

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la
Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este

Por:

Sheyla Eliana Maldonado Ferrua

Mishell Alejandra Muñoz Calderon

Asesor:

Mg. Daniel Josué Farfán Rodríguez

Lima, febrero de 2019

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Mg. Daniel Josué Farfán Rodríguez, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA ESTE"** constituye la memoria que presenta las **Bachilleres Sheyla Eliana Maldonado Ferrua y Mishell Alejandra Muñoz Calderon** para aspirar al título Profesional de Psicología ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección. Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, el 02 de abril del año 2019.




Mg. Daniel Josué Farfán Rodríguez


**"Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes
de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de
Lima Este"**

TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo(a)

JURADO CALIFICADOR


Psic. Rosmary Quispe Trujillano
Presidenta


Psic. Eli Yanac Cierzo
Secretario


Psic. Claudia Raquel Elestas García
Vocal


Mg. Daniel José Farfán Rodríguez
Asesor

Ñaña, 25 de febrero de 2019

Dedicatoria

La presente investigación está dedicada a nuestros padres por haber sido nuestro apoyo a lo largo de toda la carrera universitaria y a lo largo de nuestras vidas. A todas las personas especiales que nos acompañaron en esta etapa, aportando en nuestra formación tanto profesional y como ser humano.

Agradecimiento

En primer lugar, a Dios por habernos permitido llegar hasta este momento y por darnos salud para lograr nuestras metas y objetivos, además de su infinito amor y bondad.

También agradecer a nuestro asesor Mg. Daniel Josué Farfán Rodríguez por sus consejos y palabras de ánimo a no rendirnos y continuar con lo que una vez decidimos empezar, gracias por la orientación y apoyo continuo desde el primer momento.

Índice general

Resumen.....	xii
Abstract	xiii
Capítulo I.....	1
El problema	1
1. Planteamiento del problema	1
2. Pregunta de investigación.....	3
2.1. Pregunta general.....	4
2.2 Preguntas específicas.....	4
3. Justificación.....	4
4. Objetivos de la investigación.....	5
4.1. Objetivo general.....	5
4.2 Objetivo específicos	5
Capítulo II	7
Marco teórico	7
1. Marco bíblico filosófico	7
2. Antecedentes.....	9
2.1 Antecedentes Internacionales	9
2.2 Antecedentes Nacionales	12

3. Marco conceptual.....	14
3.1 Estrés académico.....	14
3.2. Estrategias de afrontamiento.....	22
3.3. Marco conceptual referente a la población de estudio	28
4. Definición de términos	30
5. Hipótesis de la investigación	30
5.1 Hipótesis general.....	30
5.2 Hipótesis específicas	30
Capítulo III.....	32
Materiales y métodos.....	32
1. Diseño y tipo de investigación.....	32
2. Variables de investigación.....	32
2.1 Definición conceptual de las variables	32
2.2. Operacionalización de las variables	33
3. Delimitación geográfica y temporal.....	34
4. Participantes.....	34
4.1 Características de la muestra.....	35
4.2 Criterios de inclusión y exclusión	36
5. Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	36
5.1. Inventario del Estrés Académico SISCO.....	36

5.2 Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE	38
6. Proceso de recolección de datos	40
7. Procesamiento y análisis de datos.....	40
Capítulo IV	42
Resultado y discusión	42
1. Resultados.....	42
1.1 Análisis descriptivo	42
1.2 Prueba de normalidad	51
1.3 Análisis de correlación	52
2. Discusión	53
Capítulo V	55
Conclusión de recomendaciones	56
1. Conclusiones	56
2. Recomendaciones.....	57
Referencias	59

Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de la variable de estrés académico	33
Tabla 2 Operacionalización de la variable de modos de afrontamiento del estrés.....	34
Tabla 3 Datos sociodemográficos de los participantes.....	35
Tabla 4 Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.....	43
Tabla 5 Estrés académico según sexo de los participantes	43
Tabla 6 Estrés académico según edad de los participantes.....	44
Tabla 7 Estrés académico según carrera profesional de los participantes	45
Tabla 8 Estrés académico según año de estudio de los estudiantes	46
Tabla 9 Modos de afrontamiento del estrés de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud	47
Tabla 10 Modos de afrontamiento del estrés según sexo de los participantes.....	48
Tabla 11 Modos de afrontamiento del estrés según edad de los participantes.....	49
Tabla 12 Modos de afrontamiento del estrés según carrera profesional de los participantes	49
Tabla 13 Modos de afrontamiento del estrés según año de estudio de los participantes.....	51
Tabla 14 Prueba de normalidad.....	52
Tabla 15 Análisis de correlación	52

Índice de anexos

Anexo 1 Fiabilidad y validación del inventario de estrés académico (SISCO)	72
Anexo 2 Fiabilidad y validación del cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (COPE)	74
Anexo 3 Instrumentos de recolección de datos	76
Anexo 4 Carta de autorización de aplicación de instrumentos	81

Símbolos usados

et al.: Otros autores

ρ : Coeficiente de correlación de Spearman

p: Nivel de significancia

n: Frecuencia estadística

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar si existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. El modelo teórico utilizado para realizar el presente estudio fue el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza (2006) y la teoría modo de afrontamiento del estrés de Carver, Scheir y Weintraub (1989). El diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal y de enfoque cuantitativo. La recolección de datos se realizó mediante la aplicación del Inventario del Estrés Académico SISCO (Barraza, 2007) y el Cuestionario Modos de afrontamiento del Estrés COPE (Carver, Scheier y Weintraub, 1989). La muestra estuvo conformada por 292 estudiantes. Los resultados obtenidos dieron a conocer que el estrés académico no tiene relación significativa con los modos de afrontamiento del estrés. Sin embargo, se encontró que si hubo relación significativa con la dimensión de afrontamiento enfocado en la evitación de los modos de afrontamiento del estrés ($\rho = .189$, $p < .001$); es decir, cuanto más estresante perciba el estudiante las situaciones que se dan en un ambiente académico, su forma de afronte será la evitación, ya que verá difícil encontrar una solución. Cabe destacar que los factores que influyen mayormente para el uso de esta estrategia son la intensidad y la cronicidad del estrés académico.

Se concluyó que no existe relación entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la emoción ya que, para que la utilización de estas estrategias sea un éxito y minimice los niveles de estrés dependen de factores individuales y sociales. Sin embargo, si se encontró relación con los modos de afrontamiento enfocado en la evitación.

Palabras clave: Estrés académico, modos de afrontamiento del estrés, estímulos estresores, factores determinantes.

