



Universidad Nacional
FEDERICO VILLARREAL

Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA
METROPOLITANA**

**Tesis para optar El Título Profesional de
Licenciada en Psicología con mención En
Psicología Clínica**

AUTORA:

Venancio Reyes, Guiovane Antonia

ASESORA:

Mayorga Falcón, Elizabeth

JURADO:

Figueroa Gonzales, Julio

Aguirre Morales, Marivel

Castillo Gómez, Gorqui

Valdéz Sena, Lucia

Lima-Perú

2018

Pensamiento

“Si no estás en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento”.

Viktor Frankl

“Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana”.

Carl J. Jung

Dedicatoria

A Dios por todo lo que me ha brindado hasta el día de hoy, a mis padres por ser excelentes guías en mi vida, a mi esposo por su infinito apoyo y su comprensión, a Leonardo mi hijo mi motor y motivo por el cual deseo superarme cada día más. Asimismo, esta investigación es un pequeño homenaje a nuestros compañeros de la Facultad de Psicología, porque se esfuerzan día a día para su superación y el alcance de sus metas.

Agradecimiento

Quiero aprovechar esta oportunidad para expresar mi más profundo y sincero agradecimiento a todas las personas que de un modo u otro, me han apoyado en la realización de esta tesis.

Mi profundo reconocimiento a mi eternamente profesora Militza Alvares por todos los conocimientos brindados durante mis años de pregrado, asimismo a mi centro de internado Hospital Militar Central brindarme conocimientos empíricos acerca de la Psicología.

Mi agradecimiento sincero a mi asesora de tesis Elizabeth Mayorga por transmitir sus enseñanzas y porque gracias a ella lleve a cabo con éxito el presente trabajo.

Al Dr. Luís Córdova por sus valiosos consejos y sugerencias.

Por otro lado, no quiero dejar de mencionar a mis amigas de aventuras que durante los seis años de pregrado hicieron más hermoso mi paso por la universidad; Evelyn Brolzovich, Brenda Chuchon, Mercedes Muñoz y Melani Palacios.

Estrés Académico en estudiantes de una universidad Nacional de Lima Metropolitana

Guiovane Antonia, Venancio Reyes

Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

En la presente investigación se describe los niveles de estrés académico, la muestra utilizada fue 432 universitarios de primer a sexto años (124 varones y 308 mujeres) de la facultad de psicología de una universidad Nacional. Se aplicó el inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006). Los resultados obtenidos reflejan que el inventario alcanzó un alfa de cronbach de 0.902, lo cual da referencia que el instrumento cuenta con un alto nivel de confiabilidad, asimismo se utilizó al análisis factorial ($KMO= 0.745$, $p=0.000$), la cual asevera que el modelo posee 5 dimensiones y posee una varianza explicada de 68.287%. de mismo modo, se halló que la presencia de estrés académico se presenta en un nivel promedio; en cuanto a los aspectos relacionados con la caracterización de la muestra quienes presentan mayor estrés académico son las estudiantes de sexo femenino, y los que presentan mayor estrés académico son los estudiantes de sexto año. Se concluye que el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de psicología es en su mayoría promedio.

Palabras claves: estrés académico, estudiantes, universitarios

Academic Stress in students of a public university in Metropolitan Lima

Venancio Reyes, Guiovane Antonia

National University Federico Villareal

Abstrac

In this research we describe the levels of academic stress, the sample used was 432 university students from first to sixth year (124 men and 308 women) from the faculty of psychology of a National University. The SISCO inventory of academic stress of Barraza (2006) was applied. The results obtained show that the inventory reached a Cronbach's alpha of 0.902, which indicates that the instrument has a high level of reliability, as well as factor analysis ($KMO = 0.745$, $p = 0.000$), which states that the model has 5 dimensions and has an explained variance of 68.287%. similarly, it was found that the presence of academic stress occurs at an average level; in terms of the aspects related to the characterization of the sample, those with the highest academic stress are the female students, and those with the highest academic stress are the sixth-year students. It is concluded that the level of academic stress presented by psychology students is mostly average.

Key words: *academic stress, university, students*

Índice

• Portada	i
• Pensamientos	ii
• Dedicatoria	iii
• Agradecimientos	iv
• Resumen	v
• Abstrac	vi
• Índice	vii
• Lista de tablas	x
• Lista de figura	xii
• Introducción	xiii
Capítulo I: Planteamiento de la investigación	
1.1 Planteamiento y formulación	14
1.2 Objetivos	17
1.3 Hipótesis	18
1.4 Justificación e importancia	19
Capitulo II: Marco teórico	
2.1 Antecedentes de la Investigación	21
2.2 Base teórica	31
2.2.1 Estrés	31
2.2.1.1 Etimología	31

2.2.1.2 Definición	31
2.2.1.3 El estrés y el miedo	32
2.2.1.4 Síntomas del estrés	33
2.2.1.5 Fases del estrés	34
2.2.1.6 Teoría del Estrés	35
2.2.1.7 Tipos de Estrés	36
2.2.1.8 Estrés laboral	37
2.2.2 Estrés Académico	38
2.2.3.1. Definición	38
2.2.3.2. Factores desencadenantes del Estrés Académico	39
2.2.3.3. Modelo cognoscitivo del estrés académico	41
2.2.3.4 Causas del estrés académico.	42
2.2.3.5 Consecuencias del estrés académico	43
2.2.3.6 Estrategias de prevención y afrontamiento	44
Capítulo III: Método	
3.1. Diseño y tipo de Investigación	45
3.2. Participantes	45
3.3. Técnicas e instrumento de recolección de datos	48
3.4. Procedimiento (aspectos éticos y limitaciones)	52
Capítulo IV: Resultados y Discusión	
4.1 Resultados	
4.1.1 Propiedades Psicométricas	53
4.1.2 Análisis Descriptivos Estadísticos	59
4.1.3 Análisis de comparación	66

4.2 Discusión	68
• Conclusión	72
• Recomendaciones	73
• Referencias	74
• Anexos	84

Lista de tablas

Número		pág.
1.	Estadísticos para calcular tamaño de muestra	46
2.	Distribución proporcional de la muestra, según año	47
3.	Análisis de confiabilidad de la escala general.	53
4.	Análisis de consistencia interna del alfa de Cronbach	54
	Si se eliminan elementos	55
5.	Análisis de fiabilidad de la escala según dimensiones.	55
6.	Prueba de KMO y Barlett	56
7.	Modelo factorial y varianza explicada.	57
8.	Análisis de matriz de componentes extraídos.	58
9.	Estadísticos descriptivos de la escala en general de estrés académico	59
10.	Niveles de estrés académico	60
11.	Niveles de estrés académico según sexo	61
12.	Nivel de estrés académico según año académico	61
13.	Niveles de Dimensiones de estrés académico según sexo.	62
14.	Niveles de Dimensiones de estrés académico según año de estudios.	64
15.	Valores de la pruebaT de Studen para determinar diferencias significativas según sexo.	66
16.	Prueba de Anova para determinar diferencias Significativas según año académico	67

Introducción

Ser estudiante universitario no es una tarea fácil, porque implica un arduo sacrificio y esfuerzo, para ello este debe estudiar durante un largo periodo y estar sometido a la presión que ejerce el ambiente universitario. El estudiante de pregrado está sujeto a responsabilidades, retos que tiene que cumplir y que debe superar, para lograr adquirir e incorporar conocimientos para su desarrollo profesional. Sin embargo, al estar sometido durante mucho tiempo a desafíos universitarios, puede ocasionar a lo que se denomina estrés académico, siguiendo con la línea Barraza (2008) señala *“El ingreso, la permanencia y el egreso del alumno a una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que acompañada regularmente de estrés”* (p.270). Para diversos autores las principales situaciones generadoras de estrés en niveles superiores son “La exposición de temas en clase”, “la falta de tiempo para poder efectuar las actividades académicas”, “exceso de tareas académica” y “el desarrollo de Exámenes” García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad (2012).

De la misma forma Moori (2011 citado en Boullosa 2012) refiere que los factores que más estrés producen en los estudiantes universitarios son los trabajos con mayor peso de notas para aprobar la materia y desarrollar un examen final. Es así como las tareas inherentes a la vida universitaria son percibidas como factores estresantes, y va depender de como los alumnos hagan frente a estas demandas, caso contrario puede acarrear consecuencias negativas no solo en el área académica, en muchos casos en la salud y en la satisfacción.

Y es así como conociendo lo fundamental que es el desarrollo del estudiante en el transcurso de la vida académica, en esta investigación me interesa describir como se presentan los niveles de estrés académico en los estudiantes de la facultad de Psicología, tomando en cuenta todo lo anteriormente expuesto, me formuló la siguiente pregunta:

¿Cuál es la incidencia del estrés académico en los universitarios de la facultad de psicología de una Universidad Nacional de Lima?.

El presente trabajo está sistematizado en cinco capítulos; en el capítulo I se presenta el planteamiento y formulación de la pregunta de investigación, los objetivos, justificación y la importancia de este estudio para el mundo científico. En los siguientes apartados, correspondientes al capítulo II se realiza un análisis exhaustivo de las diversas investigaciones que se han realizado en torno a esta variable, tanto a nivel nacional como internacional; cuyos estudios han sido realizados en una diversidad de muestras incidiendo en los estudiantes de la facultad de Psicología, además de los variados conceptos que refieren diversos autores.

En el capítulo III aquí se hace mención a los métodos utilizados en la realización del estudio, se detalló, el tipo de investigación realizada, la población junto con la muestra, los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos y el procedimiento, paso a paso para concretar el estudio.

En el capítulo IV se detalló minuciosamente los resultados que arroja la presente investigación, se analiza las propiedades psicométricas del inventario, en la discusión se realizó al análisis de los resultados de acuerdo a los objetivos propuestos, contrastando con el marco teórico y con diversas con otras investigaciones relacionadas a la variable, para luego realizar las recomendaciones de la investigación.

Finalmente, esta la presente tesis servirá como referente para nuevas investigaciones.

Capítulo I

Problema

1.1. Planteamiento y formulación

En la actualidad la educación es sumamente importante no solo en el desarrollo de país, sino también de cada individuo en particular; aquellos que tienen el privilegio de poder acceder a la educación superior tendrán un futuro con mejores oportunidades y ventajas a nivel intelectual, social, laboral y económico.

El estudiar en una universidad pública en nuestro país no es una tarea fácil, ya que requiere de mucho esfuerzo y dedicación; los estudiantes de Psicología como de distintas carreras por lo general permanecen mayor parte de su tiempo la universidad, estudiando realizando tareas individuales como grupales, superándose cada vez más para ser profesionales competentes, teniendo como responsabilidad la salud mental de las personas, por ende, se requiere de una formación integral permanente.

En América Latina "A pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado" (Román, Ortiz y Hernández, 2008, p. 1).

Por otro lado "*La respuesta al estrés depende de la disposición personal*" (Casuso, 2001, p. 19) para hacer frente a determinadas situaciones que pueden ser difíciles de manejar y si esto no se soluciona a tiempo, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal incluso a su salud en general (Peiró y Salvador, 1993).

Orlandini (1999 citado en Díaz 2011) menciona que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando un individuo se encuentra en un proceso de adquisición de conocimientos experimenta tensión, esa situación se le denomina estrés académico, y este evento ocurre en una situación individual como en una situación grupal escolar, el estrés académico no es más que ese evento que padecen los alumnos estudiantes de educación media y superior que como fuente de estrés se va a tomar a todas las actividades relacionadas en el contexto escolar.

