anxiety Inventory (BAI) were administered. **Results:** It was evidenced that there is a negative and statistically non-significant relationship between academic stress and anxiety in psychology students ( $\rho = -.045$ ,  $p = .444$ ). It is also shown that the majority of students present a severe level of academic stress (58.9%) and a severe level of anxiety (45.3%). Likewise, there are significant differences in academic stress according to sex ( $U = 8095.500$ ,  $p = .008$ ) and academic stress according to academic year ( $H = 19.582$ ,  $p = .001$ ). Thus, there are also significant differences in anxiety according to sex ( $U = 8095.500$ ,  $p = .008$ ) and anxiety according to academic year ( $H = 31.232$ ,  $p = .000$ ). **Conclusions:** No correlation was found between both variables of academic stress and anxiety.

Keywords: stress, academic stress, anxiety.

## I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación busca saber la correlación existente del Estrés académico y Ansiedad en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología pertenecientes a la Universidad Nacional Federico Villarreal, las edades oscilan de 19 a 35 años. En la etapa académica los estudiantes padecen un periodo de estrés y ansiedad en un momento determinado por las presiones y responsabilidades que se conllevan en la vida universitaria, desencadenando síntomas que afectan de forma psicológica y física; por ende, su desempeño académico disminuye y en algunos casos pueden llegar a la deserción académica por las altas presiones y el mal manejo de estas.

El estrés se define como aquellas situaciones de sobrecarga a la cual es sometido el cuerpo ya sea fisiológica o psicológica, generando así una serie de conductas, pensamientos y reacciones como respuesta natural del cuerpo y la ansiedad como una respuesta innata y adaptativa que sirve como defensa del organismo, que la prepara para dar frente a un peligro o situaciones consideradas desagradables, produciendo como respuesta cambios fisiológicos y conductuales en la persona. Esto se ve reflejado en el ambiente académico en donde el alumno es sometido a presiones de tensión y sobrecarga, como lo menciona Barraza (2008) “Los estudiantes que ingresan, permanecen y salen de una institución educativa suelen vivir experiencias de aprendizaje que muchas veces van acompañadas de estrés o ansiedad”. Por lo tanto, los trabajos de investigación o tareas académicas, así como los exámenes parciales y finales, se identifican como los principales componentes que causan estrés en los estudiantes y, por lo tanto, se consideran factores estresantes, el cual dependerá de la percepción de cada uno si puede afrontarlos o sobrellevarlos durante dicha etapa.

En muchos casos ocurre lo contrario, es decir, el estudiante no les hace frente a estos factores estresantes generando un resultado negativo que afecta directamente a la etapa

académica y por consecuente la salud y el ámbito social. Es por ello que es importante identificar lo que causa la sobrecarga académica en los estudiantes y poder evitar la deserción como respuesta o única opción de salida ante la presión ejercida. Por eso es que se ha decidido estudiar el estrés académico y ansiedad en una población determinada de alumnos con el fin de que se pueda determinar si estos presentan una relación y que el presente estudio pueda servir también a investigaciones futuras y de esa manera se puedan tomar medidas de prevención antes estos dos trastornos (Boullosa, 2013).

El presente estudio se divide en siete secciones:

En la Sección I se presenta el problema, los antecedentes nacionales e internacionales, los objetivos, la justificación y la hipótesis.

En la Sección II se presenta el marco teórico donde se describe las bases teóricas del Estrés académico y Ansiedad, así como las definiciones, fases, tipos, síntomas, causas y consecuencias.

En la Sección III menciona el método, diseño y tipo de investigación, ámbito temporal y espacial, las variables, la población y muestra, los instrumentos, los procedimientos, análisis de datos y las consideraciones éticas.

En la Sección IV muestra los resultados de la investigación.

En la Sección V se expondrá la discusión, donde se analiza los resultados con los antecedentes.

En la Sección VI se presentan las conclusiones de la investigación.

En la Sección VII se presentan las recomendaciones.

Para culminar se mostrará las referencias empleadas y los anexos de la investigación.



### **1.1. Descripción y formulación del problema**

Según las primeras observaciones se puede identificar que los estudiantes universitarios presentan reacciones de estrés académico y ansiedad, debido a rendir exámenes parciales o finales, sobrecarga de trabajos académicos y procrastinación en algunos casos, trayendo como consecuencia el abandono de los estudios, otros muestran bajos niveles académicos, índices de reprobación, trayendo consigo modificaciones en el estado de ánimo; observándose que la carga de estrés y ansiedad aumentan.

Según Martín (2007), define al estrés académico como un fenómeno que incluye un conjunto situaciones dadas, que son: los estresores académicos, experiencias subjetivas del estrés, reguladores del estrés académico y sus consecuencias. Las cuales se ven presente en el ámbito universitario. Esto representa una serie de situaciones estresantes, dado que los educandos pueden experimentar una falta de control sobre su entorno, aunque sea temporalmente, lo que puede provocar estrés y fracaso académico en la universidad.

Por su parte la ansiedad: “se define como una respuesta emocional vivida ante una situación académica relacionada con el desempeño o relacionada con alguna evaluación social, cuyo principal rasgo es la preocupación constante por el mal desempeño en la evaluación y sus posibles desenlaces” (Sánchez y Castañeiras, 2010).

De la misma manera, se aprecia la presión a los estudiantes universitarios que tienen que afrontar; por ejemplo, realizar las tareas sin anticipación, la alta demanda de tareas y el poco tiempo para entregar los trabajos, las pruebas o exámenes cada semestre, etc., de esta forma contribuyen a una situación problemática, siendo el problema el estrés académico (Barraza, 2007).

Es por ello que se evidencia como factores estresantes, el cual depende del afrontamiento que tenga cada educando, de no ser así se verá consecuencias fatales tanto en la universidad como en la salud y la satisfacción.

Pattee (2020), mencionó que las afecciones recurrentes dadas por el ser humano en la actualidad son de tipo mental o psicológica, siendo la ansiedad la principal y por consiguiente el estrés académico a que estos se dan a causa de algún estímulo externo como respuesta.

Teniendo en cuenta que el estrés y ansiedad tienen una alta incidencia sobre todo en los estudiantes universitarios, las cuales pueden variar según las actividades realizadas durante el año académico, es por ello que consideraremos el estudio de los siguientes factores midiendo su nivel de estrés y ansiedad que causa una afectación durante sus actividades académicas.

### ***1.1.1. Formulación del problema***

¿Cuáles son los niveles de Estrés Académico y Ansiedad en los estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana-2022?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1. Antecedentes Nacionales***

Álvarez y Leiva (2022), realizaron un estudio en 2021 para investigar la correlación entre la ansiedad y el estrés académico. Se utilizó un muestreo no probabilístico, de diseño no experimental correlacional, y se seleccionaron 100 alumnos del 7° ciclo al 10° ciclo de una universidad de la ciudad de Cajamarca. Se administró el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado IDARE y el Inventario de Estrés Académico SISCO. Los resultados mostraron que eran leves los niveles de ansiedad (45%) y eran altos los niveles de estrés académico (37%). Concluyeron, a cuanto mayor nivel de ansiedad, mayor será el estrés académico.

De manera similar, Navarro (2022) realizó un estudio para investigar si existe una relación entre la ansiedad ante los exámenes y los estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de psicología. El diseño fue descriptivo correlacional, en 150 estudiantes entre 22 y 27 años una universidad privada de Lima Metropolitana. Se utilizó el Inventario de Autoevaluación de ansiedad ante los exámenes (IDASE) y el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento. Por tanto, no se encontró correlación entre las dos variables ( $r=.11$ ;  $p=.19$ ). También identificaron que las dimensiones de emoción y preocupación se correlacionan con las dimensiones de afrontamiento centradas en el problema y centradas en la evitación.

Así mismo, Santiago (2022), realizó un estudio para determinar el nivel de ansiedad y fuentes de estrés académico. Consideró un diseño descriptivo, no experimental, tipo prospectivo, transversal y observacional. La muestra estuvo compuesta por 80 estudiantes universitarios del IX y X ciclo de Estomatología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Emplearon el cuestionario de Ansiedad Rasgo–Estado (IDARE) y el instrumento IEA. Se evidenció que el 53.8% de los alumnos presentó un grado moderado de ansiedad–rasgo y 51.3% mostró un nivel moderado de ansiedad–estado; finalmente, en cuanto a la presión académica, el 40% de ellos no tenía presión. Se concluye que los alumnos presentaron nivel moderado de ansiedad, y la mayoría de los universitarios no presentan estrés; finalmente, no existe diferencia significativa ( $p > .05$ ) en la correlación de ansiedad rasgo/ansiedad estado y las fuentes de estrés académico.

Timoteo (2021), realizó una investigación para hallar la relación entre la ansiedad asociada a COVID-19 y estrés académico en alumnos del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Ayabaca”, con un diseño transversal, descriptivo, correlacional. Mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionaron y evaluaron 125 alumnos mediante los instrumentos Cuestionario de ansiedad relacionada a Covid-19 y Cuestionario de estrés académico, donde validaron su contenido bajo el criterio de cuatro expertos; así, lograron la

confiabilidad por alfa de Cronbach. Los resultados mostraron correlación directa, amplia y significativa entre la ansiedad asociada con Covid-19 y el estrés académico ( $r = .523$ ;  $p = .000 < .01$ ). De manera similar, la ansiedad relacionada por Covid-19 tuvo correlación directa y alta asociado a los síntomas ( $Rho = .552$ ;  $p = .000 < 0.01$ ) y una correlación directa, moderada respecto a los estímulos estresantes ( $Rho = .358$ ;  $p = .000 < .01$ ); estrategias de afrontamiento directas y pequeñas ( $r = .213$ ;  $p = .017 < .05$ ); todas las correlaciones fueron estadísticamente significativas.

Huaraccay (2021), realizó una investigación para determinar los niveles de estrés y ansiedad en alumnos de la Clínica odontológica de la UAP en Ayacucho en el año 2019. Mediante un estudio aplicado, descriptivo, observacional, transversal y no experimental. El estudio estuvo formado por 79 universitarios y participaron 64 alumnos, entre 21 a 24 años. La recolección de investigación fue la encuesta, el Cuestionario IDARE y el Cuestionario psicológico de estrés laboral. Los resultados indicaron que hubo correlación significativa entre los niveles de estrés y de ansiedad-estado ( $p = .029$ ), y no existe correlación significativa en los niveles de estrés y de ansiedad-rasgo ( $p = .208$ ). El 61,9% mostraron estrés moderado, y no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estrés según el sexo ( $p = .566$ ), ni asociado según edad ( $p = .301$ ). Así mismo, los alumnos presentaron ansiedad en de nivel moderado siendo 58,7%, no hubo diferencias significativas en el nivel de ansiedad-estado según género ( $p = .500$ ), ni según edad ( $p = .578$ ). Se mostró que el 73% presentó un nivel moderado de ansiedad y no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de ansiedad-rasgo según género ( $p = .301$ ), ni asociado según edad ( $p = .235$ ).