Abstract

The present investigation aims to determine whether there is a significant relationship between academic stress and ways of coping with stress in students of the Faculty of Health Sciences of a private University in Lima this. The theoretical model used for this study was the cognitivist systemic Barraza (2006) model and the theory way of coping with the stress of Carver, Scheir and Weintraub (1989). The research design was non-experimental cross-sectional and quantitative approach. Data collection was carried out through the application of the inventory of the academic stress SISCO (Barraza, 2007) and the questionnaire ways of coping with stress COPE (Carver, Scheier and Weintraub, 1989). The sample was conformed by 292 students. The results were announced that academic stress has no significant relationship with the ways of coping with stress. However, met that if there was a significant relationship with the dimension of coping focused on the avoidance of modes of coping with stress ($\rho = .189, p < .001$) is to say, the more stressful student perceive situations that occur in an environment academic, its form of front will be the avoidance, since it will be difficult to find a solution. It should be noted that the factors affecting mainly for the use of this strategy are the intensity and the chronicity of the academic stress.

It was concluded that relationship there is no between academic stress and ways of coping with stress focused on the problem and excitement since, so that the use of these strategies is a success and minimize stress levels depend on individual and social factors. However, if relationship focused on the avoidance coping modes was found.

Keywords: Academic stress, ways of coping with stress, stressors stimuli, determining factors.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

Los jóvenes que ingresan a una educación superior se ven sumergidos a enfrentar una serie de cambios que les provoca estrés, puesto que la transición de pasar de la formación secundaria al universitario es diferente, ya que las nuevas exigencias provocan que los estudiantes puedan experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo o incluso perder el control de la situación y finalmente provocar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos.

Además, el estudiante se ve sumergido en una serie de situaciones como la cantidad excesiva de tareas, las exposiciones, los exámenes, el tiempo límite para hacer trabajos, la dificultad de comprender las clases, las calificaciones finales, participar en clases, entre otros (Román, Ortiz y Hernández, 2008).

Estas situaciones en los últimos años han generado problemas de conducta, de salud y de riesgo por la incapacidad de los estudiantes de afrontar sus preocupaciones académicas (Barraza, 2008). A estas situaciones o problemas algunos autores lo denominan estrés académico. En México por lo menos el 60% de los estudiantes de la Universidad Autónoma de México (UNAM), principalmente de las carreras de salud padecen estrés, ocasionado por los horarios y el alto nivel de exigencia académica (Ramírez citado por Gutiérrez y Amador, 2016). En un estudio realizado en la Universidad Autónoma del Perú, el 80.5% de los estudiantes de la carrera de psicología presentan un nivel promedio de estrés académico (Rosales, 2016).

A esta situación de estrés en el ámbito universitario, Barraza (2006) lo define como un proceso sistemático, adaptativo y psicológico que se ve cuando un estudiante se encuentra envuelto en una serie de demandas académicas que percibe como estresores.

En este sentido, Ticona, Paucar y Llerena (2006), hallaron que en los primeros años de carrera los estudiantes de la facultad de enfermería experimentaron altos niveles de estrés, observándose así que al inicio de carrera de un alumno las demandas académicas son vistas como excesivas, intensas, prolongadas, desagradables. Sin embargo, Román (2012) refiere que el estrés académico está presente en todos los años de estudios.

Así pues, el estrés es visto como uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de cierto tipo de enfermedades, el manejo y adaptación a situaciones difíciles y el desempeño en general (Fernández, Siegrist, Rödel & Hernández, 2003). Por ello, los diferentes modos que existen para afrontar el estrés son considerados como importantes pues son definidos como un esfuerzo mental y conductual que se desarrolla para manejar demandas específicas que superan los recursos que tiene una persona (Lazarus y Folkman, 1986). Se agrega también, que tener un afrontamiento adecuado lleva a tener un ajuste apropiado del estrés y por ende al bienestar, al funcionamiento social y a la salud (Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis & Gruen, 1986)

Investigaciones hechas por Bean y Hammer (2006), Ross, Niebling y Heckert (1999) y Scheider (2002) (citado por Kausar, 2010) confirman dos hallazgos importantes que tienen semejanza en cada una de sus investigaciones, primero que un individuo ve a una situación específica como estresante cuando considera no tener herramientas para afrontarla. También cuando el estresor es percibido como controlable la persona toma estrategias activas y de resolución, sin embargo, cuando el estresor no se percibe de esta manera el individuo usa

estrategias que guardan relación con la evitación (Kausar, 2010). Por lo tanto, las formas de afrontar el estrés hacen que los estudiantes universitarios puedan enfrentar las situaciones que le ocasionan sentirse estresado (Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez y Martínez, 2012).

Según la Asociación Americana de Psicología (APA, 2015) los individuos entre las edades de 18 y 33 años, justo cuando una persona comienza la vida universitaria son quienes presentan un mayor porcentaje de estrés, el cual alcanza un 5,4 en una escala de 10, cuando lo saludable o recomendable es llegar a 3,6.

Por otro lado, Vargas (2010) refiere que en un estudio hecho por la asociación británica *Health & Safety Executive* se concluyó que la profesión que genera más estrés son las que se ubican en las áreas de salud, asimismo otro estudio realizado por Gonzales (2016) concluyó de la misma manera, refiriendo que los estudiantes de esta facultad se ven sumergidos a mayores niveles de agotamiento físico, alteraciones de sueño y agitación física en comparación a otras carreras universitarias. Debido a la alta carga académica como también a las características de la carrera, ya que presentan bastantes actividades presenciales o prácticas clínicas durante toda la ejecución de la carrera (Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero, 2015).

Frente a este panorama presentado, esta investigación pretende determinar la relación entre el estrés académico y los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

2. Pregunta de investigación

Por lo expuesto anteriormente, surgió la siguiente interrogante:

2.1. Pregunta general

- ¿Existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

2.2 Preguntas específicas

- ¿Existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en el problema en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?
- ¿Existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este?

3. Justificación

Existen varios estudios que relaciona el estrés académico con los modos de afrontamiento al estrés en estudiantes de medicina, sin embargo, son escasos los estudios que se dan con estudiantes de otras carreras. Por consiguiente, el valor teórico de esta investigación adquiere relevancia, ya que se llevará a cabo en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud (Psicología, Enfermería y Nutrición Humana) de una universidad privada de Lima Este. Esto permitirá corroborar la teoría planteada por otros estudios, en la población y muestra analizada.

Asimismo, esta investigación podrá brindar información actualizada para futuras investigaciones.

En cuanto a la relevancia social, el tema investigado será de utilidad para próximos estudios e investigaciones, ya que se conocerá la relación entre estrés académico y modos de afrontamiento al estrés, la importancia de utilizar estrategias de afrontamiento al estrés y cómo éstos mejoran los aspectos vitales en la salud como la ansiedad, el cansancio y desgano, contracturas musculares, baja tolerancia a la frustración entre otros síntomas del estrés que enfrentan día a día estudiantes de la facultad de ciencias de la salud.