Para (Lazarus 2000) uno de los principales generadores de estrés para el ser humano es el académico. Y si no es manejado de manera adecuada puede

resultar perjudicial para el alumno, reacción desadaptativa, evitación e incluso el abandono de sus estudios.

Asimismo, las exigencias a las que los estudiantes universitarios se ven enfrentados sumados a una organización inadecuada del estudiante, como el dejar las tareas a última hora, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para la realización de trabajos, las evaluaciones de los profesores hacia los alumnos, entre otros, estarían contribuyendo a un problema común, que sería el estrés académico (Barraza 2007).

La American College Health Association (2006 citado en rosales 2016) en un estudio encontró que, la mayor dificultad para obtener un buen desempeño es el estrés académico. De los 97.357 sujetos que colaboraron en la investigación, el 32% refiere que el estrés académico como factor de conflicto, y como principal causa refieren a la ansiedad para alcanzar el éxito y los inadecuados hábitos de estudio.

Otros autores, (Peiró y Salvador, 1993), también señalan que además de las variables ambientales, existen determinadas variables de personalidad que influyen como determinantes, moduladores o mediadores sobre la experiencia de estrés y sobre sus efectos y consecuencias. En tal sentido, han realizado estudios del rol de la autoeficacia, locus de control, valores, personalidad resistente, personalidad tipo A, neocriticismo, entre otras.

Por otro lado, existe evidencias donde afirma que el afrontamiento está estrechamente relacionado a las características de la personalidad. Gunzerath (2001 citado en Hernández 2013). Investigaciones realizadas sobre afrontamiento al estrés académico, demuestra que un mayor afrontamiento al estrés, incrementa el bienestar psicológico, de la misma manera concluye que la estrategia más utilizada es la búsqueda de apoyo social (Bal, Crombez, Van Oost y Deboudeaudhuij 2003).

Tomando en cuenta lo expuesto, planteo la siguiente pregunta:

¿Qué niveles de estrés académico presentan los estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana?

1.2. Objetivos

a. Objetivo General

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de una Universidad pública de Lima metropolitana.

b. Objetivos específicos

- Estimar las propiedades psicométricas del Inventario de Estrés Académico.

- Describir los niveles de estrés académico en los estudiantes de la facultad de Psicología según, sexo y año académico.

- Describir los niveles de las dimensiones del estrés académico (estresora, síntomas físicos, psicológicas y síntomas comportamentales y estrategias de afrontamiento) en los estudiantes de la facultad de Psicología Según sexo y año académico.

- Compara los niveles de estrés en los estudiantes de la facultad de Psicología, según sexo y año académico.

- Comparar las dimensiones del estrés académico (estresora, síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales y Afrontamiento) en los estudiantes de la facultad de Psicología, según sexo y año académico.

1.3. Hipótesis Específicas:

H1 Existe diferencias significativas entre los niveles de estrés en los estudiantes de la facultad de Psicología, según sexo y año académico.

H2 Existe diferencias significativas de los niveles de las dimensiones del estrés académico (estresora, síntomas y estrategias de afrontamiento) en los estudiantes de la facultad de Psicología, según sexo y año académico.

1.4. Justificación e importancia

El estudio presenta diversos motivos que la justifican. En primer lugar, se busca efectuar una aportación de carácter teórico que se dará por medio de la revisión sistemática de las principales definiciones de la variable de estudio llegando así a un conocimiento más exhaustivo de la misma.

La investigación contribuye a contrastar con los diferentes resultados de otras investigaciones nacionales e internacionales, sobre el estrés académico y nos permitirá percibir una realidad de una población universitaria Nacional en particular actual, la cual está conformada por estudiantes de Psicología de la misma forma nos permitirá conocer cómo ha cambiado la incidencia de los niveles variable de estudio a través de los años.

Luego de tener conciencia de la realidad de los estudiantes y cuán afectados pueden estar a causa del estrés académico, podríamos afirmar que la investigación se justifica en el ámbito social a medida que beneficiará a los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, previniendo la deserción de jóvenes estudiantes de Psicología ya que al tener conciencia de ser afectados por el estrés podrían tomar las medidas necesarias para su prevención y control; dicha investigación será facilitara a la clínica psicológica, quien podrá elaborar programas y talleres con fin de disminuir los niveles de estrés. Cabe resaltar que evitando su deserción

podremos contar con más Psicólogos en el futuro, asimismo será una contribución como antecedentes para investigaciones futuras. A su vez sirve para conocer de manera descriptiva el estrés académico en estudiantes universitarios, con el fin de reducir la incidencia como manejar de manera adecuada el afronte de estrés académico, mediante técnicas psicopedagógicas que permitan conllevar el estrés dentro de los límites que no afecten el bienestar personal y la salud en general. Finalmente, será un aporte en el ámbito científico ya que servirá como fuente bibliográfica para futuras investigaciones que pretendan crear programas preventivos específicos para reducir los niveles de estrés académico.

Capítulo II

Marco teórico

2.1. Antecedentes de investigación

A continuación, se considera los estudios mas relevantes del estrés académico a nivel nacional e internacional.

Galdós-Tanguis. (2014) realizo una investigación con el objetivo de identificar la relación que existe entre el rendimiento, el estrés académico y las dimensiones de personalidad de los universitarios de una Universidad Privada de Lima. La muestra estuvo conformada por 103 estudiantes, 83 hombres (80.60%) y 20 mujeres (19.40%). El tipo de diseño utilizado fue correlacional, los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrés académico (IEA) e Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI). Los resultados evidenciaron que, a mayores niveles de extraversión, menores serán las situaciones percibidas como generadoras de estrés académico y menores serán los síntomas presentados por el alumno, no encontró relación entre la dimensión extraversión y el rendimiento académico. Por otro lado, en los resultados encontró que, a mayores niveles de neuroticismo, mayores serán las situaciones percibidas como generadoras de

estrés académico y mayores serán los síntomas presentados por el alumno. No encontró relación entre la dimensión neuroticismo y el rendimiento académico. Finalmente, respecto a las conclusiones, observó que existe una relación entre las dimensiones de personalidad de la muestra y el estrés académico. Asimismo, que dichas dimensiones no influyen en su rendimiento académico, es decir, éste podría estar relacionado con otras variables o determinantes

Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón y Monge (2001) realizaron una investigación con el fin de correlacionar la ansiedad y el estrés académico, el tipo de estudio fue analítico transversal. Para dicha muestra encuestaron 98 estudiantes, 53 del primero y 45 del sexto año de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos, usaron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo y el Inventario de Estrés Académico (IEA) de Polo, Hernández y Pozo. Encontraron mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año (AE: $x = 28,68$; AR: $x = 22,70$) que en alumnos de sexto año (AE: $x = 19,09$; AR: $x = 18,84$), como resultados encontraron que los factores estresores son; realizar un examen, la falta de tiempo para cumplir con la tareas académicas, el exceso de carga académica, Por ende, concluyeron que existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de medicina de primero que en los de sexto año.

Ticona, Paucar y Llerena. (2006) investigaron la relación existente entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en la ciudad de Arequipa, para tal efecto realizaron un estudio de tipo transeccional con diseño correlacional, la muestra estuvo compuesta por 234 estudiantes de primero a cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de información utilizaron como método, la encuesta; técnica el

cuestionario de aplicaron el inventario la Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPEC. En conclusiones encontraron; que la mayor población estudiada fue de sexo femenino, que el año de estudios con mayor estrés fueron los cuatro primeros años en forma ascendente, en el nivel de estrés hallaron que un (29.91%) presenta estrés académico severo. Y que las estrategias más empleadas por los estudiantes fueron: "planificación" y "afrentamiento"; "reinterpretación positiva y crecimiento", "negación" "desentendimiento mental", "enfocar y liberar emociones". Finalmente, hicieron uso de la prueba estadística de correlación del estadístico F para la comprobación de la hipótesis, concluyeron que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Rosales (2016) realizó una investigación cuyo objetivo fue correlacionar el estrés académico y los hábitos de estudio, en estudiantes de Psicología de la universidad Privada Autónoma del Perú. La muestra estuvo compuesta por 337 estudiantes, de los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos cuyas edades fluctuaban entre 16 y 31 años. El tipo de diseño utilizado fue correlacional y el tipo no experimental transversal. Los instrumentos que utilizaron fueron el Inventario Sisco de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados refieren que el 80,50 % presentó un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio de la población total. Asimismo, se encontró que son las mujeres quien presentan mayor estrés académico, y el ciclo que presenta mayor estrés académico es el 3er ciclo. En la variable hábitos de estudio se encontró que los alumnos de 1 y 3er ciclo son

quienes presenta mejores hábitos de estudios. En conclusiones se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre ambas variables.

Bedoya, Perea y Ormeño (2006) realizó una investigación con el propósito evaluar los niveles, situaciones generadoras y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales en 118 alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. La distribución de la muestra fue: 73,7% mujeres y 26,3% varones, edad promedio $20,47 \pm 1,29$ años. Utilizaron el inventario de Sisco de estrés académico. En el análisis de los resultados se utilizaron los porcentajes para determinar la presencia de estrés, la comparación directa de medias para describir la intensidad con que se presentaron las situaciones generadoras y manifestaciones de estrés y el análisis correlacional lo realizaron a través del coeficiente Tau de Kendall. Los resultados revelaron que el 96,6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de tercer año los que presentaron los niveles más altos, las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en relación a los varones. Las situaciones mayormente generadoras de estrés fueron tiempo para cumplir con las actividades, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios. Finalmente encontraron que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas y psicológicas; así como relacionaron negativamente con algunos comportamientos indagados.

Boullosa G. (2013) realizó una investigación con el objetivo de correlacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento en estudiantes de la Universidad privada, la muestra estuvo conformada de 198 estudiantes de los primeros años. como instrumento utilizó el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS, Frydenberg & Lewis, 1997). En los resultados encontraron que existe una correlación significativa entre ambas variables, de la misma forma se encontró que el nivel de estrés que predomina es el promedio, también se encontró que los factores estresores fueron las; evaluaciones y el exceso de tareas. En cuanto a los estilos de afrontamiento lo que más utilizaban los estudiantes “fueron resolver el problema”. En conclusión, encontraron que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema.