Rojas (2020) realizó un estudio para determinar la relación entre ansiedad y estrés académico, en 70 alumnos de primer año, matriculados en el semestre 2020-II siendo de la Escuela Superior de Formación Artística Pública de Ayacucho, el estudio fue no probabilístico de tipo censal y descriptivo correlacional. Utilizaron el Inventario STAI estado-rasgo y el

SISCO SV-21 de Barraza (2018). Los resultados indicaron que el 75,7% de los alumnos presentaron ansiedad alta y el 85,7% presentaron estrés académico severo. De igual forma, considerando a la ansiedad como estado, los alumnos presentaron un nivel “alto” siendo el 68,6%; frente al nivel “severo” de estrés académico con 85,7%. La ansiedad como rasgo indica que pertenece al nivel “alto” el 67,1%; frente al nivel “severo” del estrés académico con 40%. Concluyendo que existe correlación entre ansiedad y estrés académico; infiriendo que, a mayor es el nivel de ansiedad, mayor será el estrés académico.

Alarcón et al. (2015), realizaron un estudio para establecer la Ansiedad Estado (AE) y Rasgo (AR) y el Estrés Académico en estudiantes. El estudio se ejecutó mediante un método analítico y transversal. La muestra fue conformada por 98 universitarios, de primer año (53) y sexto año (45) de medicina humana. Se aplicó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo y el Inventario de Estrés Académico. Los resultados indicaron que los alumnos de primer año tuvieron mayor nivel de ansiedad-estado ( $x = 28,68$ ) y ansiedad-rasgo ( $x = 22,70$ ), a comparación de los estudiantes de sexto de ansiedad-estado ( $x = 19,09$ ) y ansiedad-rasgo ( $x = 18,84$ ), y fueron estadísticamente significativos (AE:  $p < .001$ ; AR:  $p = .033$ ). Concluyeron que presentan niveles más altos de ansiedad estado-rasgo los alumnos de medicina de primer año, en comparación de los alumnos de sexto año. Señalaron que las situaciones principales que provocan estrés es la carga académica excesiva, ausencia de tiempo para actividades académicas y las evaluaciones.

### ***1.2.2. Antecedentes Internacionales***

Trunce et al. (2020), desarrollaron una investigación para describir los niveles de estrés, depresión y ansiedad entre universitarios. Se aplicó un diseño cuantitativo, exploratorio, no experimental, descriptivo y transversal. La muestra fue constituida por 186 alumnos de primer año del área de la salud; se utilizó el instrumento de las escalas de depresión, ansiedad y estrés

DASS – 21 de versión chilena abreviada. Los resultados arrojaron que los alumnos presentaron trastornos relacionados con la depresión siendo 29%, trastorno de ansiedad presentó 53,2% y estrés el 47,8%. Concluyendo que existe correlación estadísticamente significativa entre el rendimiento académico de los universitarios y las variables de ansiedad, pero no con el estrés y trastornos depresivos.

Ortiz (2018) realizó un estudio para describir las discrepancias en ansiedad y estrés académico entre estudiantes, antes y después del proceso de evaluación académica. Esta investigación fue cuantitativa, descriptiva, comparativa histórica y longitudinal, utilizando el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), Escala de Percepción Global de estrés (EPGE) y el Inventario de Estrés Académico (IEA), en 61 alumnos de 17 a 30 años, pertenecientes a administración (24,6%), de sistemas (24,6%), de jurisprudencia (24,6%) y psicología (26,2%) de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, quienes estudian del primer al décimo ciclo. Los resultados conseguidos tanto en pretest y posttest indicaron que la ansiedad-rasgo no difirió significativamente ( $p= .723$ ), ni tampoco las variables de estado ( $p= .813$ ), pero sí la ansiedad somática ( $p= .17$ ), en el pretest prevaleció la ansiedad, siendo la percepción global de estrés estadísticamente significativa ( $p= .11$ ) y el afrontamiento de los estresores ( $p= .17$ ); en el pretest el nivel de estrés fue mayor y no tuvieron cambios significativos en la percepción de estresores ( $p= .140$ ). A comparación de las situaciones académicas estresantes ( $p= .36$ ), no fue significativo el desempeño bajo estrés académico ( $p= .160$ ), dado que mostró una diferencia significativa con antes del examen.

Castillo et al. (2016), desarrollaron una investigación para establecer los niveles de ansiedad y hallar las fuentes generadoras de estrés académico entre universitarios de enfermería y tecnología médica de segundo año de la Facultad de Medicina de Chile. Aplicaron el Cuestionario de Ansiedad estado-rasgo y el Inventario de Estrés académico. Los resultados señalaron niveles más altos de ansiedad estado-rasgo en los alumnos de enfermería. Se

evidenció una diferencia significativa entre la frecuencia de ansiedad-estado, con diferencias en los grupos con ansiedad leve siendo de enfermería 32.1% y tecnología médica 56.6%; y ansiedad severa en enfermería 20.5% y en tecnología médica 9.2%. Aunque fueron similares las situaciones estresantes entre los dos grupos, los alumnos de enfermería se percibieron significativamente más estresantes, identificándose también las causas del estrés: estudio excesivo, falta de tiempo para completar los estudios y realizar exámenes. Concluyeron que presentan mayores niveles de ansiedad los alumnos de enfermería.

De igual manera, Ferri (2015) realizó un estudio para investigar los niveles de ansiedad y estrés académico entre universitarios para mostrar si existen diferencias entre las universidades públicas y privadas, en 155 estudiantes, siendo 76 de universidades públicas y 79 de universidades privadas, cuya edad promedio fue de 25,4 años. Se realizó un estudio descriptivo, no experimental, comparativo de los grupos mediante el diseño transversal. Aplicó instrumentos de Inventario Ansiedad estado-rasgo y el SISCO. Los resultados obtenidos mostraron que no se evidencian diferencias significativas entre Ansiedad estado-rasgo y Estrés académico con relación a la universidad, sus hallazgos mostraron que las mujeres de universidades públicas muestran niveles más bajos de ansiedad-rasgo. De manera similar, los estudiantes de universidades privadas tuvieron un mayor nivel de estrategias para superar el estrés académico, a diferencia de los estudiantes de universidades públicas; no encontraron diferencias en los niveles de estrés entre las mujeres. Así mismo, no existen diferencias significativas en dos de las tres dimensiones del estrés, excepto de las estrategias de afrontamiento ( $r = .010$ ) y los niveles fueron significativamente mayores entre los hombres de instituciones privadas.

Mullett et al. (2014), realizaron un estudio para evaluar el nivel de estrés y ansiedad que enfrentan los alumnos de odontología y relacionarlos con las variables sociodemográficas y el grado académico. El estudio fue de cohorte longitudinal; en 327 estudiantes, durante el periodo

de un año (2013- 2014) de la Universidad de Cartagena, aplicaron DES30-sp y SCL-90-R. Los resultados señalaron, en el 2013, la prevalencia de angustia psicológica llegó al 60,5% entre las mujeres y al 39,8% entre los hombres. En la segunda evaluación en 2014, la proporción no cambió, el 61,8% entre las mujeres y 31,2% entre los hombres. Se comprobó que los niveles de angustia psicológica y estrés observados en 2013 han aumentado respecto a los medidos en 2014, afectando a mujeres. Concluyeron que la prevalencia de estrés y angustia psicológica entre los alumnos en el año 2014 respecto al 2013 aumentó y se asoció con la clase socioeconómica más baja, la edad de 21 a 24 años y el año de estudio de segundo año, de tal modo el estado soltero con niveles más altos de angustia psicológica y estrés que no estaban significativamente relacionados según género.

### **1.3. Objetivos de la Investigación**

#### ***1.3.1. Objetivo General***

Determinar la relación entre Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022.

#### ***1.3.2. Objetivos Específicos***

- 1) Identificar los niveles de Estrés Académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022.
- 2) Identificar los niveles de Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022.
- 3) Constatar si existen diferencias significativas de Estrés Académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según sexo.
- 4) Constatar si existen diferencias significativas de Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según sexo.



- 5) Constatar si existen diferencias significativas de Estrés Académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según año académico.
- 6) Constatar si existen diferencias significativas de Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según año académico.

#### **1.4. Justificación**

La presente investigación se justifica a nivel teórico por las investigaciones previas que asocian el estrés académico y ansiedad en los educandos. Lo cual nos dio a conocer sobre el tema y así poder contar con un documento de referencia que ayudará para la intervención en los alumnos. Por otro lado, ayudará para avances en el conocimiento y para el campo de estudios futuros.

A nivel práctico, porque se realizará la aplicación sobre un grupo de estudio determinado con el fin de corroborar que la investigación sea aplicable en la muestra. Por lo cual se llevará a cabo este estudio en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal–2022, quienes presentaron estrés académico y ansiedad durante el periodo académico.

En el ámbito social, porque ayudaría a tener otra perspectiva a los encargados de Bienestar universitario, dado que la información brindada en la investigación serviría para la implementación de proyectos de abordaje que tengan como finalidad el reducir los niveles de estrés académico y ansiedad.

## **1.5. Hipótesis de la Investigación**

### ***1.5.1. Hipótesis General***

Existe relación estadísticamente significativa entre Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022.

### ***1.5.2. Hipótesis Específicos***

- 1) Existen diferencias estadísticamente significativas en el Estrés académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según el sexo.
- 2) Existen diferencias estadísticamente significativas en la Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según el sexo.
- 3) Existen diferencias estadísticamente significativas en el Estrés académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según el año académico.
- 4) Existen diferencias estadísticamente significativas en la Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según el año académico.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

#### 2.1.1. Estrés

**2.1.1.1. Definición de estrés.** Se define como estrés a aquellas situaciones de sobrecarga a la cual es sometido el cuerpo ya sea fisiológica o psicológica, generando así una serie de conductas, pensamientos y reacciones como respuesta natural del cuerpo, pero cuando estas respuestas persisten durante un tiempo prolongado provoca un estado de tensión que repercute en el cuerpo provocando así enfermedades y anomalías patológicas, causando de tal forma una desestabilización en el funcionamiento del cuerpo (Naranjo, 2009).

Cabe resaltar que durante un episodio de estrés la persona no logra utilizar sus herramientas de afrontamiento o adaptación habitual, ya que su exigencia de rendimiento es percibida inalcanzables, generando esto un cansancio mental, el cual repercute en el cuerpo y su respuesta como tal (Guerrero, 2017).

**2.1.1.2. Fases del estrés.** Para Hans Selye (1936) describe 3 fases de adaptación al estrés resultante de la presencia de cualquier factor nocivo denominado estresor, llamándole así a este proceso síndrome general de adaptación.

**A. Fase de reacción de alarma.** Ante la aparición de un estímulo estresor, el organismo se altera fisiológicamente por la activación del hipotálamo y la hipófisis, preparando así al organismo para afrontar al estímulo estresante, es por ello que durante esta fase se liberan una gran cantidad de hormonas, por ejemplo en el eje hipofisoadrenal, se activa la secreción de la adrenalina generando varios síntomas que van de menor a mayor intensidad: aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, palidez, pupilas dilatadas, sudoración, aumentan los linfocitos (Capdevila y Segundo, 2005).

Además, también se da una activación psicológica, que incrementa la capacidad de atención y concentración. Siendo así, una fase de corta duración y que no causa alteraciones o daños cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse (Naranjo, 2009).