El aporte metodológico de esta investigación consiste en la confirmación de la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados en una población específica, que será útil para orientar o guiar futuras investigaciones.

4. Objetivos de la investigación

4.1. Objetivo general

- Determinar si existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

4.2 Objetivo específicos

- Determinar si existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en el problema en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

- Determinar si existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Determinar si existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

Capítulo II

Marco teórico

1. Marco bíblico filosófico

White (2007a) señala que la mente y el cuerpo guardan una relación muy fuerte, puesto que cuando la primera está afectada el cuerpo también es afectado; muchas de las enfermedades que padecen las personas son resultado de la angustia mental, sentimientos de culpa, estrés, ansiedad, desconfianza, descontento y remordimiento, disminuyendo las fuerzas vitales llevando al decaimiento y hasta la muerte. Dios quiere bendecirnos con el gozo y la paz de una vida libre de estrés. La Biblia dice: "Jehová dará poder a su pueblo; Jehová bendecirá a su pueblo con paz" (Sal.29:11). Asimismo, cuando sentimos estrés, elevar una oración puede tranquilizar nuestras tensiones, Salmo 62:1-2, "En Dios solamente está acallada mi alma; de él viene mi salvación. El solamente es mi roca y mi salvación; es mi refugio, no resbalaré mucho". Salmo 55:22 dice "Echa tu carga sobre el Señor, y él te sustentará; no permitirá jamás que el justo caiga", esto quiere decir que cualquier carga pesada que tengamos, siendo una de estas cargas el estrés debemos encomendar a Dios, y él nos ayudará y si vienen los problemas a la mente otra vez recuerda que no durarán para siempre. Dios no dejará para siempre caído al justo.

Así también en hebreos 13:5 deja muy en claro que "sea vuestro carácter sin avaricia, contentos con lo que tenéis, porque Él mismo ha dicho: nunca te dejare ni te desamparare dándonos a conocer que cada uno debe vivir contento con lo que Dios otorga sin tener avaricia ya que esta avaricia genera estrés en una persona, sin embargo, si se presenta algún tipo de estrés siempre es bueno confiar en Dios pues él nunca nos desamparara.

Tomando en consideración al ámbito académico podemos nombrar a Daniel cuando fue estudiante en la escuela de Babilonia, este personaje tuvo que aprender la cultura, costumbres y el idioma del país en el que fue dado para ser esclavo, su nivel de estrés debió haber sido elevado, dada la situación en la que estaba (Daniel 1). En la biblia no solo encontramos texto de personajes que hayan pasado por situaciones estresantes como Daniel sino también encontramos citas que nos ayudan aliviar nuestro estrés. Asimismo, existen citas que ayudan a afrontar cualquier dificultad por la que se esté pasando, como lo dice 2 Timoteo 1:7 “porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, amor, y dominio propio. Otro versículo en el que Dios nos da otra estrategia para afrontar el estrés y otras dificultades es Filipenses 4:6-7 “No se aflijan por nada, sino preséntalo a Dios en oración, pídanle y denle gracias también. Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender, y esta paz cuidará sus corazones y su pensamiento por medio de Cristo Jesús”. Por otro lado, White (2007b) refiere que hay que contar con otra persona cuando tenemos una dificultad o estamos estresados en este caso la persona es Dios pues él dice “El padre celestial vigila tiernamente de todos” Esto quiere decir que cuando confiamos a Dios cualquier cosa que perturba nuestra mente y le contamos lo que sucede, liberamos la carga que llevamos por dentro y como resultado encontramos tranquilidad en nuestra vida puesto que sea cual sea lo que perturba la mente, este no durará para siempre y junto con ayuda de nuestro padre celestial saldremos de estas dificultades, como dice el versículo “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” Filipenses 4:13.

2. Antecedentes

2.1 Antecedentes Internacionales

Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013) realizaron una investigación en México con el fin de encontrar la relación significativa entre estrés, afrontamiento y desempeño académico. El estudio es de diseño longitudinal, en el que participaron 93 estudiantes de primer año y 80 estudiantes de segundo año de la carrera de medicina, participantes de un programa de desempeño académico alto. Los test que aplicaron fueron el Cuestionario de Fuentes de Estrés en Estudiantes de Medicina y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (CAE) en cuatro tiempos, al inicio y al final del ciclo de estudio. Los resultados obtenidos en la primera y segunda evaluación evidenciaron que para primer y segundo año los niveles de estrés se mantuvieron sin cambios significativos ($F=2.18$, $p=0.09$). Sin embargo, el resultado obtenido en cuanto al estrés en los alumnos del primer año se relaciona de forma significativa con el promedio final del año académico ($r=-0.33$, $p\leq 0.05$). El afrontamiento que predominó en la carrera de medicina en ambos años fue la estrategia de solución de problemas y el distanciamiento fue la menos utilizada, siendo esta estrategia la más utilizada por los alumnos de segundo año y la estrategia de apoyo social por los alumnos de primer año. Además, se halló que los alumnos de bajas notas obtuvieron los niveles más altos de estrés y la estrategia de pensamiento mágico fue la más predominó, sin embargo, no hubo gran diferencia en cuanto a la significancia con las otras estrategias. Por ello, los investigadores concluyeron que los niveles de estrés, los estímulos que lo generan y el modo de afrontarlos, son cambiantes conforme transcurre el ciclo y que además estos cambios tienen relación con el desempeño académico.

Marín, Álvarez, Hernández, Morán y Lemus (2014) realizaron otro estudio en México, donde con el objetivo de evaluar el nivel de estrés académico y sus variables determinantes (síntomas y estrategias de afrontamiento) en estudiantes de la Universidad Michoacana. El método de estudio fue correlacional, no experimental, comparativo, descriptivo y de diseño transaccional y transeccional. La muestra estuvo conformada por 324 estudiantes de la facultad de enfermería. Para dicha investigación fueron aplicados el inventario SISCO (Sistémico Cognoscitivista). Los resultados obtenidos arrojaron que el 64.1% de estudiantes casi siempre y siempre manifiestan estrés frente a las evaluaciones de los profesores y los trabajos académicos en la asociación año y prácticas hospitalarias. Además, se encontró que en la asociación entre género y manifestaciones físicas predominan los dolores de cabeza o migrañas mayormente con los de sexo femenino. Por la cual, concluyeron que el estrés académico se presenta con mayor predominancia en mujeres de los últimos años de la carrera y durante las prácticas clínicas.