Rojas, Chang y Delgado (2015) realizaron una investigación con el objetivo de relacionar los niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la universidad de Lima. La muestra estuvo conformada por (434 mujeres Y 209 hombres). estudiantes de las facultades de Medicina, Derecho y Psicología. Hicieron uso del Inventario Sisco del Estrés Académico Barraza 2007 y el cuestionario de afrontamiento del estrés. En los resultados encontraron que el 92,4% presento preocupación o nerviosismo como indicador de estrés. Como conclusión encontraron que los universitarios de la especialidad de Medicina presentan un mayor nivel de estrés a diferencia de los estudiantes de La Facultad de Psicología. Por otro lado, las formas de afrontamiento al estrés fueron solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

Figuroa, Capa y Vallejos (2012) realizaron una investigación con el objetivo determinar en qué medida el estrés se constituye en un factor predictor del desempeño académico en una muestra aleatoria estratificada de 278 alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad Federico Villarreal, de ambos sexos entre los 17 a 25 años de edad. El diseño que se empleó fue no experimental de tipo descriptivo, comparativo y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario SISCO del estrés académico y las actas académicas. Se verificó la confiabilidad y validez del inventario satisfactoriamente. Los resultados indican que 75% de la muestra total presenta niveles de estrés entre moderado e intenso, encontrándose que por cada varón existen 3 mujeres con estrés intenso. De otro lado, el análisis de regresión indica que existe relación significativa y negativa entre el estrés y desempeño académico ($R = 0.61$; $\beta = - 0.61$; $p < 0.01$); en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes y la presencia del estrés académico también existen relaciones significativas y negativas. Siendo la estrategia de verbalización del problema ($r^2 = 41\%$) el factor de mayor capacidad explicativa del estrés académico. El análisis comparativo indica que entre los estudiantes con estrés leve y alto existen diferencias significativas en la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Bonilla, Delgado y León (2014) efectuaron una investigación con el objetivo de describir el nivel de estrés académico en estudiantes de la facultad Odontología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo. Tomo como muestra a 198 universitarios de diferentes ciclos. Como instrumento emplearon el cuestionario de evaluación de estrés dental y del medio ambiente

(DES30). Los resultados reflejan el 23.7% nivel de estrés alto, el 53% nivel de estrés moderado y que el 23,2% presenta nivel de estrés bajo. Concluyeron que el nivel de estrés que se presenta en la investigación es moderado.

Chiyong y Villacampa (2015) realizaron una investigación con el fin de correlacionar el estrés académico y su repercusión con el desempeño académico de los estudiantes de la facultad de Odontología de una universidad Nacional. Tomaron como muestra a 186 universitarios. Como instrumento utilizaron el Inventario Sisco del Estrés Académico y el registro de notas semestrales. Los resultados reflejan que el total de los estudiantes (100 %) en algún momento de su vida universitaria experimento estrés académico. Como conclusión se encontró que el nivel de estrés en los estudiantes fue en un nivel promedio.

Roman, Ortiz y Hernandez (2008) realizaron una investigación con el objetivo el describir los niveles de estrés autopercebido, sus manifestaciones y posibles causas asociadas a la docencia en una muestra de estudiantes latinoamericanos de primer año de la carrera de Medicina, la muestra de 205 estudiantes cursantes del primer año en la Escuela Latinoamericana de Medicina en Cuba. El tipo de diseño empleado fue descriptivo comparativo. Aplicaron el inventario de Estrés Autopercebido, de Polo y colaboradores, teniendo como variables independientes: la edad biológica, los resultados académicos autopercebidos, el sexo, el tipo de ingreso y el país de procedencia y las variables dependientes como: el estrés autopercebido, las manifestaciones fisiológicas, cognitivo-afectivas y conductuales de estrés; posteriormente concluyeron que el

estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino, su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante; estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico.

Tolentino (2009), realizó una investigación de tipo descriptivo que tuvo como objetivo determinar los niveles de estrés en estudiantes de la licenciatura de psicología de los semestres 3^a y 4^a de Campus Actopan en México, para lograr dicho objetivo y analizar el nivel de estrés académico en dichos estudiantes, utilizo el inventario SISCO de estrés académico; los resultados fueron que los alumnos de la carrera de psicología presentan un nivel medio de estrés académico, sin embargo encontraron que los niveles de afrontamiento fueron deficientes.

García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad (2011) realizaron una investigación donde analizaron las principales fuentes de estrés académico de los estudiantes de nueva incorporación a la universidad en el País de Colombia y se presenta la validación de un instrumento de evaluación de este constructo psicológico. El cuestionario evalúa cuatro dimensiones complementarias (obligaciones académicas, expediente y perspectivas de futuro, dificultades interpersonales y expresión de ideas propias), el tipo de diseño fue descriptivo-

comparativo, los resultados mostraron una relación significativa de reducida magnitud con el rendimiento académico y son las mujeres quienes presentan valores superiores en todas las dimensiones evaluadas. Asimismo, constataron que el estrés académico constituye un fenómeno generalizado en el año de acceso a la universidad y que los niveles superiores se presentan respecto a la exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes. Estos mismos se discutieron en términos de su repercusión para el diseño de sistemas de acción tutorial y de prestación de servicios de atención y asesoramiento psicológico a los estudiantes de nuevo acceso a los estudios universitarios.

Fortich (2013) estudio y describió la prevalencia de estrés académico en universitarios de la facultad de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena, en Colombia. Tomaron como muestra 245 universitarios de 18 a 21 años de edad de I al X ciclo. Como Instrumento empleo el cuestionario DES 30 versión en español. En cuanto a los resultados estos que son la mujer quien presenta un nivel de estrés moderado, como conclusión refieren que los eventos generadores de estrés son miedo a reprobar un examen, las evaluaciones y calificaciones.

Labrador (2012) investigo y describió los recursos psicosociales para el afrontamiento del estrés académico en estudiantes de la Universidad de los Andes en Venezuela. Utilizo como muestra a 856 universitarios d la facultad de

farmacia y Bioanálisis, aplico el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico. hallo que de los estudiantes presentan un estrés académico moderado.

Jerez y Oyarzo (2015) realizaron una investigación con el objetivo de identificar la prevalencia de estrés en estudiantes de la Universidad de Los Lagos, Osorno en Chile. La muestra estuvo compuesta por 314 alumnos de las carreras de Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología y Nutrición, a los que se les aplicó el inventario SISCO del estrés académico que mide nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, obtuvieron como resultado que un 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Existiendo diferencia significativa entre las carreras en las evaluaciones de los profesores (Sig. 0,009). Con respecto a los síntomas la mayoría de los encuestados señalan haber tenido somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%), presentando diferencia por carreras en fatiga crónica (0,002) y problemas de digestión (0,006) y en cuanto al género existe diferencia en varios de los síntomas que son presentados mayormente en las mujeres. Posteriormente concluyeron que existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de la salud, indicando un mayor estrés el género femenino existiendo diferencia por carreras en las evaluaciones de los profesores, fatiga crónica y dolores abdominales, siendo la carrera de Kinesiología la que presenta menor nivel de estrés en cada una de ellas.

2.2. Base Teórica

2.2.1. Estrés

2.2.1.1. Etimología:

En un comienzo, en el siglo XIV, la palabra estrés fue extraído del latín *stringere* lo cual significa “tensar o estirar” y fue empleado por el idioma inglés (*strain*: tensión) para hacer referencia a la opresión, la adversidad y la dificultad (Mocoso, 1998 citado en Molina Jimenez, Gutiérrez García, Hernandez, Dominguez & Contreras, 2008).

2.2.1.2 Definición:

Hans Selye (1956 en Flores Ramírez 2001), pionero en la variable estrés, lo define de la siguiente manera *"El estrés es una respuesta física no específica del cuerpo a cualquier demanda, sea está causada por, o resulte de, condiciones agradables o desagradables"*. (p.74). Podríamos concluir que dicha respuesta es parte normal de la preparación del organismo para el enfrentamiento o para la huida.

"El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, buena medida, a su supervivencia, aun adecuado rendimiento en sus actividades y aun desempeño eficaz en muchas esferas de la vida" (Peiró, 2005, p.10)"

El estrés *“Constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con su aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general”* (Fernandez, Siegrist, Rodel&Hernandez, 2003 en Feldman et al. 2008, p. 740).

Por otro lado, existe un concepto relacionado al estrés como el “Eustrés” es del mecanismo de afronte que permite al organismo adaptarse y sobrevivir, entonces es así, representa un beneficio la persona que lo experimenta. En modo contrario, el concepto “distrés” se determina por un contenido emocional de experiencias negativas, el estado emocional resultante provoca un efecto perjudicial en el bienestar individual (Broom, 1996 Terlouw, Schouten y Ladewig, 1997, citado en , Molina-Jiménez, Gutiérrez-García, Hernández-Domínguez y Contreras 2008).

2.2.1.3 El estrés y el miedo

Acerca de la biología del estrés Molina en 2008 menciona que; una emoción común es el miedo debido a que todo ser humano la experimenta a lo largo de su vida, en cuya regulación está inmerso de modo fundamental la amígdala del lóbulo temporal, esta emoción no requiere de cognición y se activa ante determinadas situaciones con un solo propósito, la supervivencia, su función anticipatoria nos ayuda a existir como especie (Dalgleish, 2004).

En 1987, Gray propuso la existencia de un sistema de inhibición conductual. El castigo, el apremio, los estímulos novedosos y el miedo inducen que el individuo experimente ansiedad. Así, cuando la integridad del individuo está en peligro, se activa el sistema de inhibición conductual y entonces, aumenta su alertamiento y su atención hacia el entorno, para prepararse y enfrentar al estímulo amenazante o para emprender la huida, inhibiendo cualquier otra conducta (p. ej.: alimentación o reproducción) que no tenga que ver con este objetivo (Rachman, 2004; citado en Molina et al 2008) . Entonces, los organismos cuentan con un sistema que les permite salvaguardar su vida ante una situación de emergencia cuya emoción emergente es el miedo que su vez provocador de estrés.

2.2.1.4 Síntomas del estrés

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes para Sánchez 2011 son:

- Depresión o ansiedad.
- Dolores de cabeza.
- Insomnio.
- Indigestión.
- Sarpullidos.
- Disfunción sexual.
- Nerviosismo.
- Palpitaciones rápidas.
- Diarrea o estreñimiento.

uno de los primeros síntomas en aparecer es el nerviosismo, un estado de excitación en el que el sistema nervioso responde de forma exagerada o desproporcionada a estímulos considerados normales.

2.2.1.5 fases del estrés.

Hans Selye citado en Sánchez 2011, menciona las tres fases del estrés:

- **Alarma:** esta se caracteriza por la liberación de hormonas. Se movilizan los sistemas defensivos del organismo para lograr la adaptación y afrontar la situación de estrés. Hay aumento de la secreción de glucocorticoides, de la actividad de Sn simpático, de la secreción de NA por la medula suprarrenal. Síndromes de cambios de lucha o huida. Y se presenta una baja resistencia a los estresantes.

- **Resistencia:** La activación hormonal sigue siendo elevada. El organismo llega al clímax en el uso de sus reservas, al reaccionar ante una situación que lo desestabiliza. Se normalizan, la secreción de glucocorticoides, la actividad simpática y la secreción de NA. Desaparece el síndrome de lucha/huida, y hay una alta resistencia (adaptación) a los estresantes.

- **Agotamiento:** El organismo pierde de manera progresiva su capacidad de activación. Queda inhibida la provisión de reservas, lo que trae como consecuencia enfermedades e incluso la muerte. Hay aumento de la secreción de glucocorticoides, pero finalmente hay un marcado descenso. Triada de estrés (suprarrenales hipertrofiadas, timo y ganglios linfáticos

atrofiados, úlceras sangrantes de estómago y duodeno). Pérdida de la resistencia a los estresantes, puede sobrevenir la muerte.