**B. Fase de resistencia o adaptación.** Se da cuando el organismo es expuesto a una amenaza, el cual como respuesta intenta adaptarse y así crear un equilibrio entre el entorno interno y externo del sujeto. Si esta situación no se mantiene durante un periodo prolongado se empiezan los primeros síntomas del estrés y es así donde se pasa a la siguiente fase (Capdevila y Segundo, 2005).

**C. Fase de agotamiento.** Esto ocurre cuando el organismo enfrenta una situación de amenaza prolongada, el cual conlleva a un deterioro y causa una pérdida importante de las capacidades fisiológicas, produciendo de tal forma una alteración tisular y alteraciones psicomáticas (Capdevila y Segundo, 2005).

**2.1.1.3. Tipología de estrés.** Desde el punto de vista fisiológico y psicológico, existen dos tipos de estrés que están interconectados y funcionan simultáneamente. Se describen a continuación:

**A. Perspectiva física.** El estrés ocasiona diferentes reacciones que repercuten en el funcionamiento de las actividades del sujeto, siendo así estos indicadores observables del estrés (Cesco, 2012).

Dentro de esta perspectiva se clasifica al estrés en aguda y crónica, las cuales se describirán a continuación (Gonzales, 2010):

a) Estrés agudo: Aparecen antes las exigencias o presiones del pasado o de un futuro. Suelen ser temporales, es decir, no causan daños severos como un estrés a largo plazo, sin embargo, sí se perciben algunas reacciones físicas como palpitaciones, sudoraciones, dolores musculares, tensión física, problemas estomacales o intestinales, pero estas reacciones sirven para sobrellevar lo que el sujeto percibe como amenazante.

b) Estrés crónico: Ocurre cuando un individuo no encuentra una escapatoria ante un contexto que se considera como peligrosa durante un periodo indeterminado, sin una solución aparente por lo cual el sujeto llega incluso al suicidio o una crisis nerviosa, generando así un desgaste físico como mental.

**B. Perspectiva psicológica.** Manifestada de forma subjetiva, para Cesco (2012) afirmó que “desde el ámbito psicológico, los estresores pueden provocar malestar emocional”, es decir afectar la parte psicológica del sujeto.

Desde el ámbito de la psicología, el estrés se divide en Eustrés o Estrés bueno y Distrés o Estrés malo (Fernández, 2009):

a) Eustrés: Asociado con la claridad mental y condiciones físicas óptimas, llevándolo así hacia un tipo de estrés satisfactorio, lo cual causa sensaciones que motiva al sujeto a realizar una acción percibida como difícil con la esperanza de tener éxito.

b) Distrés: Tipo de estrés que es excesivo ocasionado por un estímulo demasiado grande, en el cual se rompe la armonía cuerpo-mente, llevándolo por un episodio de angustia, ansiedad o depresión.

**2.1.1.4. Síntomas del estrés.** Sabemos que el estrés causa diferentes reacciones psicológicas como fisiológicas en el cuerpo por lo cual mencionaremos algunas de ellas a continuación:

**A. Desde la perspectiva emocional.** Ansiedad, irritabilidad, miedo, cambios de humor, desconcierto, autocrítica excesiva, problema para concentrarse y toma de decisiones, olvidos, inquietud excesiva por el futuro, pensamientos monótonos y miedo al fracaso (Sociedad española para la Ansiedad y el Estrés, 2001).

**B. Desde la perspectiva física.** Músculos contracturados con más frecuencia en el cuello y espalda, manos frías o sudorosas, cefalea, insomnio, malestar estomacal, infecciones, agotamiento, dificultad para respirar o palpitaciones, boca seca, dificultad para articular las palabras, llanto, reacción impulsiva, risa nerviosa, rechinar los dientes o apretar la mandíbula, aumento o disminución del apetito, dificultad para socializar (Sociedad española para la Ansiedad y el Estrés, 2001).

### **2.1.2. Estrés Académico**

**2.1.2.1. Definición de estrés académico.** Durante nuestra vida existen diversos factores que son considerados como estresantes, uno de ellos que genera un gran impacto es el ámbito educativo, donde el educando es sometido a una alta exigencia académica y responsabilidad, generando así una relación recíproca, es decir entre más demanda de actividades académicas más estrés se genera (Osorio, 2015).

El estrés académico también actúa de forma positiva en la etapa académica, siendo una función motivadora, de esta forma el estudiante puede desarrollar sus actividades con más positivismo y brindar así una mayor capacidad de concentración. Por otro lado, la forma negativa se produce cuando el estudiante percibe una sobrecarga de actividades lo cual genera un estado de angustia como primera respuesta, tratando de mantenerla durante su etapa universitaria pero cuando este pierde el control sobre ello, comienza a presentar malestares físicos y mentales que conllevan a un bajo rendimiento de sus actividades académicas, desinterés profesional e incluso llegar hasta la deserción (Mazo, 2011).

**2.1.2.2. Tipos de estresores académicos.** El estrés se da cuando un estímulo amenazante el cual es considerado como estresores se percibe e interactúa con el estudiante lo cual genera una respuesta de alarma, dichos estresores se clasifican en físicos, psicológicos, internos y externos:

**A. Estresores físicos.** Se refiere a la situación educativa según el punto de vista del estudiante, es decir: el calor, el frío y ruido, son algunos de estresores que pueden causar malestar a los estudiantes, los cuales intervienen en el rendimiento académico y social (Guerrero, 2017).

**B. Estresores psicológicos.** Se refiere a las emociones generadas durante la etapa académica, como la ira, los celos, el miedo, la envidia, el cual repercute en la parte cognitiva y personalidad del estudiante, es decir él mismo tendrá una perspectiva subjetiva de exigencia sobre su rendimiento académico el cual podría llevarlo a una sobrecarga insoportable (Guerrero, 2017).

**C. Estresores internos.** Se refiere a los estresores propios o característicos del estudiante, como la introversión, el tipo de personalidad, los pensamientos negativos o positivos, etc. Los cuales se relacionan con el esquema cognitivo del estudiante, que atribuye una cualidad específica según sea la situación dada (Cabanach, 2012).

**D. Estresores externos.** Se refiere a aquellos estresores que están fuera del sujeto, es decir su entorno o alrededor, como una sobrecarga en el trabajo o en la universidad, en el cual el estudiante desde su percepción otorgará importancia (Barraza, 2014).

**2.1.2.3. Síntomas del estrés académico.** Los síntomas generados por el estrés Académico se darán de forma física como psicológica, provocando así un efecto negativo tanto en la parte cognitiva como en el comportamiento del estudiante, repercutiendo de tal forma en el ámbito académico desencadenando por ejemplo un bajo rendimiento, desgano o apatía (Russek, 2016).

Como se mencionó anteriormente estos se dividen en dos los cuales mencionaremos a continuación:

**A. Síntomas físicos.** Se hacen notorios cuando el estudiante se encuentra bajo la presión prolongada, el cual repercute en su desempeño académico, causando así un sin fin de consecuencias que afectan a todo lo relacionado a su entorno académico y social (Guerrero, 2017).

Algunos de estos síntomas son: trastornos del sueño, fatiga, cefalea, problemas gastrointestinales, mareos, morderse las uñas, dificultad para concentrarse, sudoración excesiva, dolores musculares y presión arterial alta (Barraza, 2014).

**B. Síntomas psicológicos.** Generan un desgaste mental debido a la interacción del estudiante con un estímulo estresor, generando de tal forma pensamientos y emociones negativas (Guerrero, 2017).

Algunos de estos síntomas son: conflicto, aislamiento, desgano, inquietud, irritabilidad, agresión, sentimientos de depresión o tristeza, tendencia a discutir, desesperanza, pensamientos negativos y ansiedad (Barraza, 2014).

**2.1.2.4. Causas del estrés académico.** Se da cuando surgen múltiples factores estresantes, provocando de tal forma un sobreesfuerzo en el estudiante al realizar dichas actividades en el ámbito académico.

Para Russek (2016), las causas del estrés se dividen en dos categorías: físicas y psicológicas, los cuales tienen una relación entre sí y ambos generan una afectación en el ámbito académico como social del alumno; ya que, si se percibe el ambiente académico de forma negativa, el estudiante va a desencadenar estrés académico.

**A. Causas físicas.** Se da cuando el estudiante interactúa dentro de su entorno educativo, siendo sometido a una serie de estresores que lo hace rechazar y sentir desagrado del ambiente que lo rodea, llevándolo así a una toma de decisiones extremas como deserción académica, ansiedad o suicidio como respuesta ante esta (Guerrero, 2017).



Algunas de estas causas físicas son: ambiente físico desagradable, falta de herramientas académicas, exceso de tareas, poco tiempo para la ejecución de trabajos y exceso en actividades académicas (Maceo, 2013).

**B. Causas psicológicas.** Al igual que las causas físicas van a generar un bajo nivel de rendimiento académico debido a la percepción que el estudiante le otorga a su entorno académico (Guerrero, 2017).

Algunas de estas causas psicológicas son: competitividad, la personalidad del docente, falta de comprensión de los temas tratados en clase, baja participación en clase, presión académica, responsabilidades fuera del ámbito académico, falta de apoyo social y familiar, y baja autoestima (Maceo, 2013).

**2.1.2.5. Consecuencias del estrés académico.** Tendrá una repercusión negativa sobre el estado físico y psicológico afectando también la parte emocional y cognitiva del estudiante; ya que, se ha mencionado anteriormente es sometido a una sobrecarga en el ámbito académico, el cual conlleva a que el estudiante tenga una sobre exigencia y se verá reflejado en su rendimiento académico mostrando así una serie de trastornos psicológicos o problemas de comportamiento durante su etapa académica (Russek, 2016).

Para Russek (2016) las consecuencias del estrés psicológico se dividen en físicas, psicológicas y conductuales:

**A. Consecuencias físicas.** Pueden ser temporales o permanentes, según cómo percibe el estudiante la sobre exigencia generada en el ámbito académico, el cual podría provocar un bajo rendimiento académico, ya que esto va a interferir con su capacidad de concentración y motivación para la realización de actividades académicas, pero teniendo en cuenta estas consecuencias, también podría afectar en sus actividades fuera del ámbito académico de forma permanente y global, por lo que es importante brindarle atención pertinente y temprana (Guerrero, 2017).

Algunas de estas consecuencias físicas son: alteraciones del sueño, agotamiento crónico, cefaleas intensas, dificultades gastro intestinales, picazón, morderse las uñas, sudoración, aceleración del ritmo cardiaco, ataques de pánico, contracturas o dolores musculares (Blazquéz, 2012).

**B. Consecuencias psicológicas.** De forma prolongada, en el cual el estudiante vive en constante nivel de estrés; es decir, convive con los síntomas, es por ello que las consecuencias generadas son mayores, pero dependerá también de la personalidad propia del estudiante y como este sobrelleva las situaciones de estrés (Guerrero, 2017).

Algunas de estas consecuencias psicológicas son: Inquietud, depresión y tristeza, ansiedad y angustia, desesperanza, agresividad, dificultad para concentrarse, irritabilidad, inestabilidad emocional, frustración y desmotivación (Blazquéz, 2012).

**C. Consecuencias comportamentales.** Genera una desadaptación del estudiante con el medio que lo rodea, lo cual provocará una modificación en la conducta, mostrando un estado de irritabilidad constante y afectará su relación dentro del ambiente personal y social (Guerrero, 2017).