Lorenzo (2017) realizó un estudio en Argentina, con el objetivo de determinar si existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del área metropolitana de Buenos Aires. El tipo de estudio fue correlacional, no experimental de corte transversal con fuente de datos primarias. La muestra fue de 401 alumnos pertenecientes a distintas carreras, entre las edades de 18 a 35 años. Los instrumentos aplicados fueron el inventario SISCO de estrés académico y la escala de afrontamiento del estrés académico A-CEA. Se concluyó que más del 90% de los alumnos presentaba estrés académico en un nivel moderado. Asimismo, las mujeres mostraron mayor nivel de estrés a comparación de los hombres. Por otro lado, se observó que las mujeres utilizan mayormente la estrategia de apoyo social y que hombres recurren a la estrategia de reevaluación positiva y planificación. En cuanto a los tipos de síntomas que produce el estrés académico se encontró que los alumnos sufren más

síntomas psicológicos en relación con los síntomas físicos y conductuales. Por su parte en el empleo de estrategias de afrontamiento la más utilizada fue reestructuración cognitiva. Así también se hallaron relaciones estadísticamente significativas entre la dimensión síntomas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

Asimismo, Jerez y Oyarzo (2015) realizaron un estudio en Chile para determinar e identificar la prevalencia de estrés académico en alumnos de una universidad. El diseño del estudio fue no experimental descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 314 estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. El test que utilizaron fue el inventario de estrés académico SISCO. Los resultados demostraron que existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes de la facultad de salud siendo un 98% de los estudiantes que presentaron estrés académico, donde las mujeres obtuvieron un 96,24% y los hombres 88,57%. Además, se encontró que los estresores más frecuentes fueron las evaluaciones de los profesores con un 95,6% y la sobrecarga de tareas y trabajos con un 92,3%. Con respecto a la sintomatología del estrés con un porcentaje de 86,3% se encuentra la somnolencia, siendo esta la de mayor prevalencia y con 74,4% los problemas de concentración, además, encontraron diferencia por carreras en el síntoma de fatiga crónica y en problemas de digestión.

Guzmán y Mortigo (2018) en Colombia realizaron una investigación descriptiva cuantitativa, con el fin de conocer los factores que influyen el estrés académico y en qué nivel de estrés se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Instituto Universitario Politécnico Gran Colombiano. La muestra fue de 30 estudiantes de la ciudad de Bogotá, entre 18 y 36 años, 24 mujeres y 6 hombres. Para identificar estos factores y saber en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes, se aplicó el inventario de estrés académico SISCO. Los resultados demostraron que los alumnos se encuentran en un nivel medio de estrés

académico asimismo se determinó que el principal motivo de estrés y angustia, se concentra en cuando no llegan a tiempo a un parcial con un 15,3%, asimismo la participación en clase que produce ansiedad a un 8,2% siendo mayormente en la población femenina , otro factor influyente fue la metodología del profesor con un 10,7% y no entender un tema específico generando preocupación a un 13,4% de la población total incidiendo más en los hombres .

2.2 Antecedentes Nacionales

En Lima, Boullosa (2013) realizó un estudio descriptivo correlacional de corte transversal con el objetivo describir y vincular los niveles de estrés académico y que afrontamiento usan los estudiantes de los primeros años de universidad. La muestra estuvo formada por 198 universitarios. Para ello se utilizó el inventario SISCO de estrés académico y la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Los resultados demostraron que el porcentaje de estrés percibido correlaciona en forma directa con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo a resolver problemas, asimismo el nivel de estrés más frecuente en los estudiantes fue más o menos alto y que las situaciones que provocan estrés fueron mayormente las evaluaciones y la sobrecarga académica.

Rojas et al. (2015) realizaron en Lima un estudio transversal analítico y comparativo con el objetivo de conocer los niveles de estrés académico y formas de afrontarlo, el estudio se realizó con estudiantes de las facultades de Medicina, Psicología y Derecho de la Universidad de Ciencias Aplicadas (UPC) en el que participaron 643 alumnos, para la aplicación utilizaron el inventario Sistemático Cognoscitivo (SISCO) del estrés académico y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los resultados obtenidos concluyeron que el 92,4% de estudiantes presentó preocupación o nerviosismo, de los cuales los que presentaron más altos porcentajes de estrés fueron de la carrera de medicina. Los modos de afrontamiento más

utilizados fueron enfocarse en la solución del problema, reevaluación positiva y buscar apoyo social.

Chiyong y Villacampa (2015) realizaron un estudio observacional, descriptivo y transversal con el objetivo de determinar el estrés académico y su repercusión con el desempeño académico. La población fue de 186 estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM). Para las evaluaciones se utilizaron el inventario SISCO del estrés académico y el promedio de las notas de fin de curso. Los resultados demostraron que todos los estudiantes han experimentado una situación de estrés con una fuerza de 3,5 dentro de una escala del 1 al 5. Las situaciones que provocan más estrés en los universitarios fueron la gran cantidad de tareas y trabajos, el poco tiempo para entregarlas y los exámenes. Asimismo, las manifestaciones frente al estrés fueron somnolencia y grandes ganas de dormir (50%) seguido de cansancio crónico (36,6%). Las maneras de sobrellevar el estrés fueron la habilidad asertiva (51,6%) y la elaboración de un plan (36,6%).

García y Ríos (2016) realizaron un estudio no experimental, de corte transversal y alcance correlacional el cual tuvo como fin observar si hay relación entre estrés académico y rendimiento académico. El estudio estuvo conformado por 167 estudiantes de los últimos años de la educación secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, entre los 14 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron el inventario SISCO de estrés académico y las calificaciones finales. Los resultados determinaron que no existe relación entre la variable uno y dos ya que el rendimiento académico no es alterado por el estrés académico. Asimismo, se encontró que los estudiantes presentan un estrés moderado con una magnitud media, en el que las situaciones más estresantes son la rivalidad entre compañeros de salón, la forma de tarea que piden los profesores y la participación o intervención en clases.

3. Marco conceptual

3.1 Estrés académico

3.1.1 Origen histórico.

El término estrés surge en 1930 con el austriaco Hans Selye estudiante de medicina de la Universidad de Praga quien tras observar a sus pacientes quienes padecían distintas enfermedades se percató que todos sufrían síntomas parecidos como agotamiento, pérdida de apetito, peso bajo, astenia entre otros síntomas llamando así a este grupo de síntomas “Síndrome General de Adaptación”. Pasado los años Selye realizó pruebas con ratas de laboratorio donde estos animales pasaron por una prueba física que los llevó a presentar un crecimiento de hormonas suprarrenales entre otros en el que este personaje los llamo “estrés biológico” y después pasó a ser llamado solamente “estrés”, más tarde ampliando su teoría considero que las situaciones sociales y del entorno son también generadoras de estrés (Berrío y Mazo, 2011).

Martín (2007) refiere que el estrés actualmente es un término de gran importancia para la sociedad y que durante años tuvo modificaciones conceptuales. Para el siglo XIX se consideraba que lo que caracterizaba al estrés eran los “estímulos o situaciones estresoras” ya para el siglo XX lo más importante del estrés era la “respuesta fisiológica” y “conductual”.