2.2.1.6 Teorías del estrés:

Ivancevich y Mattenson (1989 en Bittar, 2008) afirman que hay tres maneras diferentes de definir el estrés; ya sea basándose en los estímulos, en la respuesta o en la relación entre ambos.

a) Estrés como estímulo:

Conceptualiza al estrés como un *“Conjunto de fuerzas externas, de variables del medio físico o social (catástrofes, pérdida de seres queridos, acumulación de contrariedades personales, presiones del trabajo y de la vida urbana) que tienen un efecto desequilibrador, transitorio o permanente, sobre la persona”* (Barriga, 1992); Kahn, 1985; Peiró, 1993 en García Muñoz, 1999).

a) Estrés como respuesta:

Bittar (2008) menciona *“El estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental frente a un agente estresor externo, en la cual el estresor puede consistir en un evento externo o en una situación interna, ambos potencialmente dañinos”* (P.17). Esta concepción tuvo lugar en la década del 50 y se denominó Síndrome de Adaptación General. El

mismo incluida tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. A su vez, Labrador y Crespo 1993 en García Muñoz, 1999) distinguen tres niveles diferentes en la respuesta del estrés:

- Nivel Cognitivo: Incluye los procesos subjetivos de evaluación de la situación.
- Nivel Fisiológico: Refiere a la actividad de los ejes natural, neuroendocrino y endocrino.
- Nivel Motor: Corresponde a las distintas formas y estrategias con las que el individuo intenta afrontar la situación.

b) Estrés como relación Individuo-Ambiente:

Por último, el estrés puede ser definido incluyendo tanto al estímulo como a la respuesta, en este caso el mismo, es una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento que plantean a la persona especiales demandas físicas o psicológicas (Ivancevich&Matteson, 1989 en Bittar, 2008, p. 18).

2.2.1.7 Tipos de estrés

Según (Orlandini, 1999) clasifica al estrés de la siguiente manera; amoroso, marital, sexual familiar, por duelo, etc. y el estrés académico. El estrés va apareciendo de acuerdo al contexto que vive el individuo. Con base en esta tipología y su consecuente criterio de clasificación se puede afirmar que el estrés

académico es aquel en que sus fuentes se encuentran básicamente en el ámbito escolar.

2.2.1.8 Estrés laboral

Según Martínez Selva (2004) menciona que el estrés laboral surge de un desajuste entre las capacidades del individuo y las exigencias de su trabajo, que puede ser crónico, cuando la persona no puede recuperarse completamente durante el período laboral, o agudo, tratándose entonces de situaciones de corta duración. Sin embargo, en ocasiones es difícil diferenciarlos, ya que sus efectos (psicofisiológicos y/o sociales) pueden ser igualmente duraderos (Peiró & Salvador, 1993).

Para la Organización Mundial de la Salud (2016) el estrés relacionado con el trabajo es la respuesta que las personas pueden tener cuando presentado con demandas de trabajo y presiones que no son emparejados a sus conocimientos y habilidades y qué desafío su capacidad para hacer frente.

González Cabanach (1998 citado en Doval O., Rodríguez, R. 2004) distingue que algunas de los factores estresantes en el contexto laboral son:

1. Factores intrínsecos al propio trabajo.
2. Factores relacionados con las relaciones interpersonales.
3. Factores relacionados con el desarrollo de la carrera profesional.

4. Factores relacionados con la estructura y el clima organizacional.

2.2.2 Estrés Académico:

2.2.2.1 Definición:

Barraza lo define de la siguiente manera:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza 2006, p. 10)

Por otro lado, Peiro (2005) menciona que esta variable es una forma de adaptación de estudiante, en relación a sus habilidades, adaptación que genera impacto en su rendimiento académico.

García y Muñoz (2004) refiere que la variable esta basada a los procesos cognitivos y afectivos, a su vez hace que el alumno se afecte por medio de los estímulos estresores académicos se van apareciendo.

Asimismo, Muñoz (2003) sostiene que el estrés académico se basa en las demandas, conflictos, acciones y hechos de la vida académica que desencadenan el estrés en los estudiantes y que afectan nocivamente la salud, el bienestar y el mismo rendimiento académico.

2.2.2.2 Factores desencadenantes del estrés académico

Según Barraza en el 2007 refiere que el estrés académico es el resultante de tres factores los cuales son: los estresores académicos, los síntomas y estrategias afrontamiento. Añade continuar invertir

a) Estresores Académicos:

García Muñoz (2004) refiere que se origina en el espacio educativo frente a factores como eventos y demandas entre otras que influyen o recargan de indistintas manera al alumno (número y variedad de materias que estudia y tareas a realizar, necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, la valoración del docente desde su lugar de poder, el exceso de alumnos por aula y la dificultad de la interacción alumno-docente).

b) Síntomas del estrés académico:

Los síntomas del estrés académico pueden ser catalogados como físicas, psicológicos y comportamentales (Barraza, 2005); entre los síntomas físicos se tienen al dolor de cabeza, bruxismo, presión alta, disfunciones gástricas, dolor de espalda, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración; los síntomas psicológicos más importantes son los temblores, ansiedad, tristeza, irritabilidad, indecisión, inseguridad, inquietud, pesimismo y entre los síntomas comportamentales se tiene a los olvidos frecuentes, fumar excesivamente, aislamiento, conflictos, desgano, escaso interés, indiferencia hacia los demás, aumento o reducción de la ingesta de alimentos.

c) Estrategias de afrontamiento:

Las estrategias de afrontamiento del estrés, según Lazarus y Folkman (1986) son:

- La resolución de problemas: Hace referencia a procesos activos dirigidos a la modificación de las demandas intentando manipular el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo, diseñando un nuevo método de solución de problemas (análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda guía y soporte, resolución de problemas).
- El control de emociones: Es empleada cuando el estresor es perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Dicho sujeto tratara de mitigar el estrés y disminuir el malestar y el dolor emocional, se enfoca en manejar las

emociones asociadas con el evento (evitación cognitiva, aceptación – resignación, descarga emocional, etc.).

2.2.2.3 Modelo cognoscitivo de estrés académico de Barraza.

Barraza (2006) crea el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico. Tomo como base al modelo de sistemas y a la modelo transaccionalita. Su teoría propone dos supuestos:

- Supuesto sistémico: menciona que el ser humano interactúa con su entorno como un circuito de ingreso y salida de una forma tal que busque lograr un equilibrio correcto.
- Supuesto cognoscitivista: menciona que la relación del ser humano y el medio depende de la valoración de las exigencias del ambiente, así como las estrategias y los medios para hacer frente a dichas exigencias.

El modelo sistémico de Barraza (2006) se explica de la siguiente manera:

Cuando el ambiente presenta a la persona una exigencia o demanda. Estas exigencias son sometidas a valoración por parte del sujeto. En caso de considerar que las exigencias sobrepasan los recursos del individuo se convierte en estrés. El estrés entra al sistema y provoca un desequilibrio en la relación sistema-persona. Para así buscar y determinar cual es la mejor manera de hacer frente a esta situación. El sistema responde con un sistema de afronte a las demandas externas. Una vez utilizadas las estrategias de manera exitosa, el sistema

recupera su equilibrio. De caso contrario se vuelve a realizar el mismo proceso con finde lograr un éxito esperado.

2.2.2.4 Causas del estrés académico

Román, Ortiz y Hernández (2008) refieren que como factores de estrés académico son las: el exceso de tareas, el desarrollo de exámenes, la cuantiosa información, el aporte en clase de forma verbal, el trabajo en entender las clases,

Arribas (2013) le otorga otro contraste a las causas y menciona que la suma de los temas que desarrollan, las tareas que demandan mucho tiempo, la valoración del estudiante hacia el docente, porque de ellos varia la motivación de los estudiantes por la asignatura, los medios que emplean para el aprendizaje entre otros, etc. Son las causantes del estrés académico.

García y Muñoz (2004) concluyeron que lo que ocasiona el estrés académico es fundamentalmente la sobre carga académica y del estilo de como cada alumno lo va afrontando.

Finalmente, Nakeeb, Alcazar, Fernández, Maligno y Molina (2002) concluyeron que la causa del estrés, es la escasa relación que existe y la pobre comunicación entre los integrantes de la facultad puesto que depende de ellos la organización para elaborar tareas y estudios.

2.2.2.5 Consecuencias del estrés académico

Mendiola (2010) insiste que existen consecuencias físicas y psicológicas.

Entre las que encontramos lo siguiente sintomatología:

- Fisiológicas: se puede encontrar niveles altos de presión arterial, dificultades respiratorias y sobre todo variaciones en el sueño.
- Psicológicas: se puede encontrar niveles altos de ansiedad, depresión, preocupación e irritabilidad, problemas de memoria a largo y corto plazo, desinterés por actividades que antes tenía motivación.

Para Naranjo (2009), refiere que como estragos a largo plazo el estrés académico se manifiesta en: incomodidad, tristeza, baja autoestima, falta de habilidades sociales, etc. Dichos factores mencionados hacen que la vida universitaria no sea nada fácil, pero él estudiante que hace frente a estas situaciones lograra un equilibrio adecuado.

2.2.2.6 Estrategias de prevención y afrontamiento del estrés académico

Stahl y Goldstein (2013) mencionan que existen algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento son:

- Planificar actividades priorizando entre ellas.
- Decidir entre diversas técnicas de estudio.

- Alimentarse saludablemente en horarios estables.
- Practicar deporte o actividades recreativas.
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies.
- Mantener ciclos de sueño estables.
- Buscar ayuda y compartir con otros.
- Practicar relajación y respiración profunda.
- Mantener el sentido del humor.
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.

Capítulo III

Método

3.1. Diseño y tipo de investigación

En concordancia con los parámetros de investigación propuestos por Kerlinger y Lee (2002) El diseño de la investigación es no experimental, ya que no existió manipulación activa de la variable. Así mismo en vista del problema de la investigación es de tipo descriptivo, porque nos permite describir y medir los niveles de la variable de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Participantes

- Población

Se tomó como población a 1448 estudiantes de la Facultad psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, de primer a sexto año, de ambos sexos, cuyas edades fluctuaban entre los 17 a 25 años de edad.

- Muestra:

Para la presente investigación, se tuvo por conveniente utilizar una muestra no probabilística de tipo por conveniencia, el número de la muestra fue de 432 estudiantes, dicha cantidad se obtuvo luego de utilizar la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2 pq}{(N-1)E^2 + Z^2 pq} =$$

Tabla 1

Valores paramétricos para la estimación de la muestra.

Parámetros	Valores
Población (N)	1448
Nivel de Confianza (Z)	1.96
Porcentaje de error (E)	0.03
Proporción aproximada que presenta el fenómeno d estudio (p)	0.5
Proporción aproximada que no presenta el fenómeno de estudio (q)	0.5
Muestra (n)	432

En la tabla 1 se observa los valores que fueron reemplazados para hallar la muestra de estudio. El valor del nivel de confianza concierne a un índice de fiabilidad del 95%, y cuenta con un porcentaje de error de 30%. Puesto que no se llevó a cabo una prueba piloto con anterioridad, por consiguiente, se asignan los máximos valores para p y q.

Continuando, se muestra la fórmula para la población, con sus respectivos valores reemplazados.

$$n = \frac{1448(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(1448-1)(0.003)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)} = 432$$

En la tabla 2 se observa la distribución proporcional de la muestra, según sexo y año académico.

Tabla 2

Distribución de la muestra, por año académico.

Año	Población			Muestra		
	Hombres	Mujeres	total	Hombres	Mujeres	total
1ero	66	168	234	20	50	70
2do	67	174	241	20	52	72
3er	79	165	244	24	49	73
4to	70	184	254	21	55	76
5to	59	130	189	17	39	56
6to	75	211	286	22	63	85
Total	416	1032	1448	124	308	432

- Criterios de inclusión:
 - Ser estudiante de la facultad de psicología de la universidad Nacional Federico Villarreal.
 - Haber leído y firmado el consentimiento informado.
 - Tener 17 a 35 años de edad.