Algunas de estas consecuencias comportamentales son: conflictos, aislamiento, desgano para cumplir tareas académicas, incremento o disminución de apetito, ausentismo en las clases, beber alcohol o fumar (Blazquéz, 2012).

**2.1.2.6. Afrontamiento al estrés.** Cuando se produce un desequilibrio sistémico, las personas perciben la necesidad de restaurar el equilibrio en función de su capacidad de respuesta mediante un proceso psicológico en el cual identificará su entorno amenazante, utilizando así sus esfuerzos cognitivos y conductuales, que le servirán como estrategias defensivas para cambiar su relación con su entorno, en la cual a su vez se busca controlar sus emociones para afrontar estas situaciones estresantes (Barraza, 2008).

Existen dos formas de afrontamiento, el primero se centra en el problema, donde se planifica la resolución del problema y confrontación sobre el causante del estrés y el segundo se centra en la emoción tratando de cambiar la percepción de un entorno amenazante mediante un mejor manejo de la situación y cambiar así la interpretación de lo que ocurre en su entorno con ayuda de un autocontrol, la aceptación de la responsabilidad y la reevaluación positiva de sus actividades académicas (Barraza, 2008).

La manera de como uno afronte su episodio de estrés va a depender de cada uno y de la percepción que tenga sobre su entorno y todo lo que esto incluye para poder encontrar la mejor solución para poder generar un impacto positivo en el ámbito académico (Barraza, 2008).

### ***2.1.3. Ansiedad***

**2.1.3.1. Definición de ansiedad.** Respuesta innata y adaptativa como defensa del organismo, que prepara para dar frente a un peligro o situaciones consideradas desagradables, produciendo como respuesta cambios fisiológicos y conductuales en la persona. Dicha ansiedad termina cuando la situación considerada como peligrosa se da, y ya no pasa a ser una causa de amenaza para la persona (Pérez, 2003).

La ansiedad puede ser considerada como normal y necesaria, para que la persona logre su adaptación y esto conlleve a una motivación de llegar a los objetivos previstos, siempre y cuando estos no sean en periodos prolongados; ya que, de ser así podría provocar un daño psicológico como físico en la persona afectando de tal forma su entorno social (Papalia, 1994).

**2.1.3.2. Características de ansiedad.** Determinadas según su nivel de intensidad y la afectación que causan sobre la persona.

Vistas desde un punto físico y psicológico, se encuentran relacionadas, debido a que los pensamientos negativos que manifiesta una persona ansiosa se relacionarán con una expectativa futura negativa, lo cual conllevará a una manifestación de forma física. Algunas de

estas características son: intranquilidad, sensación de peligro, frecuencia cardiaca rápida, palpitaciones, aislamiento, déficit de atención y concentración, pensamientos negativos e insomnio (Viedma, 2010).

**2.1.3.3. Síntomas de ansiedad.** Es considerado un trastorno mental, debido a que abarca varias condiciones clínicas que comparten características patológicas, donde se manifiestan múltiples alteraciones y lo cual dependerá del nivel de intensidad de cada síntoma (Guerrero, 2017). Estos han sido clasificados en físico, psicológico y de conducta:

**A. Síntomas físicos.** Conllevan a la persona a un estado de alerta continuo, en el cual desencadenará alteraciones en el organismo causando así una afectación en la relación con su entorno (Guerrero, 2017).

Algunos de estos síntomas físicos son: taquicardia, palpitaciones, presión en el pecho, sudoraciones, problemas gastrointestinales, mareos, vómitos, contracturas musculares (Baeza, 2010).

**B. Síntomas psicológicos.** Tienen relación con las características personales propias de cada uno, en el cual se puede desencadenar un cansancio mental, alteración a nivel cognitivo y emocional, el cual junto con el estímulo ansioso van a determinar el nivel de intensidad de los síntomas que se mencionarán a continuación: inquietud, sensación de peligro, inseguridad, impulsividad, trastornos del sueño, déficit de concentración y dificultad para tomar decisiones (Baeza, 2010).

**C. Síntomas conductuales.** Afectan en el ámbito social de la persona es decir estos síntomas serán evidentes y afectarán tanto a la persona como a su entorno; como esto se puede demostrar por su comportamiento el cual puede ser agresivo o pasivo, el cual dependerá de las características personales y la forma en que reaccione ante situaciones que consideran peligrosas. Algunos de estos síntomas conductuales son: aislamiento, dificultad para socializar,

dificultad para saber qué responder, dificultad para expresarse, conflictos con uno mismo y agresividad (Baeza, 2010).

**2.1.3.4. Tipología de los trastornos ansiosos.** Estos trastornos causan una gran cantidad de síntomas los cuales son necesarios conocer para un diagnóstico y atención adecuada.

**A. Trastorno de ansiedad social.** Se presenta mediante un miedo excesivo, debido al desenvolvimiento de la persona con su medio social, por ejemplo: iniciar o mantener una conversación, ordenar comida en un restaurante, hablar en público o reuniones sociales; lo cual causara una sensación de abrumamiento teniendo como opción evitarlas o rechazarlas (Guerrero, 2017).

**B. Trastorno de pánico.** Se hace presente mediante una sensación de temor o incomodidad ante una situación que considera peligrosa y en algunos casos no se relaciona con algún estímulo social para su aparición. este trastorno mostrará una ansiedad en niveles muy altos, en el cual la persona mostrará una serie de sensaciones corporales que la llevará a que sienta dificultad para respirar o una frecuencia cardiaca acelerada (Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos, 2022).

**C. Trastorno de ansiedad generalizada.** Se da cuando la ansiedad tiene una mayor duración y se desarrollara lentamente sin una causa aparente; es decir, su nivel de intensidad será leve, caracterizándose así con síntomas generalizados y persistentes. Por ejemplo: nerviosismo, tensión muscular, temblor o sudoración, se hacen presente durante este tipo de trastorno (Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos, 2022).

**D. Trastorno obsesivo compulsivo.** Se da de forma crónica, en el cual se hallarán pensamientos obsesivos incontrolables y recurrentes, llevando así a la persona a tener una serie de comportamientos repetitivos; es decir, causaran una angustia constante, afectando de tal

forma afectando a su vida social o su entorno. Este tipo de trastorno lleva a la persona a sentir una necesidad de realizar una actividad durante un largo tiempo o revisar las cosas repetidamente para sentir un alivio temporal (Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos, 2020).

**E. Trastorno de estrés postraumático.** Se presenta después de haber sido participe de algún acontecimiento fuerte, generando así un impacto en la vida personal, también dará cambios en el cuerpo como acción de respuesta ante un peligro futuro o percibido, este tipo de respuesta puede ser el de lucha o huida como medio de protección que dependerá del acontecimiento anteriormente dado. Este tipo de trastorno puede llevar a la persona a sentirse estresada constantemente incluso cuando el peligro ya no está presente (Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos, 2016).

**2.1.3.5. Fases de la ansiedad.** Para Iturralde (2016) clasifica la ansiedad en cuatro fases, las cuales son: A como el activador, B del razonamiento, C las consecuencias y D es la posibilidad de la persona de salir de un episodio de ansiedad. Esto se iniciará cuando la persona presencie una situación de peligro la cual no podrá afrontarlas o sobrellevarlas debido a que son nuevas en su vida.

Así mismo, Moreno (2002) define de la siguiente forma:

**A. Fase activadora - Etapa A.** En esta etapa la persona tiende a tener pensamientos negativos causando una sensación de un futuro incierto, sobre alguna situación que sea nueva en su vida social o académica, lo cual conllevará a la persona a presentar un episodio de ansiedad.

**B. Fase de pensamiento catastrófico - Etapa B.** Se dará un razonamiento negativo debido a un acontecimiento dado; es decir, la situación que se presenció en la etapa A, es por ello, que en esta fase se agudizarán y se darán los pensamientos catastróficos, el cual va causar que la persona tenga dificultad de relacionarse con su medio.

**C. Fase de consecuencia - Etapa C.** Etapa donde la persona sacará conclusiones apresuradas sobre dicho episodio, las cuales serán negativas o catastróficas, llegando así a un estado de ansiedad, en el cual se puede llegar hasta un estado depresivo debido a dichas conclusiones, las cuales también serán utilizadas en futuros acontecimientos que también serán vistos como peligrosos.

**D. Fase de deducción - Etapa D.** Etapa que es vista de forma positiva, es donde la persona realizará un análisis objetivo de la situación que está considerada como negativa, viendo otros aspectos que podrían ser positivos, llevando así a una enseñanza y a tener otra visión sobre dicha situación, para que así se pueda salir del estado de ansiedad.

**2.1.3.6. Causas de ansiedad.** Las causas serán según las características de cada persona, es decir dependerán mucho del tipo de personalidad, experiencias vividas, la parte cognitiva, entorno psicosocial y estrés, los cuales son algunos de los factores que se tomarán en cuenta para el surgimiento de la ansiedad, generando así una afectación de forma global en el cual la persona tendrá como consecuencia dificultad para tener un buen desenvolvimiento (Américo, 2012); así mismo señala que algunas de estas causas son: estresores psicosociales, eventos traumáticos, conflictos intrapersonales, patrones cognitivos negativos, personalidad, conflictos familiares, sociales o académicos y consumo de sustancias adictivas.

**2.1.3.7. Consecuencias de ansiedad.** Las consecuencias se dan a nivel cognitivo, psicológico y físico, los cuales pueden ser graves a pesar de la respuesta inicial de huida ante una situación peligrosa, si se mantiene durante un largo periodo podría llevar a la persona a un trastorno ansioso, afectando de tal forma su organismo y su medio social o su entorno (Beaz, 2012); así mismo señala que algunas de las consecuencias de la ansiedad son: debilitación del sistema inmune, problemas gastrointestinales, pérdida de memoria a corto plazo, mareos, dolores de cabeza, insomnio, depresión y espasmos musculares.

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de investigación

Para la elaboración del estudio se emplea un diseño no experimental; dado que, no se manipula las variables de estudio. A su vez es de corte transversal porque recolectará la información en un momento único. Es enfoque cuantitativo, porque mide las variables y se analizan con métodos estadísticos, por último, tiene un enfoque descriptivo – correlacional, debido a que se va a describir y comprobar la relación entre ambas variables.

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

##### a. Delimitación Temporal

La presente investigación se desarrolló durante los meses de marzo hasta mayo del año 2022.

##### b. Delimitación Espacial

El desarrollo del estudio se ejecutó en estudiantes del Cercado de Lima de la carrera de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal en Lima Metropolitana.

#### 3.3. Variables

##### 3.3.1. *Definición conceptual de las variables*

**3.3.1.1. Estrés Académico.** Berrío y Mazo (2011), mencionaron que el estrés académico es la resistencia de un individuo ante los sucesos y acontecimientos que pasan en el ámbito académico tanto en el nivel fisiológico, conductual, emocional y cognitivo.

**3.3.1.2. Ansiedad.** Meza y Lazarte (2007), afirmaron que la ansiedad en las instituciones educativas está relacionada con noticias y eventos que incluyen determinadas evaluaciones o exámenes. También se ha aclarado que la ansiedad es un factor presente en cualquier tipo de situación de aprendizaje y evaluación.