3.1.2 Definiciones.

Barraza (2006) conceptualiza al estrés académico como un proceso sistemático, adaptativo y psicológico que se origina cuando un estudiante se ve envuelto en situaciones que según su percepción son vistas como estresante provocando un desequilibrio sistemático y obligando a tomar acciones para afrontarla y llegar al equilibrio.

Por otra parte, Orlandini (1999) refiere que el estrés en el ámbito académico surge cuando un individuo está en etapa de aprendizaje personal o en un salón educativo. Martínez y Díaz (2007) complementan refiriendo que el estrés en el ambiente académico se manifiesta como consecuencia de los factores físicos, emocionales o ambientales. Reina (2004) agrega que el estrés académico puede ser tanto positivo como negativo, en cual el estrés positivo conduce a poder cumplir responsabilidades planeadas mientras que el negativo se enfoca más al cansancio y agotamiento.

3.1.3 Tipos de estrés académico.

La Asociación Americana de Psicología (citado por Gonzales, 2016) clasifica el estrés en tres tipos.

a) Estrés agudo. Debido al ritmo de vida agitada del día a día, este es el estrés más frecuente en las personas. Asimismo, dado que es a corto plazo no genera daños importantes en una persona a diferencia de un estrés a largo plazo ya que el estrés agudo es un estrés intenso que llega y desaparece rápidamente. Entre sus síntomas están: agonía emocional, tales como irritabilidad, ansiedad y depresión, otro síntoma son los problemas estomacales y la sobreexcitación pasajera como sudoración de las manos, transpiración, dificultad para respirar entre otros.

b) Estrés agudo específico. Es resultado de una vida desordenada y acelerada donde las personas tienen muchas responsabilidades demandantes que provoca tensión, un mal carácter, nerviosismo, sobreexcitación prolongada como fuertes dolores de cabeza, enfermedades cardiacas, hipertensión y dolor de pecho. Este tipo de estrés requiere muchas veces una intervención profesional.

c) *Estrés crónico*. Se manifiesta por una exposición prolongada al estrés que en poco tiempo puede afectar la vida del individuo.

Por su parte Lopategui, (2000), clasifica los tipos del estrés según la calidad

a) *Eutrés o buen estrés*. Representa a aquel estrés positivo, en el que el individuo reacciona frente a un estímulo que puede ser percibido como estresante, pero este lo sobrelleva de manera abierta y creativa logrando afrontarla y regresando a su bienestar (Lopategui, 2000). Arévalo (2015) refiere que este tipo de estrés ayuda a la confianza y seguridad de un individuo asimismo describe que es un tipo de reacción a corto plazo en el que la persona resuelve una situación de forma victoriosa.

b) *Distrés o estrés negativo*. Arévalo (2015) refiere que el distrés es un estrés malo provocado por las demandas constantes o alteraciones en la rutina que provoca en la persona un gran agotamiento, trayendo como consecuencia un desorden fisiológico y que la persona vea el agente estresor como amenazante.

Agregando a ello Lazarus (citado por Mora & Herrera, 2004) señala que el estímulo estresor no es el que genera estrés, sino que depende de la valoración buena o mala que le da el individuo al estresor.

3.1.4 Fases del estrés.

El estrés no aparece de manera repentina, tiene que existir un estímulo un estresor, asimismo es el cuerpo quien detecta las señales ante eventos que producen estrés. Selye (citado por Oblitas, 2004) describe 3 fases consecutivas.

a) *Fase de alarma*. Frente a un estímulo estresor el organismo se activa y se prepara para poder afrontarlo, es decir que cuando una persona se encuentra frente a un hecho que le cause estrés, experimenta diferentes síntomas como sentirse muy irritable, dificultad para concentrarse

y conciliar el sueño entre otras. La finalidad de esta fase es impulsar los recursos corporales para dar una respuesta de ataque o huida. Si este hecho es superado termina el síndrome de adaptación. Sin embargo, si este hecho estresor no es superado por la persona en esta fase se para a la siguiente fase.

b) Fase de resistencia. El organismo continúa luchando contra el agente estresor, esta fase se caracteriza por seguir manteniendo los síntomas provocados por el estrés siendo esto de ayuda para motivar al individuo a ver más activamente maneras de afrontar el agente estresor para dar fin a la adaptación del estrés, o si no pasar a la siguiente fase.

c) Fase de Agotamiento. Debido a que la resistencia es limitada, si el estrés continuo el organismo aparecen una serie de alteraciones psicofisiológicas que pueden causar daños irreversibles e incluso letal.

3.1.5 Síntomas del estrés académico.

Las manifestaciones del estrés pueden ser identificados en físicos, psicológicos y comportamentales. Las señales físicas son aquellas generadas por cuerpo frente a una situación que bajo la observación de una persona es percibida como estresante (Barraza, 2005). Algunos de estos síntomas pueden ser trastorno del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, mayor necesidad de sueño o dificultad para dormir, dolor de estómago, dolor de espalda y resfriados frecuentes (Bedoya, Matos, Zelaya, 2012).

Los síntomas psicológicos están enlazados con las funciones del pensamiento y las emociones (Barraza, 2005). Algunas de las reacciones psicológicas por las que pasan los estudiantes son: incapacidad para relajarse, sentimientos de tristeza, depresión, ansiedad, angustia y desesperación, problemas para poder concentrarse, irritabilidad, sentimiento de agresividad, inquietud, preocupación excesiva, infelicidad, inseguridad, temor de no poder

cumplir con las obligaciones y baja motivación para actividades académicas (Bedoya, Matos, Zelaya, 2012). Tolentino (2009) agrega otras consecuencias cognitivas como la disminución en la atención y memoria las cuales repercuten en la toma de decisiones.

Los síntomas comportamentales son los que involucran a las conductas de la persona frente al estímulo estresor (Barraza, 2005). Algunas reacciones son: tendencia a discutir con los demás, aislarse de los demás, desgano para realizar trabajos académicos, preferir otras actividades por sobre el estudio, dejar de asistir a clases, dejar de hacer las cosas a la que está acostumbrado normalmente (Bedoya, Matos, Zelaya, 2012).

Asimismo, Barraza (2008) refiere que estos síntomas se manifiestan de acuerdo con los rasgos y carácter propios de la persona, de modo que cada persona experimenta el desequilibrio sistemático de forma distinta.

Por otro lado Santos (citado por Velázquez, 2010) refiere que el estrés genera los siguientes síntomas: Sociales, las cuales provocan un bajo nivel de productividad académico y laboral. Fisiológicos, generadores de enfermedades, alteración de algunas partes del cuerpo humano, modificación del ritmo y frecuencias cardiorrespiratorios, modificaciones hormonales y alteraciones de los ciclos menstruales y psicológicos tales como angustia, ansiedad, irritabilidad, depresión y ánimo decaído.