- Criterios de exclusión:
 - No ser estudiante de la facultad de psicología de la universidad Nacional Federico Villarreal.
 - No haber firmado el consentimiento informado.

3.3. Instrumento

El Inventario de Sisco De Estrés Académico fue elaborado por Arturo Barraza Macías en el año 2006, en la ciudad de México, su principal objetivo es reconocer las características del estrés que acompañan a los estudiante en su vida académica. Como objetivo el inventario reconoce las peculiaridades del estrés, que acompañan la vida académica, en los alumnos de grados escolares como grados universitarios y de post grados.

Posee una fiabilidad por mitades de 0.87 y una fiabilidad en alpha de Cronbach de 0.90. dicho nivel de confiabilidad puede ser referencia de que la prueba cuenta con una confiabilidad de muy buena (De Vellis, en García, 2006) o elevados (Murphy y Davishofer, en Hogan, 2004).

En cuanto a la validez se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial, lo cual concuerda con el modelo conceptual diseñado para la

investigación del estrés académico a partir una percepción sistémico cognitivista. (Barraza, 2006).

Para la validez confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que compone el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

En nuestra realidad Boullosa (2013), a través de su análisis refiere que el inventario presenta una distribución normal, y un alfa de Combach. En cuanto a las dimensiones se encontró lo siguiente: en la dimensión de síntomas estresantes 0.68 lo que significa que es cuestionable, en la dimensión reacciones físicas 0.75 lo que significa que es aceptable, en la dimensión reacciones psicológicas 0.80 lo que significa que es buena, , en la dimensión reacciones comportamentales 0.60 lo que significa que es cuestionable, y por último en la dimensión afrontamiento 0.62 lo que significa que presenta escasa confiabilidad.

Asimismo, Rosales (2016) por su parte analizo la confiabilidad por medio de alpha de conbrach cuyo resultado fue de 0.76 lo que significa que es aceptable Por otro. De la misma forma Rosales (2016) valido la prueba mediante el análisis Coeficiente de V de Aiken en universitarios de una universidad privada. Obteniendo un análisis de contenido (0.5) a la prueba resulta válida para nuestra

realidad. Asimismo, Figueroa, Capa y Vallejos (2012) realizaron un análisis donde obtuvieron validez de constructo mediante la técnica de análisis factorial.

La escala consta de 31 ítems, tres dimensiones generales, las puntuaciones se realizan de la siguiente manera: Se presenta una respuesta dicotómica, una respuesta politómica del nivel de intensidad y otras respuestas politómicas a través de la escala tipo Likert con cinco categorías (Siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez, nunca), de los cuales 1 ítems es para saber si padece o no estrés, 1 ítems para conocer la intensidad del estrés académico y 29 ítems conformadas en 3 escalas –Estresores (8), Síntomas (15) y Estrategias de afrontamiento (6)- a su vez la escala de Síntomas está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones: reacciones físicas, psicológicas y Comportamentales.

Los factores que componen las áreas son: Estresores como: estas consideradas como los factores que desencadenan el estrés en los estudiantes 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. La puntuación oscila entre 0 y 30. Síntomas: son reacciones que la persona manifiesta a atravesar por estrés académico. Existen 3 tipos de síntomas del estrés estos se basan en: Síntomas Físicos sus ítems son; 9, 10, 11, 12, 3,14. La puntuación oscila entre 1 y 28. Síntomas psicológicos sus ítems son; 15, 16, 17, 18,18. La puntuación oscila entre 1 y 25. Síntomas comportamentales se consideran los siguientes ítems. 20, 21, 22,23. La puntuación oscila entre 1 y 15. Afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas

externas o internas, que se presentan en la persona, para lo cual se consideran los siguientes ítems: 24, 25, 26, 27, 28, 29. La puntuación fluctúan entre 1 y 30.

3.4. Procedimiento

En la primera fase se gestionó el permiso para la realización del presente trabajo en la Facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Seguidamente, se determinó el tamaño muestral, El día de la aplicación del instrumento, se informó a los universitarios la finalidad de la investigación, asegurando su confidencialidad, luego se procedió a entregar el consentimiento informado y el inventario. La aplicación llevo 15 minutos aproximadamente.

Posteriormente se elaboró en el programa Excel una base de datos, para luego analizarlo según los objetivos de estudio y esto se logró gracias al programa SPSS, en su versión 24.

En la segunda fase que abarca el análisis estadístico, los análisis que se realizó fueron: análisis exploratorio, Alpha de cronbach para la fiabilidad, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y Esfericidad de Barlett. para la validez de constructo, Kolmogorov – Smirnov (K-S) para la distribución normal y por ultimo se utilizo las pruebas paramétricas de t de student y Análisis de varianza con un factor (ANOVA) para hallar diferencias significativas.

3.4.1. Aspectos éticos

Es de suma importancia mencionar que se brindó toda la información, fines y objetivos de la investigación a todos los participantes, de la misma forma se hizo entrega de un consentimiento informado. Avalando su confidencialidad de su participación en la presente investigación.

3.4.2. Limitaciones

El inventario psicológico para medir la variable, son de tipo autorreporte, lo que resta cierta objetividad a los resultados, pues es probable que en algunos casos las respuestas no hayan sido reales.

Otra limitación que me enfrente fue la poca colaboración de los participantes, que dificultó la recolección de información.

CAPITULO IV

Resultados y Discusión

4.1 Resultados

4.1.1 Propiedades Psicométricas del inventario de Estrés Académico

4.1.1.1 Confiabilidad del Inventario

Tabla 3

Análisis de confiabilidad de la escala total.

N de casos	N de elementos	Alfa de cronbach
432	29	0.902

En la tabla 3 se muestra las estimaciones de análisis confiabilidad mediante el alfa de Cronbach, como se puede observar para 29 elementos de la escala general, se obtuvo un 0.902. lo que significa que presenta una confiabilidad de nivel “excelente” según George y Mallery (2003).

Tabla 4

Análisis de consistencia interna del alfa de Cronbach si se elimina el elemento.

Nº	Contenido	Alfa de Cronbach
Ítem 1	La competencia con los compañeros del grupo.	0.898
Ítem 2	Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.	0.988
Ítem 3	La puntualidad y el carácter del profesor	0.878
Ítem 4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).	0.978
Ítem 5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	0.978
Ítem 6	No entender los temas que se abordan en la clase.	0.797
Ítem 7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	0.978
Ítem 8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	0.908
Ítem 9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	0.833
Ítem 10	Fatiga crónica (cansancio permanente).	0.901
Ítem 11	Dolores de cabeza o migrañas.	0.900
Ítem 12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	0.902
Ítem 13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	0.933
Ítem 14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	0.903
Ítem 15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	0.836
Ítem 16	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).	0.836
Ítem 17	Ansiedad, angustia o desesperación.	0.901
Ítem 18	Problemas de concentración.	0.806
Ítem 19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	0.836

Ítem 20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	0.832
Ítem 21	Aislamiento de los demás.	0.832
Ítem 22	Desgano para realizar las labores escolares.	0.902
Ítem 23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	0.940
Ítem 24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	0.733
Ítem 25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	0.703
Ítem 26	Elogios a sí mismo.	0.783
Ítem 27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	0.700
Ítem 28	Búsqueda de información sobre la situación.	0.780
Ítem 29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	0.745

En la tabla 4 Se muestra que no existe necesidad de eliminar algún ítem ya que todos se encuentran por encima la categoría de “bueno”.

Tabla 5

Alfa de Cronbach de las dimensiones de la escala de estrés académico:

Estresores, síntomas y Afrontamiento.

Dimensiones	Alfa [IC 95 %]	N de elementos
Estresores	0.778	8
Síntomas Físicos	0.933	6
Síntomas Psicológicos	0.936	5
Síntomas Comportamentales	0.932	4
Afrontamiento	0.733	6

En la Tabla 5 se muestra que las dimensiones reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales presentan una “exelente” consistencia interna, puesto que los valores del Alfa de Cronbach oscilan entre 0.933, 0,936 y 0.932 En cuanto a los demás componentes los valores alfa son “aceptables”, oscilando estas entre 0.77 y 0.73; Según George y Mallery (2003).

Tabla 6

Análisis de validez del Inventario de Estrés académico de Sisco.

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		0.837
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	7793.671
	Gl	406
	Sig.	0.000

En la tabla 6 se muestran los resultados obtenidos del estadístico de KMO (Kaiser, Meyer y Olkin), el resultado es de 0.837, esto refiere una reciprocidad entre los factores considerados en el inventario y por ende, se puede proceder el con el análisis factorial. Por otro lado, la prueba de esfericidad de Bartlett, muestra una probabilidad de $p=0.000 < 0.05$, por ende el modelo factorial es el mas adecuado para explicar los datos.

Tabla 7*Estadísticos de la varianza explicada del Inventario De Estrés académico.*

Factor	Autovalores iniciales			$\Sigma(\text{extracción de cargas})^2$			$\Sigma(\text{rotación de cargas})^2$		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	9.774	33.703	33.703	9.774	33.703	33.703	7.138	24.615	24.615
2	2.456	8.470	42.173	2.456	8.470	42.173	2.642	9.111	33.726
3	2.195	7.570	49.743	2.195	7.570	49.743	2.551	8.796	42.523
4	1.505	5.190	54.933	1.505	5.190	54.933	2.241	7.728	50.250
5	1.442	4.971	59.904	1.442	4.971	59.904	1.851	6.383	56.633
6	1.343	4.631	64.536	1.343	4.631	64.536	1.691	5.832	62.465
7	1.088	3.752	68.287	1.088	3.752	68.287	1.688	5.822	68.287
8	0.982	3.388	71.675						
9	0.885	3.052	74.727						
10	0.847	2.920	77.647						
11	0.765	2.640	80.287						
12	0.651	2.246	82.533						
13	0.618	2.131	84.664						
14	0.541	1.865	86.528						
15	0.505	1.743	88.271						
16	0.431	1.485	89.756						
17	0.400	1.380	91.136						
18	0.359	1.240	92.375						
19	0.340	1.171	93.546						
20	0.311	1.073	94.619						
21	0.273	0.940	95.559						
22	0.247	0.851	96.410						
23	0.211	0.729	97.139						
24	0.177	0.611	97.750						
25	0.172	0.593	98.344						
26	0.154	0.532	98.876						
27	0.117	0.404	99.280						
28	0.113	0.389	99.670						
29	0.096	0.330	100.000						

Se aprecia en la Tabla 7, que la extracción de 5 factores es explicada por el 68.287% de la varianza. Por lo que teórica y empíricamente con dicho resultado se satisface el criterio de la multidimensionalidad del constructo estrés académico.

Tabla 8

Matriz de componentes rotados.