### **3.3.2. Definición operacional de las variables (Ver Anexo A)**

**3.3.2.1. Estrés académico.** Obtenida a través de la puntuación directa de los estudiantes, tras realizar el Inventario SISCO SV-21 segunda versión (Barraza, 2018) que incluye tres dimensiones, entre las cuales podemos mencionar: Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento.

**3.3.2.2. Ansiedad.** Adquirida mediante el puntaje de cada participante evaluado con el Inventario de Ansiedad Beck (BAI), el cual considera cuatro dimensiones: Subjetivo, Neurofisiológico, Autonómico y Síntomas vasomotoras.

A continuación, ambas variables se pueden ver en la tabla de consistencia que se encuentra en el anexo (Ver Anexo A).

## **3.4. Población y muestra**

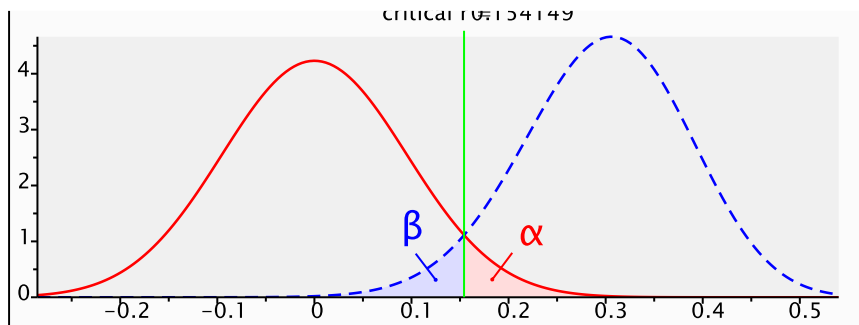
### **3.4.1. Población**

La población fue constituida por 1123 alumnos universitarios matriculados en el semestre 2020 de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, entre las edades 19 a 35 años.

### **3.4.2. Muestra**

La muestra fue compuesta por 287 estudiantes entre varones y mujeres.

En la figura 1, se observa en los parámetros de salida que sería necesario un mínimo de 115 datos para lograr un modelo estadísticamente significativo, tendría una potencia estimada de 0,95 con un  $\alpha = 0,05$ .

**Figura 1***Cálculo del tamaño muestral***3.4.3. Criterios de selección**

Para la elección de la muestra, se consideraron ciertos criterios:

**a. Criterios de inclusión**

- Estudiantes de Psicología entre 19 y 35 años.
- Estudiantes de Psicología de la universidad donde se realiza la investigación.
- Estudiantes que marcaron “SI” en la primera pregunta del Inventario SISCO de Estrés académico, por lo que debe proseguir con el llenado de la ficha.

**b. Criterios de exclusión**

- No haber aceptado el consentimiento informado.
- No ser estudiante de la presente universidad donde se realiza la investigación.
- Alumnos que marcaron “NO” en la primera pregunta del Inventario SISCO de Estrés Académico, lo que se concluye su participación.

### 3.5. Instrumentos

#### 3.5.1. *Ficha sociodemográfica*

La ficha de toma de datos es anónima, en ella se consignarán las variables de edad, sexo y año académico. El cuestionario puede apreciarse en el Anexo B.

#### 3.5.2. *Inventario SISCO de Estrés Académico SV-21 (Barraza, 2018)*

Se utilizará la segunda versión del SISCO SV-21 (Barraza, 2018), porque calcula el estrés académico y registra las características que poseen los alumnos durante sus estudios y constan de 21 ítems. La pregunta inicial fue de filtro, que permitió establecer si el participante era candidato a responder el inventario con opciones de respuesta dicotómicas Sí (1) y No (0), mientras que la segunda mostró el nivel de intensidad del estrés académico del participante de escala Likert, siendo de seis valores numéricos, que van de 0 al 5, donde 0 es poco y 5 significa mucho.

Aquí inician las preguntas de las tres dimensiones: la primera señalan la frecuencia en que las demandas ambientales se perciben como estímulos estresores (3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6; 3.7); la segunda, la frecuencia que ocurren los síntomas o reacciones al estímulo estresor (4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 4.7) y la tercera determina la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (5.1; 5.2; 5.3; 5.4; 5.5; 5.6; 5.7). Se medirán con escala Likert: *nunca* (0), *casi nunca* (1), *rara vez* (2), *algunas veces* (3), *casi siempre* (4) y *siempre* (5). Esta herramienta clasificará los niveles de estrés académico con el baremo indicativo: leve de 0 a 33, moderado de 34 a 66 y severo de 67 a 100.

Validez y confiabilidad de la prueba original: Presenta confiabilidad aceptable con Alfa de Cronbach de .85 (Barraza, 2018). La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; de síntomas .87; y .85 en estrategias de afrontamiento. Los niveles de confiabilidad son apreciados muy buenos de acuerdo a la escala de valores propuesta por DeVellis (2011).

Validez y confiabilidad de la adaptación: Alania et al. (2020), realizaron la adaptación a nivel nacional, lo cual indicaron la confiabilidad del instrumento y se obtuvo .924 de alfa de Cronbach respecto a la dimensión estresores, .951 en la dimensión síntomas y .883 en la dimensión estrategias de afrontamiento. La validez se basó en la revisión del instrumento por parte de 20 expertos en educación, estadística, psicología e investigación a quienes se les proporcionaron una ficha de validez específica y genérica.

Para la aplicación del instrumento se llevó a cabo en estudiantes de Psicología, resultando una confiabilidad buena de .870 Alfa de Cronbach, lo cual indica una alta confiabilidad del instrumento.

### **3.5.3. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)**

El inventario de ansiedad de Beck busca calcular la intensidad de ansiedad que puede cargar un individuo y cuenta con 21 ítems. Por consiguiente, el instrumento muestra un formato de la escala Likert con cuatro opciones del 0 al 3, con los siguientes significados: 0 es *absoluto*; 1 significa *levemente*, 2 que es muy desagradable pero aceptable o significa *moderadamente*, y 3 significa *severamente*, que significa casi inaceptable (Chang, 2015).

El inventario de ansiedad de Beck o BAI contiene puntuación entre 0 y 63, interpretándose de la siguiente forma:

- Ansiedad muy baja: 00 – 21
- Ansiedad moderada: 22 – 35
- Ansiedad severa: más de 36

Vázquez et. al (2015) mencionó que el instrumento lo fragmenta en 4 componentes: el primer factor es subjetivo, es decir que es algo propio del ser humano; luego factor 2 que se denomina Neurofisiológico, trata de evaluar la sintomatología netamente fisiológica; factor 3 Autonomico y factor 4 de Síntomas Vasomotores.

Validez y confiabilidad de la prueba original: Muestra una validez divergente moderada de .60 y validez convergente adecuada de .50; con confiabilidad alta de .92, con correlaciones de ítems entre .30 y .50. Después de una semana la confiabilidad del test-retest fue de .75 (Beck y Steer, 1993).

Validez y confiabilidad de la adaptación: Adaptado por Sanz y Navarro (2003), el inventario indica resultados correctos de consistencia interna (alfa de Cronbach de .88), con correlación entre sus ítems de .36 a .61, con validez de contenido aceptable, y con el BDI-II una correlación de 0.56.

Para la aplicación del instrumento se llevó a cabo en estudiantes de Psicología, resultando una confiabilidad excelente de .906 Alfa de Cronbach, lo cual indica una alta confiabilidad del instrumento.

### **3.6. Procedimientos**

Se procedió a hacer la recogida de información de manera online, realizando un formulario en Google, para los estudiantes de la universidad donde se realizó la investigación.

### **3.7. Análisis de datos**

Para la presentación de análisis de resultados se realizó mediante el SPSS versión 23, para la interpretación de resultados y correlación se usaron tablas y gráficos.

### **3.8. Consideraciones éticas**

El objetivo de este estudio desde el inicio fue mantener la objetividad de los resultados y no cambiar y/o modificar los resultados encontrados. Además, para proteger y respetar a los participantes de este estudio, brindaron su consentimiento informado para garantizar su participación voluntaria en el proceso y su consentimiento para utilizar los resultados en nuestra investigación socioeconómica (American Psychological Association, 2010).

Teniendo en cuenta la privacidad de cada estudiante se dio la garantía de que el estudio

para el cual están contribuyendo tendrá el manejo y cuidado necesario sobre sus datos personales ya que fue un cuestionario anónimo. A su vez también se aseguró la honestidad por parte del investigador, para no manipular los datos y que fuesen verídicos los resultados de la investigación, es decir sin ninguna manipulación de la data para algún beneficio.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Determinación de la relación entre Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022.

En la tabla 1 se observa que los datos estadísticos indican que la media de Estrés Académico es 63.32, la mediana 68, mínimo 14 y máximo 79; y de Ansiedad la media es 29.72, mediana 29, mínimo 7 y máximo 63.

**Tabla 1**

*Descriptivos para estrés académico y ansiedad*

Estadísticos	Estrés Académico	Ansiedad
Media	63.32	29.72
Mediana	68.00	29.00
Desv. Estándar	11.967	12.087
Mínimo	14	7
Máximo	79	63

*N = 287*

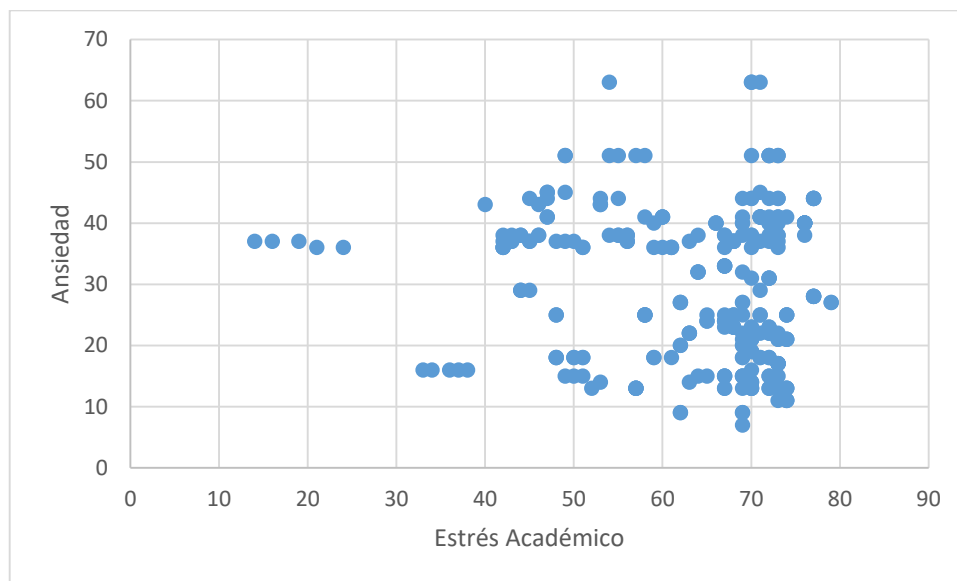
En la tabla 2, la prueba de normalidad indica que la correlación no paramétrica de Spearman es adecuada.