3.1.6 Causas del estrés académico.

Los causantes del estrés académico pueden ser por muchos factores. El entrar en la universidad, comenzar una nueva etapa como tener nuevas obligaciones ya es estresante (Muñoz, 1999).

Román, Ortiz y Hernández (2008) señalan que la gran actividad académica, los exámenes, la cantidad excesiva de información dada por los profesores, las exposiciones, el tiempo límite

para hacer tareas, la dificultad de comprender las clases, las calificaciones finales entre otros son muchas de las causas que generan estrés académico.

Por su parte Arribas (2013) agrega que otras de causas de estrés académico es la percepción que tienen los alumnos frente a los profesores ya que a partir de ello depende el entusiasmo o motivación por el curso, como también la técnica de enseñan que utilizan.

Asimismo, Nakeeb, Alcazar, Fernández, Maligno y Molina (2002) describen que durante los primeros años de vida universitaria las situaciones que generan estrés en ellos son la relación superficial y la poca comunicación entre compañeros puesto que de ahí depende la organización para realizar trabajos entre ellos.

Rodríguez (2004), menciona que otro factor estresor es poder equilibrar el estudio con el trabajo puesto que hoy en día muchos jóvenes estudian y trabajan a la vez. (citado por Rodríguez, 2012)

3.1.7 Consecuencias.

Mendiola (2010) menciona que existen dos consecuencias principales que genera el estrés académico. En primer lugar, están las consecuencias fisiológicas como la subida de la presión arterial, dificultad para poder respirar, como también dormir. La otra consecuencia que genera el estrés son las reacciones psicológicas como la ansiedad, depresión, preocupación, la molestia, y el daño de la memoria y anhedonia.

Según Ramos et. al (2007) agrega que aparte de estas dos consecuencias mencionadas por Mendiola, existen otras consecuencias como la deserción universitaria puesto que el miedo al fracaso y la desmotivación hace que el alumnado deje por completo los estudios universitarios, otra consecuencia es la inestabilidad emocional, que dentro de ella está la evasión de trabajo, de las amistades, de la responsabilidad, asimismo la drogadicción, alcoholismo, juegos, reproches,

el abandono y los problemas legales. Finalmente, está la crisis existencial y el bajo rendimiento académico.

Por su parte, Naranjo (2009) agrega que las consecuencias que puede generar el estrés académico en un periodo de largo plazo pueden ser, tristeza, malestar cognitivo, baja autoestima entre otros, además estos efectos negativos hacen que la vida universitaria no sea fácil.

3.1.8 Teorías del estrés académico.

a) Teoría basada en la respuesta. Esta teoría brinda un concepto del estrés, teniendo como base el estresor y la respuesta biológica frente al mismo. Esta teoría fue propuesta por Hans Selye quien describe que el estrés se produce como una respuesta no específica del organismo. Según su teoría ocurre un estrés cuando hay un desequilibrio del organismo sea por la causa de un agente interno o externo esto quiere decir que cualquier estímulo puede generar estrés siempre y cuando ocasione en el organismo la necesidad poder hacer un reajuste (Godino,2016). Esta respuesta al estrés Selye lo divide en tres etapas: Reacción de alarma, resistencia y agotamiento (Berrio y Mazo, 2011). La etapa de reacción de alarma está dividida en 2 fases la primera es reacción de choque que viene a ser la primera reacción frente al estímulo en el cual la persona puede presentar síntomas como taquicardia o disminución de la presión sanguínea, la fase siguiente es contra choque, una reacción de desinterés caracterizada como defensiva, la siguiente etapa de resistencia ocurre cuando el organismo se adapta al agente estresor en el que desaparecen los síntomas de la primera fase pero si estos se prolongan pasan a la siguiente fase que es agotamiento (Godino,2016).

Por otro lado, Alejo (2017) menciona que el estrés no debe ser evitado ya ayuda al ser humano a mantener la igualdad entre las cosas agradables y desagradables y que no es malo mientras no

exceda sus niveles o afecte el organismo además que la privación del estrés puede producir la muerte.

b) Teoría basada en el estímulo. Los autores que propusieron esta teoría son T.H Holmes y R.H. Rahe, quienes refieren que las situaciones ambientales o los acontecimientos de la vida son los causantes del estrés puesto que producen cambios y la adaptación del individuo como por ejemplos hechos como el matrimonio, la llegada de un bebé a casa, la jubilación, el deceso de un familiar cercano, el embarazo, etc. son generadores de estrés. Observándose así que, en esta teoría, el estrés se localiza en el exterior y no en el individuo y que este estímulo externo no afecta de la misma manera a todos ya que cada uno es completamente único (Berrio y Mazo, 2011). Las limitaciones que tuvo este modelo fue delimitar teóricamente las situaciones generadoras de estrés ya que cada persona tiene una distinta percepción frente a una situación (Lévano, 2003). Por ello en el año 1970 J. Weitz trato de clasificar las distintas situaciones consideradas como estresantes en 8 categorías: Procesar información velozmente, estímulos ambientales dañinos, percepción de amenaza, función psicológica alterada (como por ejemplo resultado de enfermedad, pérdida del sueño, drogas etc.), aislamiento - confinamiento, bloquear-obstaculizar, presión grupal y frustración (Márquez, Vellojín, 2014)

c) Teoría basada en la interacción. El autor de esta teoría fue Richard Lazarus, quien refiere que el estrés surge entre la interacción del individuo y su entorno. Asimismo, menciona que todo individuo pasa por tres evaluaciones antes de juzgar a una situación con amenazante, la primera es la evaluación principal que le da una persona a una demanda interna o externa (Berrio y Mazo, 2011). Según Márquez y Vellojín (2014) en esta primera etapa se presenta cuatro modalidades de evaluación: Amenaza (Una anticipación de un daño que aún no ha pasado), Daño- pérdida (Daño psicológico producido), Desafío (Situaciones que pueden ser ganancia o

amenaza y que la persona siente que puede sobrellevarla usando una buena estrategia de afrontamiento) y Beneficio (No generar estrés). Luego está la evaluación secundaria en el que la persona evalúa sus propios recursos para eliminar el estrés y por último la reevaluación en el que el individuo realiza un feedback en el que puede corregir las evaluaciones previas (Berrio y Mazo, 2011).