Ítems	Factor				
	1	2	3	4	5
ea1	0.379				
ea2	0.477				
ea3	0.332				
ea4	0.405				
ea5	0.313				
ea6	0.457				
ea7	0.427				
ea8	0.393				
ea9		0.482			
ea10		0.613			
ea11		0.382			
ea12		0.729			
ea13		0.571			
ea14		0.407			
ea15			0.658		
ea16			0.656		
ea17			0.355		
ea18			0.373		
ea19			0.678		
ea20				0.659	
ea21				0.758	
ea22				0.751	
ea23				0.574	
ea24					0.391
ea25					0.439
ea26					0.470
ea27					0.326
ea28					0.440
ea29					0.466

En la Tabla 8 se observa la saturación de los ítems en cada uno de los 5 factores a través del procedimiento de varimax. Los pesos factoriales son en su totalidad mayores de 0.30. La pertenencia de un ítem para un determinado factor se justifica por la mayor carga del peso factorial; en este sentido, en todos los factores se confirma la correspondencia entre los ítems y sus respectivas dimensiones, por tanto, se concluye que el instrumento presenta validez de constructo.

4.1.2 Análisis Descriptivos Estadísticos

4.1.2. 1 análisis exploratorio del Inventario de Estrés Académico de SISCO

Tabla 9

Estadísticos descriptivos de la escala en general de estrés académico.

Ítems	N	Media Estadístico	D.E Estadístico	Asimetría Estadístico	Curtosis Estadístico	IHC
ea1	432	2,68	,985	,252	-,373	0.459
ea2	432	3,65	,920	-,310	-,157	0.467
ea3	432	2,79	1,082	,159	-,798	0.445
ea4	432	3,49	1,057	,033	-,807	0.351
ea5	432	3,18	1,091	-,177	-,546	0.388
ea6	432	2,75	1,070	,565	-,439	0.554
ea7	432	2,82	1,019	,473	-,107	0.506
ea8	432	3,71	1,196	-,417	-,305	0.437
ea9	432	2,30	1,195	,609	-,744	0.425
ea10	432	2,85	1,187	,261	-,835	0.574
ea11	432	2,32	1,132	1,229	1,211	0.326
ea12	432	2,15	1,099	,863	,226	0.600
ea13	432	2,26	1,277	,785	-,447	0.549
ea14	432	3,15	1,286	,069	-1,213	0.567
ea15	432	2,82	1,096	,170	-,853	0.819
ea16	432	2,63	1,392	,454	-1,106	0.761
ea17	432	2,71	1,212	,402	-,765	0.826
ea18	432	2,81	1,196	,303	-,851	0.721
ea19	432	2,50	1,128	,408	-,793	0.714
ea20	432	2,39	1,086	,422	-,506	0.677

ea21	432	2,45	1,262	,672	-,455	0.641
ea22	432	2,77	1,285	,443	-,893	0.724
ea23	432	2,73	1,229	,320	-,783	0.596
ea24	432	3,44	,976	-,580	-,296	0.390
ea25	432	3,20	,953	,312	-,793	0.412
ea26	432	2,94	1,290	-,157	-,788	0.349
ea27	432	1,90	,986	1,019	,706	0.387
ea28	432	2,86	1,027	,075	-,589	0.310
ea29	432	3,13	1,041	-,010	-,618	0.408

En la tabla 9 se muestra que los ítems que conforman del inventario del estrés académico muestran una distribución normal, porque los valores de asimetría y Curtosis no superan a 1.5. asimismo, se aprecia que el IHM; el Índice de homogeneidad corregida, supera a 0.3 lo cual refiere que los ítems reflejan una apropiada capacidad discriminativa.

Tabla 10

Niveles de estrés académico de SISCO.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	18	4.2
Bajo	63	14.6
Promedio	227	52.5
Alto	54	12.5
Muy alto	70	16.2
Total	432	100

En la tabla 10 se observa los niveles, las frecuencias y porcentajes del estrés académico. Se encontró que el 52% (227) se ubica en el nivel promedio, un 16.2 % (70) se ubica en el nivel muy alto, un 14.6 % (63) que se ubica en nivel muy bajo, un 12.5 % (54) que se ubica en el nivel muy alto y por ultimo un 4.2% con un nivel muy bajo.

Tabla 11*Niveles de estrés académico de SISCO según sexo.*

	Muy Bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy alto	Total
Masculino	9 33.3%	19 25.4%	64 26.4%	18 27.8%	14 15.7%	124 25.0%
Femenino	9 66.7%	44 74.6%	163 73.6%	36 72.2%	56 84.3%	308 75.0%
Total	18 100.0%	63 100.0%	227 100.0%	54 100.0%	70 100.0%	432 100.0%

En la tabla 11 se muestra que es el sexo femenino es quien presenta mayor estrés académico con un 75.0% frente a un 25 % del sexo masculino.

Tabla 12*Nivel de estrés académico según año académico.*

	Muy Bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy Alto	Total
1er Año	0 0.0%	5 7.9%	65 28.6%	0 0.0%	0 0.0%	70 16.2%
2do Año	8 44.4%	0 0.0%	38 16.7%	16 29.6%	10 14.3%	72 16.7%
3er Año	2 11.1%	7 11.1%	48 21.1%	8 14.8%	8 11.4%	73 16.9%
4to Año	5 27.8%	12 19.0%	29 12.8%	15 27.8%	15 21.4%	76 17.6%
5to Año	3 16.7%	4 6.3%	27 11.9%	6 11.1%	16 22.9%	56 13.0%
6to Año	0 0.0%	35 55.6%	20 8.8%	9 16.7%	21 30.0%	85 19.7%
Total	18 100.0%	63 100.0%	227 100.0%	54 100.0%	70 100.0%	432 100.0%

En la tabla 12 se puede observar, el nivel de estrés académico es Muy Alto en el sexto año 30.0 %y que es muy bajo en segundo año con una 44.4 %.

Tabla 13

Niveles de Dimensiones de estrés académico según sexo

		Varones	Mujeres	Total
Estresores	Muy Bajo	7	8	15
		5.77%	2.67%	3.47%
	Bajo	6	7	13
		4.81%	2.33%	2.97%
	Promedio	63	174	237
		50.96%	56.67%	55.20%
	Alto	39	49	88
		31.73%	16.00%	20.05%
	Muy alto	9	70	79
		6.73%	22.33%	18.32%
Total		124	308	432
		100.00%	100.00%	100.00%
Síntomas Físicos	Muy Bajo	6	16	22
		4.60%	5.20%	5.10%
	Bajo	4	13	17
		2.80%	4.30%	3.90%
	Promedio	99	194	293
		82.40%	63.00%	67.80%
	Alto	8	43	51
		5.60%	13.90%	11.80%
	Muy alto	7	42	49
		4.60%	13.60%	11.30%
Total		124	308	432
		100.00%	100.00%	100.00%
Síntomas Psicológicos	Muy Bajo	12	21	33
		10.38%	6.85%	7.73%

	Bajo	10 7.55%	20 6.54%	30 6.79%
	Promedio	63 50.94%	152 49.53%	215 49.88%
	Alto	19 16.04%	30 9.66%	49 11.24%
	Muy alto	22 15.09%	83 27.41%	105 24.36%
Total		124 100.00%	308 100.00%	432 100.00%
<hr/>				
	Muy Bajo	13 10.6%	24 7.9%	37 8.6%
	Bajo	12 9.6%	15 5.0%	27 6.3%
Síntomas comportamentales	Promedio	57 46.2%	157 50.7%	214 49.5%
	Alto	34 28.8%	89 28.4%	123 28.5%
	Muy alto	8 4.8%	23 7.9%	31 7.1%
Total		124 100.0%	308 100.0%	432 100.0%
<hr/>				
	Muy Bajo	4 2.8%	26 8.4%	30 7.0%
	Bajo	20 14.0%	69 22.6%	89 20.5%
	Promedio	90 74.8%	180 58.5%	270 62.6%
	Alto	8 10.0%	23 7.1%	31 7.2%
Afrontamiento	Muy alto	2 0.9%	10 3.4%	12 2.8%
Total		124 100.0%	308 100.0%	432 100.0%

En la tabla 13 se observa que tanto para los varones y para las mujeres en la dimensión estresores prevalece el nivel promedio 50.9 % y 56%

respectivamente, en la dimensión reacciones físicas prevalece el nivel promedio con 82.4 % y 63.0% respectivamente, en la dimensión reacciones psicológicas prevalece el nivel promedio con 50.9 % y 49.5 %, en la dimensión reacciones comportamentales prevalece el nivel promedio con 46.2 % y 50.7% respectivamente y en la dimensión afrontamiento con un 74.8 % y 58.5 %.

Tabla 14

Niveles de Dimensiones de estrés académico según año de estudios.

		Año de Estudios						
		1 año	2 año	3 año	4 año	5 año	6 año	Total
Estresores		0	4	2	0	1	8	15
	Muy Bajo	0.0%	4.8%	2.7%	0.0%	2.0%	9.4%	3.5%
		0	0	2	0	1	9	12
	Bajo	0.0%	0.0%	2.7%	0.0%	2.0%	10.6%	3.0%
		40	36	38	34	35	56	239
	Promedio	55.7%	49.2%	52.1%	44.4%	62.0%	65.9%	55.2%
		14	10	19	22	9	12	86
	Alto	21.4%	14.3%	26.0%	28.6%	16.0%	14.1%	20.0%
		16	22	12	20	10	0	80
	Muy Alto	22.9%	31.7%	16.4%	27.0%	18.0%	0.0%	18.3%
	70	72	73	76	56	85	432	
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
Síntomas Físicos		0	0	0	0	13	9	22
	Muy Bajo	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	23.2%	10.6%	5.1%
		0	0	0	17	0	0	17
	Bajo	0.0%	0.0%	0.0%	22.4%	0.0%	0.0%	3.9%
		70	48	51	30	27	67	293
	Promedio	100.0%	66.7%	69.9%	39.5%	48.2%	78.8%	67.8%
		0	14	15	16	6	0	51
	Alto	0.0%	19.4%	20.5%	21.1%	10.7%	0.0%	11.8%
		0	10	7	13	10	9	49
	Muy Alto	0.0%	13.9%	9.6%	17.1%	17.9%	10.6%	11.3%
	70	72	73	76	56	85	432	
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
Síntomas Psicológicas		5	5	0	0	5	18	33
	Muy Bajo	7.1%	6.9%	0.0%	0.0%	8.9%	21.2%	7.7%
	Bajo	0	3	7	0	2	17	29

		0.0%	4.2%	9.6%	0.0%	3.6%	20.0%	6.8%
		60	31	39	32	24	29	215
	Promedio	85.7%	43.1%	53.4%	42.3%	42.9%	34.1%	49.9%
		5	11	19	1	12	0	48
	Alto	7.1%	15.3%	26.0%	1.4%	21.4%	0.0%	11.2%
		0	22	8	43	13	21	107
	Muy Alto	0.0%	30.6%	11.0%	56.3%	23.2%	24.7%	24.4%
		70	72	73	76	56	85	432
	Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		5	6	0	0	6	20	37
	Muy Bajo	7.1%	7.7%	0.0%	0.0%	9.6%	23.7%	8.6%
		5	7	8	8	0	0	28
	Bajo	7.1%	9.2%	11.4%	10.2%	0.0%	0.0%	6.3%
		39	24	36	44	30	41	214
	Promedio	55.7%	33.8%	48.6%	59.2%	53.8%	48.7%	49.5%
		21	32	24	22	14	10	123
	Alto	30.0%	44.6%	32.9%	28.6%	25.0%	11.8%	28.5%
		0	3	5	2	6	14	30
	Muy Alto	0.0%	4.6%	7.1%	2.0%	11.5%	15.8%	7.1%
		70	72	73	76	56	85	432
Síntomas Comportamentales	Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		0	11	4	15	0	0	30
	Muy Bajo	0.0%	15.3%	5.5%	20.0%	0.0%	0.0%	7.0%
		22	15	12	7	6	27	89
	Bajo	31.4%	20.8%	16.4%	8.0%	10.9%	31.8%	20.5%
		48	38	44	47	35	58	270
	Promedio	68.6%	52.8%	60.3%	62.7%	61.8%	68.2%	62.6%
		0	0	13	6	12	0	31
	Alto	0.0%	0.0%	17.8%	8.0%	21.8%	0.0%	7.2%
		0	8	0	1	3	0	12
	Muy Alto	0.0%	11.1%	0.0%	1.3%	5.5%	0.0%	2.8%
		70	72	73	76	56	85	432
Afrontamiento	Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

En la tabla 14 se presentan los niveles de las dimensiones, según el año académico, y se aprecia que para todos los años prevalece el nivel “promedio” para las 5 dimensiones.