**Tabla 2**

*Prueba de normalidad de Estrés Académico y Ansiedad*

Variables	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Académico	.378	287	.000
Ansiedad	.293	287	.000

En la figura 2 se aprecia que la correlación entre el estrés académico y la ansiedad es de  $r = -.045$ , una correlación negativa, muy baja y no significativa  $p = .444$ . Es decir, no existe relación significativa.

**Figura 2***Relación de Estrés Académico y Ansiedad*

#### **4.2. Identificación de los niveles de Estrés Académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022.**

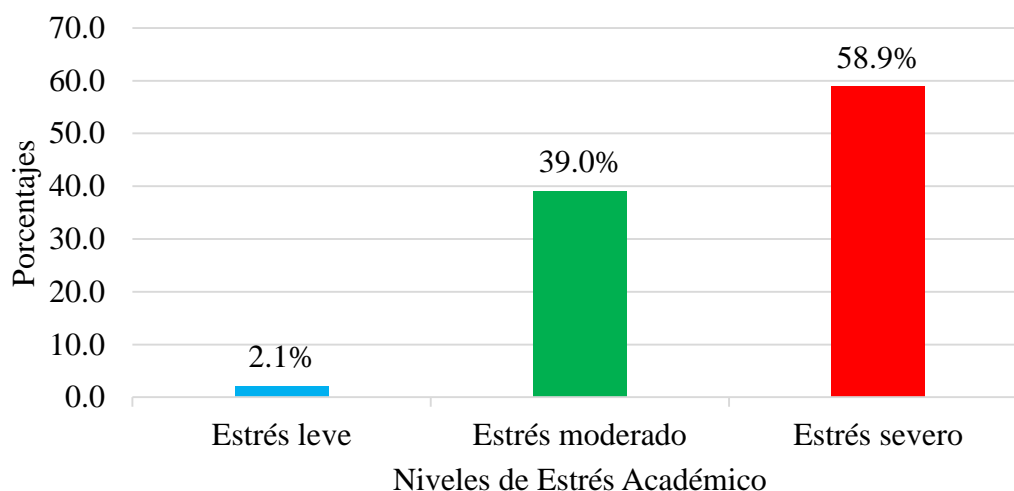
En la tabla 3, se evidencia de los 287 los alumnos, 169 presentan estrés severo, 112 estrés moderado y 6 estrés leve.

**Tabla 3***Niveles de Estrés académico*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrés leve	6	2.1	2.1
Estrés moderado	112	39.0	41.1
Estrés severo	169	58.9	100.0
Total	287	100.0	

En la figura 3, se observa que el nivel de estrés académico con mayor porcentaje entre los estudiantes es el severo (58.9%), seguido por moderado (39%) y leve (2.1%).



**Figura 3***Niveles de Estrés académico de la muestra de estudio*

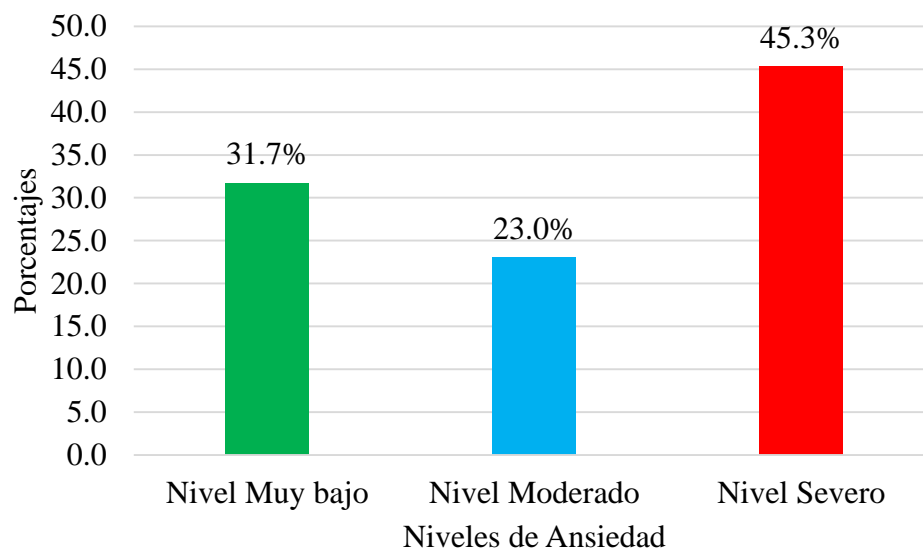
#### **4.3. Identificación de los niveles de Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022.**

En la tabla 4, se observa que 91 estudiantes presentaron nivel muy bajo de ansiedad, 66 nivel moderado y 130 nivel severo.

**Tabla 4***Niveles de Ansiedad de la muestra de estudio*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nivel Muy bajo	91	31.7	31.7
Nivel Moderado	66	23.0	54.7
Nivel Severo	130	45.3	100.0
Total	287	100.0	

En la figura 4 se observa que el nivel de ansiedad con mayor porcentaje entre los estudiantes es el severo (45.3%), seguido del muy bajo (31.7%) y moderado (23%).

**Figura 4***Niveles de Ansiedad de la muestra de estudio*

**4.4. Constatar si existen diferencias significativas de Estrés Académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según sexo.**

En la tabla 5 se muestra que los datos correspondientes al estrés académico y ansiedad según el sexo de los estudiantes presentan una distribución no normal y si existe diferencias significativas.

**Tabla 5***Pruebas de normalidad para estrés académico y ansiedad*

Variables	Sexo	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	Femenino	0.205	171	< .001
	Masculino	0.214	116	< .001
Ansiedad	Femenino	0.155	171	< .001
	Masculino	0.181	116	< .001

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 6 se muestra que el rango promedio del sexo femenino (171) es de 154.66 y masculino (116) de 128.29.

**Tabla 6**

*Prueba U de Mann-Whitney para la diferencia de estrés académico entre sexos*

Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Femenino	171	154.66	26446.50
Masculino	116	128.29	14881.50
Total	287		

En la tabla 7 se muestra que existen diferencias significativas en el estrés académico según el sexo de los estudiantes ( $U= 8095.500$  y  $p= .008$ ).

**Tabla 7**

*Estadísticos de prueba U de Mann Whitney de estrés académico*

Estadístico	Estrés académico
U de Mann-Whitney	8095.500
W de Wilcoxon	14881.500
Z	-2.645
Sig. asintótica(bilateral)	0.008

#### **4.5. Constatar si existen diferencias significativas de Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según sexo.**

En la tabla 5 se encontró que no hay normalidad y, por ende, se usó la Prueba U de Mann-Whitney.

En la tabla 8 se muestra que el rango promedio del sexo femenino (171) es de 155.43 y masculino (116) de 127.16.

**Tabla 8**

*Prueba U de Mann-Whitney para la diferencia de ansiedad entre sexos*

Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Femenino	171	155.43	26578.00
Masculino	116	127.16	14750.00
Total	287		

En la tabla 9 se muestra que existen diferencias significativas en la ansiedad según el sexo de los estudiantes ( $U= 8095.500$  y  $p= .008$ ).

**Tabla 9**

*Estadísticos de prueba U de Mann Whitney de ansiedad*

Estadístico	Ansiedad
U de Mann-Whitney	8095.500
W de Wilcoxon	14881.500
Z	-2.645
Sig. asintótica(bilateral)	0.008

#### **4.6. Constatar si existen diferencias significativas de Estrés Académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según año académico.**

En la tabla 10 se muestra que los datos correspondientes al estrés académico y ansiedad según el año académico de los estudiantes presentan una distribución no normal y si existe diferencias significativas.

**Tabla 10**

*Pruebas de normalidad para estrés académico y ansiedad*

Variable	Año Académico	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	Segundo	0.242	58	0.000	0.828	58	< .001
	Tercero	0.269	67	0.000	0.852	67	< .001
	Cuarto	0.194	77	0.000	0.922	77	< .001
	Quinto	0.241	49	0.000	0.770	49	< .001
	Sexto	0.160	36	0.020	0.894	36	0.002
Ansiedad	Segundo	0.098	58	,200*	0.966	58	0.098
	Tercero	0.154	67	0.000	0.907	67	< .001
	Cuarto	0.133	77	0.002	0.934	77	0.001
	Quinto	0.256	49	0.000	0.825	49	< .001
	Sexto	0.386	36	0.000	0.613	36	< .001

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 11 se muestra que el rango promedio de los años académicos de los estudiantes de segundo (58) es 146.23, tercero (67) es 175.90, cuarto (77) es 135.63, quinto (49) 140.94 y sexto (36) es 103.11.

**Tabla 11**

*Prueba Kruskal-Wallis para la diferencia de estrés académico entre año académico*

Año académico	N	Rango promedio
Segundo	58	146.23
Tercero	67	175.90
Cuarto	77	135.63
Quinto	49	140.94
Sexto	36	103.11
Total	287	

En la tabla 12 se muestra que existen diferencias significativas en el estrés académico según el año académico de los estudiantes ( $H= 19.582$  y  $p= .001$ ).

**Tabla 12**

*Estadísticos de prueba H de Kruskal-Wallis de estrés académico*

Estadístico	Estrés académico
H de Kruskal-Wallis	19.582
gl	4
Sig. asintótica	0.001

**4.7. Constatar si existen diferencias significativas de Ansiedad en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, según año académico.**

En la tabla 10 se encontró que no hay normalidad y, por ende, se usó la Prueba H de Kruskal-Wallis.

En la tabla 13 se muestra que el rango promedio de ansiedad en los años académicos es de segundo (58) es 139.78, tercero (67) es 144.43, cuarto (77) es 159.18, quinto (49) 92.79 y sexto (36) es 187.24.

**Tabla 13**

*Prueba H de Kruskal-Wallis para la diferencia de ansiedad entre año académico*

Año académico	N	Rango promedio
Segundo	58	139.78
Tercero	67	144.43
Cuarto	77	159.18
Quinto	49	92.79
Sexto	36	187.24
Total	287	

En la tabla 14 se muestra que existen diferencias significativas en la ansiedad según el año académico de los estudiantes ( $H= 31.232$  y  $p= .000$ ).

**Tabla 14**

*Estadísticos de prueba H de Kruskal-Wallis de ansiedad*

Estadístico	Ansiedad
H de Kruskal-Wallis	31.232
gl	4
Sig. asintótica	0.000

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En estudios previos se han demostrado como el estrés académico y la ansiedad han afectado tanto la salud de los alumnos como en el desempeño académico y bienestar psicológico. Sin embargo, actualmente se cuenta con poca evidencia respecto a dichas variables. Por ello se planteó como objetivo general describir la relación entre Estrés Académico y Ansiedad en 287 alumnos de la facultad de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, durante el año 2022, que comprenden las edades de 19 a 35 años.