Por otro lado, Barraza (2006) propuso:

d) Modelo Sistémico Cognoscitivista. Esta teoría fue propuesta por Arturo Barraza, siguiendo el modelo de Lazarus y Folkman, este modelo fue elaborado exclusivamente para el estrés en el ámbito académico. Este modelo conceptualiza al estrés académico como algo psicológico en el que hay tres componentes sistemáticos: Los estresores, los indicadores del desequilibrio sistemático (reacciones) y los modos de afrontar el estrés. Asimismo, propone dos supuestos, primero el supuesto sistemático en el que el individuo es considerado como una vía abierta que se relaciona con el mundo en un círculo de entrada y salida para lograr el equilibrio y el supuesto cognoscitivista que es la interacción de un individuo con el mundo que se da a través de la percepción de las distintas situaciones ambientales, los recursos para hacer frente a ellos y las formas de afrontarlas.

3.2. Estrategias de afrontamiento

3.2.1 Definiciones.

Lazarus y Folkman (1986) lo definen como esfuerzos de los procesos mentales y comportamental que están en constante cambio, desarrollados para manejar las demandas específicas internas y externas que son percibidas como estresores en un individuo. Según Stone, Helder y Schneider (1988) basados en la definición anterior mencionan que es el conjunto de pensamientos y acciones que las personas adquieren para manejar situaciones difíciles.

Por su parte, Hesselink et al. (2004) define las estrategias de afrontamiento como toda conducta que ayuda al individuo a manejar situaciones estresantes, estas pueden ser psicológicas o psicosociales, donde los rasgos de personalidad ejercen un efecto de mediación.

Para Vázquez, Crespo y Ring (2003) las estrategias de afrontamiento es un proceso de esfuerzos cognitivos dirigidos a manejar óptimamente las demandas internas y ambientales, para así reducirlas, minimizarlas, tolerarlas y controlarlas. Por otro lado, el individuo para hacer frente a estas situaciones que perciba como problemáticas depende de sus habilidades sociales, recursos, creencias, limitaciones personales y percepción del grado de amenaza de la situación estresante (Monat y Lazarus, 1991).

Por lo tanto, el afrontamiento del estrés son reacciones predispuestas frente a una situación en las que se involucra estrategias particulares de manejo de factores de estrés en distintos contextos y que el estilo que se adopta depende de los recursos de afrontamiento disponibles (Carver y Scheier citado por Solís y Vidal, 2006).

3.2.2. Tipos de estrategias de afrontamiento al estrés.

Lazarus y Folkman (1986) refieren que las personas para afrontar el estrés hacen uso de estrategias, ya sea para dominar, tolerar o evitar las demandas internas y externas. Flores (citado por Perez, Morales y Westler, 2001) menciona los siguientes tipos de afrontamiento al estrés: la búsqueda de apoyo social donde la persona tiene la necesidad de buscar apoyo moral; la reinterpretación positiva y crecimiento, es decir ver el lado bueno del problema; la aceptación, aquí el individuo busca como aceptar y asumir el problema; acudir a la religión, es decir buscan a Dios como el consejero e intermediario para afrontar sus problemas; la negación, negar que exista el problema; enfocar y liberar emociones, la persona libera sus emociones abiertamente; desentendimiento conductual, evitar acciones que no ayudan a solucionar el problema y por

último el desentendimiento mental, donde la persona evita pensar en el problema buscando actividades que la distraigan de ella.

Por su parte, Rodríguez (1995) propone dos tipos de estrategias de afrontamiento, la aproximación (lucha) y la evitación (huida). En el afrontamiento de aproximación están todas aquellas estrategias de enfrentamiento y confrontación frente al estímulo estresor que genera la emoción negativa, mientras que el afrontamiento de evitación incluye estrategias cognitivas y comportamentales, permitiendo al individuo escapar o huir, evitando el problema o emoción negativa. Ambas estrategias no son excluyentes, es decir, las conductas no podrían clasificarse como aproximativas o evitativas absolutas.

3.2.3 Factores que determinan el afrontamiento al estrés.

El uso de los modos de afrontamiento del estrés está en constante cambio, debido a diferentes factores determinantes.

Según Rodríguez (1995) un factor determinante es el tiempo, porque la persona puede utilizar un modo de afrontamiento diferente cada día, dependiendo de las circunstancias que atraviese. Otro factor determinante es el medio social, ya que las estrategias de afrontamiento están en función de los estresores y los recursos sociales, junto con las disposiciones de personalidad, influyen en la elección del afrontamiento, lo cual es perfectamente lógico si se tiene en cuenta la influencia de la cultura en la mentalidad y conducta de la persona. (Moos y Shaefer, citado por Peñacoba, C., Díaz, L., Goiri, E., & Vega, R., 2000)

Asimismo, Carver, Scheier y Weintraub (1989) refieren que la preferencia en el uso de estrategias de afrontamiento se debe más bien a factores situacionales como el proceso de socialización, ya que dentro de una determinada sociedad las influencias pueden llegar a determinar el actuar y ser de las personas, llevando a la persona a tener preferencia entre uno u

otro modo de afrontamiento, incluso frente a limitaciones situacionales que parecen exigir otra respuesta. Lazarus y Folkman (1980) agregan que los factores individuales y sociales son otros factores que determinan el uso de las estrategias de afrontamiento, como las características predisponentes de las personas, aspectos personales, presiones sociales, experiencias y diferencias culturales.

Por otra parte, según Amarís et al. (2013) los modos de afrontamiento enfocadas en el problema parecen ser utilizadas en situaciones de estrés controlable, por lo contrario, las estrategias enfocadas en la emoción tienden a ser utilizadas cuando la persona percibe un nivel de estrés incontrolable, como el experimentado ante un peligro hacia la integridad física. Por último, las estrategias enfocadas en la evitación suelen ser utilizadas cuando la persona en proponer aplazar el afrontamiento activo para ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar la situación estresante. Además, Lazarus y Folkman (1980) agregan que los factores que influyen mayormente para el uso de esta estrategia es la intensidad y la cronicidad del estrés académico.

3.2.4 Modelos teóricos del afrontamiento del estrés.

a) *Teoría transaccional del estrés y afrontamiento.* Planteada por Lazarus y Folkman (1986) estos autores usaron la teoría basada en la interacción de Lazarus refiriendo que estrés surge entre la interacción del individuo y su entorno o también es definido como una situación resultante de la interpretación y valoración de los acontecimientos que la persona hace. Asimismo, refieren que los elementos que intervienen en los procesos del estrés son los estímulos que generan estrés, las respuestas o reacciones frente al estrés, los mediadores que son la valoración del estímulo como amenazante y los recursos para afrontarlo (factor

importante de este modelo) y por último los moduladores factores diversos que pueden aumentar o disminuir el estrés.

También se propusieron dos estrategias de afrontamiento, centrada en el problema y centrada en la emoción, de la cuales para su utilización son necesarias las características y tendencias personales de cada individuo

- *Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.* Comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés (Lazarus y Folkman,1986). Esta estrategia puede afectar al entorno como al propio sujeto (aspiraciones, nuevas pautas, incentivaciones) (Llaneza, 2006).