4.1.3 Análisis de comparación

4.1.3.1 Diferencias significativas de estrés académico, según sexo y año académico

Seguido de haber ejecutado el análisis de distribución normal, se consiguió un k-s de 0.755 y $p=0.745$, lo cual refiere que el inventario de estrés académico presenta una distribución normal, y como resultado se utiliza las pruebas paramétricas t de student y ANOVA para establecer las diferencias significativas según sexo y año académico.

Tabla 15

Valores de la prueba T de Studen para determinar diferencias significativas según sexo.

Dimensiones	Sexo	N	Media	Desviación estándar	T	gl	p
Puntaje total	Varones	124	79.60	13.985	-2.391	223.562	0.018
	Mujeres	308	83.55	17.220			
Estresores	Varones	124	23.78	4.737	-2.512	428	0.012
	Mujeres	308	25.25	5.351			
Síntomas físicos	Varones	124	14.15	3.953	-2.381	229.157	0.018
	Mujeres	308	15.27	4.984			
Síntomas Psicológicas	Varones	124	12.69	4.990	-1.622	425	0.105
	Mujeres	308	13.64	5.348			
Síntomas comportamentales	Varones	124	9.53	3.452	-2.577	220.997	0.011
	Mujeres	308	10.57	4.203			
Afrontamiento	Varones	124	17.48	2.512	0.116	267.565	0.908
	Mujeres	308	17.44	3.699			

En la tabla 15, se puede observar que para la dimensión estresores el puntaje obtenido fue $p= 0.012$, para la dimensión síntomas físicos $p=0.018$, para la dimensión síntomas psicológicas 0.105, para la dimensión afrontamiento 0.908. Para la dimensión síntomas comportamentales obtuvo un 0.011 y para el puntaje total de estrés académico se obtuvo un puntaje de $p =0.018$. lo que refiere que si

existe diferencias significativas según la variable sexo en las dimensiones estresoras, físicas y comportamentales como en la escala total de estrés académico.

Tabla 16

Prueba de Anova para determinar diferencias significativas según año académico

		Suma de cuadrados	Gl	F	Sig.
Puntaje total	Entre grupos	11.309	5	2.206	0.053
	Dentro de grupos	436.800	426		
	Total	448.109	431		
Estresores	Entre grupos	46.730	5	12.005	0.000
	Dentro de grupos	309.851	398		
	Total	356.582	403		
Síntomas físicos	Entre grupos	17.874	5	4.816	0.000
	Dentro de grupos	316.200	426		
	Total	334.074	431		
síntomas psicológicos	Entre grupos	80.795	5	14.070	0.000
	Dentro de grupos	483.500	421		
	Total	564.295	426		
Reacciones comportamentales	Entre grupos	7.961	5	1.705	0.132
	Dentro de grupos	351.089	376		
	Total	359.050	381		
Afrontamiento	Entre grupos	46.730	5	5.137	0.000
	Dentro de grupos	309.851	424		
	Total	309.851	429		

En la tabla 16 se muestra el análisis estadístico de la varianza de un solo factor ANOVA, cuyos valores reflejan que en las dimensiones de: estresores ($p=0.000$), síntomas físicos ($p=0.000$), síntomas psicológicos ($p=0.000$), síntomas comportamentales ($p=0.132$) y afrontamiento ($p=0.000$), y en el puntaje total de

estrés académico ($p= 0.053$), existen diferencias estadísticamente significativas, según el año académico, excepto en síntomas comportamentales.

4.2. Discusión

Ser estudiante universitario no es una tarea fácil, porque implica un arduo sacrificio y esfuerzo, para ello este debe estudiar durante un largo periodo y estar sometido a la presión que ejerce el ambiente universitario y el estrés que están sometidos los estudiantes. En los últimos años diversos autores han mostrado su preocupación en especial por el estrés académico.

En primer lugar se desarrolló el análisis exploratorio de los ítems que conforman el inventario, como resultado se obtuvo valores de asimetría y curtosis oscilan entre -1.5 a 1.5, y es así como consecuencia los ítems muestran una distribución normal, asimismo presentaron un (IHC) índice de homogeneidad corregida superior a 0.3, lo que refiere que los ítems cuentan con una adecuada capacidad discriminativa para las diferencias personales.

Continuando se realizó el análisis de confiabilidad del inventario y esto fue por medio del alfa de Cronbach, que con índice de confiabilidad del 95%, obteniendo un valor de 0.902, lo que refleja una alta confiabilidad para el inventario, los resultados son parecidos a los presentados por Barraza (2006).

Por otro lado con cuanto a la validez, se utilizó la prueba de KMO y como resultado se obtuvo un 0.837 y un $p=0.000$ en la prueba de esfericidad de

Bartlett, como consiguiente, se ejecutó el análisis factorial, y como resultado reconoció las 5 dimensiones de la escala y se obtuvo una varianza explicada de 68.287%, asemejándose con los resultados del autor como la adaptación de Rosales (2016).

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó el Inventario de estrés académico de SiSCO de Barraza (2006), en una muestra de 432 estudiantes de una universidad pública Lima Metropolitana, cuyas edades oscilaron entre 17 y 25 años aproximadamente, donde se planteó describir los niveles del estrés académico,

Al analizar los resultados de la presente investigación prevalece el nivel “Promedio” con un porcentaje de 52.5 % estos resultados concuerdan con Rosales (2016), quien afirmó que existe un nivel promedio de estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. En cuanto a la descripción de los niveles obtenidos de estrés académico se presenta un nivel alto en el sexo femenino con un 75%, frente a un 25 % del sexo masculino, así como lo menciona Rosales (2016) quien concluyó que el estrés académico tiene predominio en el sexo femenino en estudiantes de una universidad privada de Lima sur, esto debido a son las mujeres quienes presenta elevados niveles de estrés, esto por causante por la ansiedad de evaluación y malestar psicológico a diferencia de los hombres, aseverando que las de género femenino se caracterizan por tener una elevada tendencia a focalizar y atender a sus sentimientos y a ser más rumiativas, a diferencias de los hombres, De la misma forma los resultados obtenidos concuerdan con Figueroa ,Capa y Vallejos

(2012), quienes aseguran que por cada varón existe tres mujeres con estrés académico.

El año académico que presenta mayor estrés académico es el sexto año con un 30.0 %, este resultado probablemente sea debido a que el alumno de sexto año llevan a la práctica todos los conocimientos adquiridos en aula, asimismo la responsabilidad de tener a cargo un cliente o paciente en su centro de internado, elaborar informes psicológicos, supervisión constantes de los asesores, etc, sumados a las demandas académicas y exigencias propias de la universidad, se obtiene como resultados estos porcentajes concordando con Monzón (2007) este autor refiere que el nivel de estrés académico va incrementándose de acuerdo al avance de los ciclos, en otras palabras , a mayor progreso de los ciclos, mayor será la presencia de nivel de estrés.

Haciendo una marcada diferencia con Garcia-Ros, Perez-Gonzales, Perez-Blasco y Natividad (2011) quienes refieren que el estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad es elevado en los alumnos de primer año, debido a fuentes académicas como exposición de trabajos, la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes. Sin embargo, cabe la posibilidad de que haya otros factores que también influyan en la presencia de estrés académico.

Para determinar las diferencias significativas, según sexo y año académico, se realizó un análisis de distribución normal k-s, obteniendo una significancia de $p=0.745.$, por lo tanto, se procedió a utilizar las pruebas paramétricas.

Para hallar las diferencias significativas según sexo se empleó la prueba de t de student, para la dimensión estresores el puntaje obtenido fue $p= 0.012$, para la dimensión síntomas físicos $p=0.018$, para la dimensión síntomas psicológicas 0.105 , para la dimensión afrontamiento 0.908 . Para la dimensión síntomas comportamentales obtuvo un 0.011 y para el puntaje total de estrés académico se consiguió un puntaje de $p =0.018$, lo que refiere que, si existe diferencias significativas según la variable sexo en las dimensiones estresoras, físicas y comportamentales como en la escala total d estrés académico.

A través de la prueba ANOVA, se encontró que existe diferencias significativas según año académico, para la dimensión estresores se obtuvo un puntaje de ($p= 0.000$), dimensión síntomas físicos se obtuvo un puntaje de ($p= 0.000$), dimensión síntomas psicológicos se obtuvo un puntaje de ($p= 0.000$), dimensión síntomas comportamentales se obtuvo un puntaje de ($p= 0.132$), dimensión afrontamiento se obtuvo un puntaje de ($p= 0.00$), y en el puntaje total de estrés académico ($p= 0.053$), existen diferencias estadísticamente significativas, según el año académico.

Conclusión

1. El inventario de Estrés Académico alcanzó un alfa de Cronbach de 0.902 lo cual indica una alta confiabilidad, en cuanto a las dimensiones la mayor fue 0.816 y la menor fue 0.672.
2. Prevalece un nivel "promedio" 52.5 % para la las dimensiones de estrés académico como la escala general.
3. El sexo femenino es quien presenta mayor estrés académico con un 75% a comparación del sexo masculino con un 25%.
4. El año que presenta mayor estrés académico es sexto año internado con un 30.0 %.
5. Existen diferencias significativas según sexo en la dimensión estresores el puntaje obtenido fue $p= 0.012$, para la dimensión síntomas físicos $p=0.018$, Para la dimensión síntomas comportamentales obtuvo un 0.011 y para el puntaje total de estrés académico se obtuvo un puntaje de $p =0.018$.
6. Existen diferencias estadísticamente significativas, según el año académico. Para las dimensiones estresores ($p= 0.000$), síntomas físicos ($p= 0.000$), síntomas psicológicos ($p= 0.000$), y afrontamiento ($p= 0.00$), y en el puntaje total de estrés académico ($p= 0.053$), excepto en síntomas comportamentales cuyo valor es ($p= 0.132$)

Recomendaciones

1. Realizar campañas preventivas promocionales, sesiones de talleres que incluyan dinámicas grupales, que mediante técnicas de relajación ayuden a los alumnos adquirieron un nivel alto de estrés académico.
2. Brindar a los alumnos desde los primeros años técnicas y estrategias de planificación de horarios, estrategias de estudios con fin de prevenir la aparición de estrés académico, de la misma forma abastecer de técnicas adecuadas de afronte al estrés.
3. Realizar un seguimiento, a lo largo de la duración de los estudios de su carrera profesional de los alumnos de la muestra, en especial en los alumnos que ingresan al sexto año, con la finalidad de observar los cambios que se produzcan en las variables control estudiados en esta investigación: edad, sexo. así como investigaciones longitudinales.
4. Realizar nuevas investigaciones, que amplíen el estudio asociados a factores como la personalidad, que podrían contribuir al estrés académico.