En respuesta al objetivo general se comprobó que existe una relación negativa, muy baja y estadísticamente no significativa entre estrés académico y ansiedad ( $r = -.045$ ,  $p = .444$ ). Estos datos coincidieron con lo manifestado por Hinostroza y Molina (2023), quienes reportaron correlación negativa muy baja ( $r = -.090$  y  $p = .393$ ), es decir no existe relación estadísticamente significativa entre dichas variables, en su investigación realizado en 93 universitarios del décimo ciclo de enfermería de una Universidad Lima. Así mismo en otro estudio realizado por Limay (2018) determinó que el estrés académico y la ansiedad no existe relación entre las dos variables de estudio ( $p = .264$ ), el cual indica que ambas variables son independientes entre sí en los 71 estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional de Amazonas. Por otro lado, se observa un resultado contradictorio en lo hallado por Álvarez y Leiva (2022), quienes concluyeron que sí existe una relación directa y estadísticamente significativa entre el estrés académico y ansiedad ( $r = .492$  y  $p = .000$ ), concluyendo que a mayor ansiedad, mayor será los niveles de estrés académico, en 100 alumnos universitarios de 7° hasta 10° ciclo de una Universidad Privada de la ciudad de Cajamarca en, la diferencia entre ambos resultados pueden corresponder a que se manejó otra herramienta para la recogida de datos; dado que, para el estudio de Álvarez y Leiva (2022) se hizo uso del Inventario de Ansiedad



Rasgo-Estado (IDARE) y el Inventario SISCO adaptado por Ancajima (2017). Cabe recalcar que la discrepancia entre los resultados podría deberse debido al ámbito geográfico, dado que el estudio fue realizado en Lima, y la investigación de Álvarez y Leiva, en la ciudad de Cajamarca.

En el primer objetivo específico, se encontró que 58.9% (169) de universitarios muestran un nivel de estrés severo, el 39% (112) indica un nivel moderado y 2.1% (6) de nivel de estrés leve. Esta proporción es similar a la hallada por Rojas (2020), quien encontró un mayor porcentaje del nivel severo de estrés (60%) y menor porcentaje del nivel moderado (10%) de un total de 70 estudiantes de primer año de una Escuela Pública de Formación Artística en Ayacucho.

En el segundo objetivo específico, se halló mayor porcentaje en el nivel severo 45.3% (130) de ansiedad, seguido por el nivel muy bajo 31.7% (91) y nivel moderado de ansiedad 23% (66) respectivamente. Por otro parte, Rojas (2020), encontró un mayor porcentaje de nivel alto de ansiedad 75.7% (53) en los estudiantes y; igualmente 22.9% (16) poseen ansiedad en del nivel medio y el 1.4% (1) de alumnos muestran ansiedad en nivel bajo de un total de 70 participantes. El motivo por el cual los resultados se distan podría corresponder a la prueba de aplicación del Inventario STAI que aplicaron en dicho estudio o corresponder a que los alumnos poseerían prioridad en usar su tiempo en actividades académicas y/o sociales por ser recién ingresantes a la universidad.

Respecto al tercer objetivo específico, se halló que existen diferencias estadísticamente significativas en el estrés académico según el sexo ( $U= 8095.500$ ,  $p= .008$ ), con un rango promedio superior en el sexo femenino (154.66). Estas diferencias difieren de los resultados de Cornejo y Salazar (2018) quienes concluyeron que no existen diferencias significativas en el estrés académico según sexo de los estudiantes de su estudio ( $U=20448.000$ ,  $p>. 05$ ). La diferencia en los resultados podría corresponder a haber usado diferente instrumento y/o a que

la población eran estudiantes de provincia de universidades nacionales y particulares. Así mismo, Canches (2023) halló en su estudio diferencias estadísticamente significativas entre estrés académico según sexo ( $U=2833.00$ ,  $p< .001$ ) donde evidencia que las mujeres alcanzan una media de rangos mayor en relación a los hombres.

En el cuarto objetivo específico, se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas en ansiedad de los alumnos según el sexo ( $U= 8095.500$ ,  $p= .008$ ), con un rango promedio superior del sexo femenino (155.43). Así mismo, Canches (2023) halló en su investigación que existen diferencias significativas en ansiedad según el sexo ( $U= 3332.00$ ,  $p< .01$ ), observando que las mujeres obtienen una media de rangos más alta que en los varones. La semejanza en los resultados puede corresponder a la aplicación del mismo instrumento para calcular la variable y que los estudios se desarrollaron en la misma ciudad.

En el quinto objetivo específico, se halló que existen diferencias estadísticamente significativas en estrés académico de los estudiantes según el año académico ( $H= 19.582$ ,  $p= .001$ ), con rango promedio superior en el año académico de tercer año (175.90). Así mismo, Cornejo y Salazar (2018) encontraron en su estudio que existen diferencias significativas en estrés académico según año académico de los estudiantes ( $U= 19047.000$ ,  $p< .05$ ) siendo los estudiantes de ciclos superiores (segundo y tercer año) quienes presentan mayores niveles de estrés académico.

Respecto al sexto objetivo específico, se halló que existe una relación significativa entre ansiedad y año académico ( $H= 31.232$ ,  $p= .000$ ), con un rango promedio superior en el año académico de sexto año (187.24). Así mismo, Martínez (2021) halló en su investigación que existen diferencias significativas de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo según año de estudios ( $H= 20.683$ ;  $p= .004$ ) y ( $H=31.634$ ;  $p= .000$ ), siendo los estudiantes de IX ciclo (5to año) quienes obtuvieron mayor rango promedio. Por el contrario, Llacchua (2020) halló en su

investigación que no existen diferencias significativas con respecto a ansiedad-estado según grado ( $H= 31.075, p= .324$ ) y ansiedad-rasgo ( $H= 29.72652083, p= .235$ ).

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1 Existe relación negativa, muy baja y estadísticamente no significativa entre el estrés académico y ansiedad de los alumnos de psicología ( $\rho = -.045$ ,  $p = .444$ ).
- 6.2 El nivel de Estrés académico con mayor porcentaje entre los estudiantes fue severo con un 58.9%, un 39% presenta nivel moderado y 2.1% nivel leve.
- 6.3 El nivel de ansiedad con mayor porcentaje entre los estudiantes es el nivel severo con un 45.3%, seguido por 31.7% con un valor de nivel muy bajo y 23% con nivel moderado.
- 6.4 Existe diferencias estadísticamente significativas en estrés académico, según el sexo de los estudiantes ( $U = 8095.500$ ,  $p = .008$ ), con un rango promedio superior en el sexo femenino (154.66).
- 6.5 Existe diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad, según el sexo de los estudiantes ( $U = 8095.500$ ,  $p = .008$ ), con rango promedio superior del sexo femenino (155.43).
- 6.6 Existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y año académico ( $H = 19.582$ ,  $p = .001$ ), con rango promedio superior en el año académico de tercer año (175.90).
- 6.7 Existe una relación estadísticamente significativa entre ansiedad y año académico ( $H = 31.232$ ,  $p = .000$ ), con un rango promedio superior en el año académico de sexto año (187.24).

## VII. RECOMENDACIONES

- 7.1 Realizar investigaciones para profundizar los estudios de la relación entre el estrés académico y la ansiedad, y/o también relacionen con otras variables, por ejemplo: depresión, autoestima, procrastinación; con el objetivo de poder seguir aportando en el campo científico.
- 7.2 Se sugiere replicar el estudio en las diferentes universidades del Perú con el fin de generalizar los resultados y así tener mayor alcance del tema.
- 7.3 Ejecutar talleres de apoyo psicológico a los estudiantes que han vivido situaciones de crisis y se han visto perjudicados tanto en ámbito educativo y personal.
- 7.4 Realizar talleres psicoeducativos de prevención relacionados al estrés académico y ansiedad.

## VIII. REFERENCIAS

- Alania, R.; Llancari, R.; Rafaele, M. & Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), pp. 111–130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alarcón, W.; Monge, E.; Celis, J.; Bustamante, M.; Cabrera, D. & Cabrera, M. (2015). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), pp. 25-30. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37962105>
- Álvarez, J. & Leiva, R. (2022). *Ansiedad y Estrés Académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Cajamarca, 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/30846>
- American Psychological Association. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta APA enmienda 2010*. Universidad de Buenos Aires.
- Américo, J. (2012). *Trastornos de Ansiedad, Guía Práctica para Diagnóstico y Tratamiento*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Baeza, J. (2010). *Clínica de la Ansiedad*. Obtenido de Clínica de la Ansiedad. <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedadorigen-y-mantenimiento>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico. Un estado de la cuestión. *Revista Electrónica de Psicología Científica*, 9(2). <https://psicolcient.me/dga8g>
- Barraza, A. (2008). El Inventario SISCO de estrés académico. *Revista Investigación Educativa Duranguense (INED)*, ISSN-e 2007-039X (7), pp. 89–93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>

- Barraza, A. (2014). *Características del Estrés Académico en los alumnos de Educación Media Superior*. Universidad pedagógica de Durango.
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21*. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. México, Durango: ECORFAN.
- Beaz, K. (2012). Ansiedad como Controlarla. *Gobierno Vasco, Departamento de sanidad*. [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud\\_mental/es\\_4050/adjuntos/ansiedadComoControlarla\\_c.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_mental/es_4050/adjuntos/ansiedadComoControlarla_c.pdf)
- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Manual for the Beck Anxiety Inventory*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), pp. 55-82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Blazquez, O. (2012). *Estrés y Otros Factores Psicológicos Asociados en Estudiantes de Fisioterapia*. Elsevier Doyma.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad Privada de Lima*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- Cabanach, R. (2012). Estresores Académicos Percibidos por Estudiantes Universitarios de Ciencias de la Salud. *Universidad de Coruña, España*, 32(04), pp. 151-158. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach\\_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzlaezCabanach_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

- Canches, T. (2023). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana en el contexto del COVID-19*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20583/Canches\\_ht.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20583/Canches_ht.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Capdevila, N. & Segundo, M. (2005). Estrés. *Offarm*, 24(8), pp. 96–104. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580>
- Castillo, C.; Chacón, T. & Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación médica*, 5(20), 230-237. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505716000491>
- Cesco, P. (2012). *Tipos de estrés*. <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1640>
- Chang, A (2015). *Adaptación y Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad ante el desempeño musical de Kenny (IADM-K)*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional UL. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/1081>
- Cornejo, J. & Salazar, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo*. [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://acortar.link/qVMhiO>
- Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos (2016). *Trastorno por estrés postraumático*. <https://www.semes.org/wp-content/uploads/Trastorno-por-estr%C3%A9s-postraum%C3%A1tico.pdf>
- Departamento de salud y servicios humanos de los estados unidos (2020). *Trastorno Obsesivo compulsivo: Cuando los pensamientos no deseados o comportamientos repetitivos*



*toman control.* <https://infocenter.nimh.nih/trastorno-obsesivo-compulsivo-cuando-pensamientos-no-deseados-o-comportamientos-repetitivos-toman-control.pdf>

Departamento de salud y servicios humanos de los Estados Unidos (2022). *Trastorno de pánico: Cuando el miedo agobia.* [https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/publications/trastorno-de-panico-cuando-el-miedo-agobia\\_0.pdf](https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/publications/trastorno-de-panico-cuando-el-miedo-agobia_0.pdf)

De Vellis, R. (2011). *Scale development: Theory and applications*. Thousand Oaks: SAGE Publications. [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)

Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. [Tesis Doctoral, Universidad de León]. Repositorio Institucional: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DNEZ,%20MAR%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence>

Ferri, D. (2015). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes de universidades públicas vs universidades privadas*. [Tesis de pregrado, Universidad Argentina].

Gonzales, F. (2010). *Psicología para el Docente*. Universidad de Guanajuato: 2010.

Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la Ciudad de Ambato*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCESA. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>

- Hinostroza, I. & Molina, J. (2023). Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), pp. 4495-4512. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7296](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7296)
- Huaraccay, R. (2021). *Nivel de Estrés Y Ansiedad en estudiantes de la Clínica Estomatológica de la Universidad Alas Peruanas, Ayacucho 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional UAP. <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/4789>
- Iturralde, Y. (2016). *Psicoactiva*. Obtenido de Psicoactiva. <http://www.psicoactiva.com/ansiedad-tratamiento/fases-que-nos-conducen-ansiedad>
- Limay, C. (2018). *Ansiedad y Estrés académico en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas – 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas]. Repositorio Institucional UNTRM. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/1332/Celia%20Limay%20Santill%C3%A1n.pdf>
- Llacchua, A. (2020). *Ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacámac*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UAP. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1107/Llacchua%20Vasquez%20Andrea.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Maceo, O. (2013). Estrés Académico, Causas y Consecuencias. *Multimed*, 17(2), pp.185-196. <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>

- Martín, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), pp. 87-99.  
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Martinez, P. (2021). *Ansiedad estado y ansiedad rasgo asociada a la ansiedad social en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur*. [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional URP. <https://acortar.link/SJ17ZA>
- Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2).  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Meza, A. & Lazarte, C. (2007). *Manual de estrategias para el aprendizaje autónomo y eficaz*. Lima: Editorial Universitaria.
- Moreno, P. (2002). *Guía de la Ansiedad*.  
<https://www.infogerontologia.com/documents/patologias/ansiedad/ansiedad.pdf>
- Mulett N.; Salcedo D. & Gonzales F. (2014). *Nivel de estrés y angustia psicológica en estudiantes de odontología durante su formación académica*. [Tesis de pregrado, Universidad de Cartagena]. Repositorio Institucional UC.  
<https://hdl.handle.net/11227/4882>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), pp. 171-190.  
<http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Navarro, P. (2022). *Ansiedad ante los exámenes y Afrontamiento al Estrés en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, 2018*. [Tesis de

- pregrado, Universidad San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/10033>
- Ortiz, Y. (2018). *Ansiedad y Estrés Académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Estudio comparativo histórico*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCESA. <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2445>
- Osorio, M. (2015). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Obtenido de Universidad de Chile. [http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de\\_aprendizaje\\_campusur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico](http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de_aprendizaje_campusur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico)
- Papalia, D. (1994). *Psicología*. Madrid: Ed. Mac Graw-Hill.
- Pattee, E. (2020). *Diferencia entre preocupación, estrés y ansiedad*. <https://search.proquest.com/docview/2370771107?accountid=37408>
- Pérez, M. (2003). *Dónde y cómo se produce la ansiedad*. Revista Ciencia, 16-28. [https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54\\_2/como\\_produce\\_ansiedad.pdf](https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/como_produce_ansiedad.pdf)
- Rojas, W. (2020). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes del primer año de una escuela superior de formación artística pública Ayacucho, 2020*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/55696>
- Russek, S. (2016). *Crecimiento y Bienestar Emocional*. Obtenido de Crecimiento y Bienestar Emocional. <http://www.crecimiento-ybienestaremocional.com/sintomas-y-consecuencias.html>

- Sánchez, M. & Castañeiras, C. (2010). Ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *II Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVII Jornadas de Investigación Sexto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-031/963.pdf>
- Santiago, H. (2022). *Nivel de Ansiedad y fuentes de Estrés Académico en estudiantes de Estomatología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, año 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional UIGV. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/6276>
- Sanz, J., & Navarro, M. E. (2003). Propiedades Psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 9(1), pp. 59-84.
- Selye, H. (1936). *El modelo de Selye*. [http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1)
- Sociedad Española para la Ansiedad y el Estrés. (2001). *Estrés*. <https://www.ugr.es/~ve/pdf/estres.pdf>.
- Timoteo, Y. (2021). *Ansiedad asociada al COVID-19 y estrés académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "AYABACA", 2021*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. [file:///C:/Users/HP/Downloads/Timoteo-MYS-SD%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Timoteo-MYS-SD%20(2).pdf)
- Trunce, S.; Villarroel, G.; Arntz, J.; Muñoz, S. & Werner, K. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación educación médica*, 9 (36), pp. 8-16.

[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572020000400008](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572020000400008)

Vázquez, O.; Castillo, E.; García, A.; Ponce, J.; Avitia, M. & Aguilar, S. (2015). Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en pacientes con Cáncer. *Psicooncología*, 12 (1), pp. 51-58.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5093025>

Viedma, I. (2010). Mecanismos Psicofisiológicos de la Ansiedad Patológica. *Universidad de Granada*. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/2017/17626791.pdf>

## IX. ANEXOS

## Anexo A. Cuadro de Operacionalización de Variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría	Escala
<b>Edad</b>	Lapso de tiempo que transcurre desde el nacimiento hasta el momento de referencia.	Años de vida que tiene al momento de la aplicación de la encuesta.	De 19 a 22 De 23 a 26 De 27 a 35	Años de vida		N.A.	Razón
<b>Sexo</b>	Características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres	Género al que pertenece	Femenino Masculino	Sexo		N.A.	Nominal
<b>Año Académico</b>	Educación promedia o media del año académico	Año académico que cursa en la universidad.	Segundo Tercero Cuarto Quinto Sexto	Año de estudio		N.A.	Nominal
<b>Estrés Académico</b>	Berrío y Mazo (2011), mencionan que el estrés académico es una resistencia de la persona a nivel fisiológico,	Es un estado de hiperalerta emocional en el cual el individuo percibe estímulos negativos debido a eventos que	<b>Estresores</b>	Demandas del Entorno  Estímulos Estresores	7	<b>Nivel del estrés leve:</b> 0 a 33 puntos.  <b>Nivel moderado</b>	Ordinal  Likert

	conductual, emocional y cognitivo ante los hechos, acontecimientos que se presentan en el ámbito académico.	demandan altas exigencias académicas. Para medirlo se utilizará el Inventario SISCO SV 21	<b>Síntomas</b>	Frecuencia de los síntomas Reacciones ante estímulos estresores	7	<b>del estrés:</b> 34 a 66 puntos. <b>Nivel severo del estrés:</b> 67 a 100 puntos.	
			<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento	7		
<b>Ansiedad</b>	Meza y Lazarte (2007), señalan que, en circunstancias de carácter educativo, la ansiedad está asociada con lo novedoso y eventos de que incluyan ciertas evaluaciones o exámenes. De igual modo, se esclarece que la ansiedad es un elemento presente en el aprendizaje y situaciones de evaluación de cualquier índole.	El nivel de Ansiedad será obtenido mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), elaborado por el mismo autor; se obtendrá de la suma total de los ítems y se convertirá según la puntuación estándar compuesta.	<b>Subjetivo</b>	4. Incapacidad o insuficiencia para relajarme 5. Miedo a que suceda lo peor 8. Sensación de inestabilidad e inseguridad física 9. Terrores 10. Nerviosismo 14. Miedo a perder el control 16. Miedo a morirme	7	<b>Ansiedad muy baja:</b> 00 a 21 puntos. <b>Ansiedad moderada:</b> 22 a 35 puntos. <b>Ansiedad severa:</b> 36 a 63 puntos	Ordinal  Likert
			<b>Neurofisiológico</b>	1. Hormigueo 3. Temblor de piernas 6. Mareo 12. Temblores de mano	8		



				13. Temblor generalizado o estremecimiento 17. Sobresaltos 18. Molestias Digestivas o abdominales y 19. Palidez			
			<b>Autonómico</b>	7. Palpitaciones o taquicardia 11. Sensación de ahogo 15. Dificultad para respirar	3		
			<b>Síntomas Vasomotoras</b>	2. Sensación de Calor 20. Rubor fácil 21. Sudoración	3		

**Anexo B. Ficha Sociodemográfica****Ficha Sociodemográfica**

Edad: .....

Sexo: (F) (M)

Año Académico que cursa:

- Segundo año
- Tercer año
- Cuarto año
- Quinto año
- Sexto año

## Anexo C. Inventario SISCO de Estrés Académico SV-21 (Barraza, 2018)

### Inventario SISCO SV-21 para el Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- Si  
 No

*En caso de seleccionar la alternativa “NO”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “SI”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

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

1	2	3	4	5

### 3.- Dimensiones estresores

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

Nunca	Casi Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
La personalidad y el carácter de los profesores que me imparten clases.						
La forma de evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, exposiciones, etc.)						
El nivel de exigencia de mis profesores.						
El tipo de trabajo que piden mis profesores (fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo encargado por mis profesores.						
La poca claridad que tengo sobre los que quieren mis profesores.						

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

*Instrucciones:* A continuación, marque con una “X” la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Síntomas		N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)	F						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	P						
Ansiedad, angustia o desesperación.	P						
Problemas de concentración	P						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	P						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	C						
Desgano para realizar las labores escolares	C						

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

## Anexo D. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

### Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

En este inventario existe una lista de preguntas relacionadas a su forma de comportarse durante todos los días de su vida. Se le solicita que marque una sola alternativa por cada ítem, “En absoluto” quiere decir “nunca”. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique con una “X” en el casillero, dependiendo el grado en el que se ha visto afectado por cada uno de ellos durante la última semana incluyendo hoy.

		<b>En absoluto</b>	<b>Levemente</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Severamente</b>
1	Torpe o entumecido (no puede hacer las cosas bien)				
2	Acalorado (con mucho calor sin razón alguno)				
3	Con temblor en las piernas				
4	Incapaz de relajarse (tenso, nervioso, sin poder tranquilizarse)				
5	Con temor a que ocurra lo peor				
6	Mareado, o que se le va la cabeza				
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados				
8	Inestable (no siente que está bien, con respecto al ánimo)				
9	Atemorizado o asustado				
10	Nervioso				
11	Con sensación de bloqueo (con la mente en blanco)				
12	Con temblores en las manos				
13	Inquieto, inseguro				
14	Con miedo a perder el control				
15	Con sensación de ahogo				
16	Con temor a morir				
17	Con miedo				
18	Con problemas digestivos (como dolor de estómago, diarrea o gases sin razón)				
19	Con desvanecimientos (como si se fuera a desmayar)				
20	Con rubor facial (con la cara roja)				
21	Con sudores, fríos o calientes				

## **Anexo E. Consentimiento informado**

### **Consentimiento informado**

Mediante la firma de este documento, doy mi consentimiento para participar en el trabajo de investigación “ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA - 2022”, realizado en la Universidad Nacional Federico Villarreal, durante el presente año 2022, realizado por la estudiante Lourdes Maria Pillaca Vásquez.

Entiendo que fui elegido para el estudio del cual estoy participando de manera voluntaria. Además, la información que apporto es confidencial, por lo que no se revelará a otras personas; por lo tanto, no afectará mi situación personal, ni de salud. Así mismo, sé que puedo dejar de proporcionar la información y de participar en el trabajo de investigación en cualquier momento, incluso después de haber realizado la encuesta.

A demás, confirmo que se me proporcionó suficiente información sobre los aspectos éticos y legales que involucran mi participación y que puedo obtener más información en caso lo requiera.

Fecha: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma del participante

\_\_\_\_\_

Firma de la investigadora