Referencias

- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360), 533-55
- American College Health Association. (2006). Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedad-estudiantesuniversitarios>.
- Barraza, A (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*. 21 (2), 65-75. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicología-19-1-características-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educa.html>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica Psicología Científica*. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico. Un estado de la cuestión. *Revista Electrónica de Psicología Científica.Com*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2) ,270-289.
- Bedoya, S., Perea, P. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y

cuarto año de una facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana ISSN 1019-4355* 16(1). Lima, Perú.

Bittar, C. (2008). *Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios* (versión electrónica) presentado en V Encuentro Nacional y II Latinoamericano “La universidad como objeto de investigación”, 1-112, Mendoza, Argentina; Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Facultad de Ciencias humanas.

Bal, S ., Crombez, G ., Van Oost P. y Deboudeaudhuij, I. (2003). El papel del apoyo social en el bienestar y el manejo de eventos estresantes autoinformados en adolescentes. *Abuso y Negligencia Infantil, Revista Americana de la Salud* 27, 1377-1395.

Bonilla, Z.; Delgado, K. y León, D. (2014). Nivel de Estrés Académico en estudiantes de Odontología de una universidad del distrito de Chiclayo. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.

Boullosa G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Universidad Pontificia La Católica.

Burris, J., Brechting, E., Salsman, J. y Carlson, C. (2009). Factores asociados con el bienestar y la angustia en estudiantes universitarios. *Revista Americana de la Salud* 57(5), 536-543.

Broom, D. (1996). El bienestar animal definido en términos de intentos para hacer frente con el medio ambiente. *Revista, Acta Agriculturae Scandinavica Sección A-Ciencia Animal*, 27, 22-28.

- Casuso, J. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Tesis para optar el título de doctor. Universidad de Málaga.
- Celis C., Bustamante M., Cabrera D., Cabrera M., Alarcón W. y Monge E.(2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. Revista anuales de la universidad Mayor de San Marcos , vol. 62, núm. 1, 2001, pp. 25-30 recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Chiyong, T. y Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. Departamento Académico de Estomatología Preventiva y Social de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos,18(1),23-27.
- Díaz H., Arrieta K., González F., (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Revista Salud, Barranquilla vol.30 no.2 Barranquilla May/Aug. 2014 recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina: Revista de Humanidades Medicas v.10 no.1 Ciudad de Camaguey ene.-abr. 2010 Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007

- Doval, Y., Moleiro, O., Rodríguez, R. (2004). Estrés Laboral, Consideraciones Sobre Sus Características Y Formas De Afrontamiento [Documento www] Recuperado el 30 de agosto de 2010, de http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/argonro01_1.htm
- Feldman, L., Gonzales, L., Chacón Puingau, G. Zaragoza, J. Bagés, N. & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes venezolanos. *Revista UniversitasPsychologica*, 7 (3), 739-751. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1726-46342006000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Fortich, N. (2013). Prevalencia del estrés académico, factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena. (Tesis inédita de Maestría). Corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena, Cartagena, Colombia.
- Figueroa J., capa W., Vallejos M., (2012) Estrés como predictor del desempeño académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional. Unidad de Investigación Psicológica de la universidad nacional Federico Villarreal. Recuperad el 15 de diciembre del 2017 de: http://www.unfv.edu.pe/facultades/faps/images/pdf/2012/Unidad_Investigacion/Resumen2012_06.pdf
- Flores M. (2001). El factor humano en la docencia de educación secundaria: un estudio de la eficacia docente y el estrés a lo largo de la carrera

profesional. *Tesis de doctorado para obtener el título de Doctor en Psicología*, Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

García F. y Muñoz J. (1999). El estrés académico: Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar en el rendimiento de los estudiantes universitarios. *Tesis de doctorado para la obtención del título de doctor en Psicología Social*. Departamento de Psicología Social, Universidad de Sevilla, Sevilla, España. Recuperado de:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1726-46342006000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

García, F. y Muñoz, J. (2004). El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Recuperado de <http://www.casadellibro.com/libro>.

García, C. (2005) "La medición en las ciencias sociales y el la Psicología" México, trillas.

García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., Natividad, L (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 44, (2), 143-154. Recuperado de:

<http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F805%2F80524058011.pdf&ei=jVd8VMicHcqdgwTtnITIAw&usg=AFQjCNFHsCVcl9bczvwX3f89PANt41xq5Q&bvm=bv.80642063,d.eXY>

Galdós-Tanguis A. (2014). Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios. Tesis para optar el grado de licenciado. Universidad peruana de ciencias aplicadas. Lima

Recuperado

de:

<http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/552258/1/Tesis+Galdos-Tanguis.pdf>

George, D; y Mallery, P. (2003). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference. Boston: Allyn & Bacon.

Gunzerath, L., Connelly, B., Albert, P. y Knebel, A. (2001) Relación de los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento con la calidad de vida en pacientes con deficiencia de alfa-1 antitripsina. *Psicología, Salud y Medicina*, 6 (3), 335-341.

Gray, J.A. (1987). La psicología del miedo y el estrés. Cambridge: Tesis para obtener el grado de Licenciado. Universidad de Cambridge Press. Reino Unido.

Hernández S., Fernández C. y Baptista L. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill Interamericana, S.A. Recuperado de: http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.upsin.edu.mx%2Fmec%2Fdigital%2Fmetod_invest.pdf&ei=Clh8VIDIFYGlgwT7jYPYAg&usq=AFQjCNGWVbSYnk4HukHP3gZrwnvC-dkbyQ

Hernández, Y. (2013) Afrontamiento Y Agresividad en estudiantes universitarios. Tesis para optar título de doctor en patología. Universidad de los andes Mérida. Venezuela Recuperado de

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/14271/66732_Hernandez_Maldonado_Yajaira.pdf?sequence=1

Hogan thomas P. (2004). pruebas psicológicas. México, el manual moderno.

Jaimes, R. (2008). Validación del inventario SISCO de estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga, (*Tesis de licenciatura no publicada*) Medellín, Colombia.

Kerlinger F. y Lee H. (2002) Investigación del comportamiento, Métodos de investigación en ciencias sociales. Editorial Mc Graw Hill. Mexico

Labrador, C. (2012). Estrés Académico en estudiantes de la facultad de Farmacia y Bionálisis. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela

Lazarus, R. S &Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Maritnez Roca. Recuperado de: http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.upsin.edu.mx%2Fmec%2Fdigital%2Fmetod_invest.pdf&ei=Cih8VIDIFYGlgwT7jYPYAg&usq=AFQjCNGWVbSYnk4HukHP3gZrwnvC-dkbyQ

Martínez Selva J.M (2004). Estrés laboral. Madrid: Pearson Educación

Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.

Mendiola, J. (2010). El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. (Tesis inédita de Licenciatura). Unam, Chimalhuacán, México.

- Molina Jiménez, T., Gutierrez García A. G., Hernández Domínguez, L. & Contreras, C. M. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos experimentales. *Anales de Psicología*, 24 (2), 353-360. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1) ,87-99.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) ,171-190.
- Nakeeb, S.; Alcazar, L.; Fernández, A.; Malino, C. y Molina, B. (2002). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2) ,553-574.
- Organización mundial de la salud. (2004). *Informe mundial sobre el estrés y el trabajo*. Recuperado de http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3rev.pdf?ua=1
- Orlandini, A. (1999). *El estrés. Qué es y cómo evitarlo*. México: Fondo de Cultura Económica
- Pérez, A. (1999). Dependencia, cuidado informal y función familiar. Análisis a través del modelo sociocultural de estrés y afrontamiento. *Tesis doctoral*. Universidad de Salamanca.
- Peiró JM, Salvador A. (1993). *Control del estrés laboral (1a ed.)*. España: Editorial UDEMA S. A.

- Pullido, M., Serrano, M., Valdez, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud, Vol. 21(1)* ,31-37, España. Recuperado de http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.upsin.edu.mx%2Fmec%2Fdigital%2Fmetod_invest.pdf&ei=Clh8VIDIFYGlgwT7jYPYAg&usq=AFQjCNGWVbSYnk4HukHP3gZrwnvC-dkbyQ
- Rodríguez, M. (2012). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala 15(2)*, pp. 553-574. Recuperado de: [https://www.google.com.pe/#q=Rodr%C3%ADguez%2C+M.+\(2012\).+Competencias+acad%C3%A9micas%2C+reporte+de+estr%C3%A9s+y+salud+e+n+estudiantes+universitarios.+Revista+electr%C3%B3nica+de+Psicolog%C3%ADa+Iztacala+15\(2\)%2C+pp.+553-574.Recuperado+de+](https://www.google.com.pe/#q=Rodr%C3%ADguez%2C+M.+(2012).+Competencias+acad%C3%A9micas%2C+reporte+de+estr%C3%A9s+y+salud+e+n+estudiantes+universitarios.+Revista+electr%C3%B3nica+de+Psicolog%C3%ADa+Iztacala+15(2)%2C+pp.+553-574.Recuperado+de+)
- Rojas, G.; Chang, S. y Delgado, L. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Dialnet, 151(4)* ,443-449.
- Román C., Ortiz F. y Hernández Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación* ISSN: 1681-5653. Recuperado de: [https://www.google.com.pe/#q=Rom%C3%A1n+C.%2C+Ortiz+F.+y+Hern%C3%A1ndez+Y.+\(2008\).+El+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+en+estudiantes+latinoamericanos+de+la+carrera+de+Medicina.+Revista+Iberoamericana+de+Educaci%C3%B3n+ISSN:+1681-5653](https://www.google.com.pe/#q=Rom%C3%A1n+C.%2C+Ortiz+F.+y+Hern%C3%A1ndez+Y.+(2008).+El+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+en+estudiantes+latinoamericanos+de+la+carrera+de+Medicina.+Revista+Iberoamericana+de+Educaci%C3%B3n+ISSN:+1681-5653)

Rosales J. (2016). Estrés Académico y Hábitos de Estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur. para obtener el título de licenciada en Psicología. Universidad Autónoma Del Perú. Lima
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

Selye H. (1956). *El estrés de la vida*. Nueva York: McGraw-Hill.

Stahl, B y Goldstein, E. (2013). *Mindfulness para reducir el estrés. Una Guía Práctica*. Barcelona, España. Editorial Kairós

Trianes, Victoria. (2002). *Niños con estrés*. México: Alfa Omega-Narcea

Tolentino S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, e la Universidad Autónoma Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan*. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Autónoma del estado de Hidalgo, Actopan, Hidalgo, México

Ticona S., Paucar G., Llerena G. (2006) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa. Revista scielo recuperado de
http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412010000200007&script=sci_arttext&tlng=en

Anexo

Protocolo del Inventario SISCO del Estrés Académico

Inventario SISCO del estrés académico

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 5 que indique mejor cómo se siente usted.

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.

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

1	2	3	4	5

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.					
La puntualidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra _____ (Especifique)					

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Reacciones físicas					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					

Problemas de concentración.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique)					

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus					

tareas.					
Elogios a sí mismo.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					