- *Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.* La persona busca la regulación de las consecuencias emocionales (Lazarus y Folkman,1986). Endler y Parker (1990) agrega que esta estrategia es utilizada cuando un individuo percibe que la situación estresora no puede ser modificada y toman la medida de resistirse ante ello.

Por otro lado, Folkman (1980) menciona que el afrontamiento del estrés es un proceso cambiante, en el que la persona en determinados momentos debe contar principalmente con estrategias defensivas y en otros aquellos que sirvan para resolver el problema a medida que va cambiando su relación con el entorno.

b) Teoría de modos de afrontamiento del estrés. Propuesta por Carver, Scheier y Weintraub (1989). Estos autores se interesaron por la teoría de Lazarus y Folkman proponiendo así trece estrategias de afrontamiento, las cuales se encuentran comprendidas en las dos categorías clásicas de Lazarus, modos de afrontamiento enfocado en el problema y modos de afrontamiento enfocado en la emoción. Sin embargo, encontraron que tres estrategias de afrontamiento no se agrupaban en las dos categorías anteriores, por la cual crearon una tercera categoría, llamada modos de afrontamiento enfocados en la evitación u otros estilos de afrontamiento.

A continuación, se nombrará y describirá las trece estrategias de afrontamiento agrupadas en los tres modos de afrontamiento del estrés ya mencionados.

– Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema:

- Afrontamiento activo: Hace referencia al proceso en el que la persona toma acciones frente al estrés para disminuir sus efectos o eliminarlo; Tway, Connolly y Novak (2006) la consideran como una de las estrategias más positivas.
- Planificación: proceso por el cual la persona analiza y organiza los pasos para afrontar la situación estresante y encontrar así el manejo más óptimo frente a la situación estresante.
- Supresión de actividades: Aquí la persona prioriza únicamente como lidiar el problema dejando de lado otros proyectos que no estén relacionados.
- Postergación del afrontamiento: El individuo posterga cualquier acción de afronte hasta encontrar un momento exacto y apropiado para afrontar la situación.
- Búsqueda del apoyo social: La persona tiende a buscar apoyo, asistencia e información de cómo solucionar su problema.

– Estrategia de afrontamiento enfocado en la emoción.

- Búsqueda del apoyo emocional: La persona solicita apoyo moral, entendimiento y la simpatía de otros.
- reinterpretación positiva y desarrollo personal: El individuo busca percibir la situación negativa como algo positivo.
- Aceptación: Asumir la situación de estrés como parte de su vida y que no podrá ser cambiado.

- Acudir a la religión: Esta estrategia se caracteriza por el incremento de la participación de la persona en actividades religiosas con el fin de reducir el estrés.
 - Análisis emocionales: Ser consciente del malestar emocional descargando y expresar los sentimientos producidos.
- Estrategia de afrontamiento enfocado en la evitación u otros estilos de afrontamiento.
- Negación: Negar la situación estresante actuando como si no fuera real, se considera que esta estrategia es adecuada sólo en las primeras etapas del evento estresor.
 - Desentendimiento conductual: El individuo reduce sus esfuerzos para encontrar soluciones frente a sus problemas.
 - Distracción: La persona busca alejarse de la fuente estresante para evitar dirigir sus pensamientos en los problemas. Según Tway et al. (2006), este tipo de estrategia tiene una connotación negativa, ya que tiende a incrementar el aislamiento, los problemas de pareja e incluso la depresión.

3.3. Marco conceptual referente a la población de estudio

3.3.1 Universitarios.

Las instituciones educativas superiores son consideradas como un proceso donde el estudiante universitario logra un crecimiento integral, ya que aprenden y adquieren nuevas estrategias y métodos que complementan su percepción, comprensión, interpretación y responsabilidad consigo mismo y con la sociedad, para convertirse en ciudadanos profesionales e intelectualmente comprometidos en el desarrollo social y económico de su país (Jiménez, 2013).

Hernangómez, Fernández y González (2018) refieren que esta etapa está caracterizada por el desarrollo en un entorno académico orientado hacia la formación intelectual y social de la

persona, donde se cimienta, afianza la personalidad y patrones de comportamiento que serán los responsables en el momento de interpretar y reaccionar ante un estímulo; con el fin de desarrollar una eficientemente una profesión. En las que se identificará fenómenos tales como: las estrategias o estilos de afrontamiento a situaciones desfavorables, la tolerancia a la frustración, la disposición hacia las tareas y el compromiso y responsabilidad con la que se desempeñan.

Por consiguiente, la universidad es percibida como un ambiente de alto estrés; en especial para los alumnos de primer año, ya que pueden experimentar una carga de estrés alta, debido al cambio de un ambiente escolar a uno superior, experimentando dificultad para llevar a cabo un control sobre el nuevo entorno. Para estos nuevos ingresantes, el ajuste a su nuevo entorno hace que se encuentran forzados a elegir estrategias de afrontamiento diferentes según sus características personales. Además, la estadía y el egreso del estudiante universitario suele estar acompañado de una carga académica estresante (Barraza, 2008).

La población de estudio según las etapas de desarrollo corresponden a la adolescencia comprendida en edades de 16 a 20 años, periodo de transición entre la infancia y la madurez en donde ocurren cambios fisiológicos, sexuales y mentales, en ella se manifiestan algunos cambios cognoscitivos como la presencia del pensamiento operacional formal, el que permitirá el razonamiento abstracto y habilidades metacognitivas como la supervisión, autorregulación y desarrollo de la vida estudiantil y el periodo de adultez inicial o adulto joven entre 21 a 30 años etapa en el que hay un crecimiento de toda la actividad vital de la persona, ya sea en el ámbito físico, emocional y cognoscitivo (Craig y Baucum, 2009).

4. Definición de términos

Estrés: Percepción que tiene un sujeto de su ambiente, valorándolo como amenaza y que sobrepasa todos los recursos que tiene para afrontarlo (Lazarus y Folkman,1986)

Estímulos estresores: Son aquellas situaciones o hechos que frente a la percepción de individuo evalúa y valora como amenazante de su bienestar (Barraza,2006).

Afrontamiento: Conjunto de estrategias o respuestas cognitivas, fisiológicas o conductuales que una persona utiliza ante una situación que es percibida como estresante para así reducir de alguna manera las cualidades aversivas o desagradables de tal situación y restaurar el equilibrio (Lazarus y Folkman,1986).

5. Hipótesis de la investigación

5.1 Hipótesis general

- Existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

5.2 Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en el problema en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.
- Existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

- Existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Diseño y tipo de investigación

Esta investigación es de diseño no experimental, pues no se realizó manipulación alguna en las variables, sin embargo, se observó el desarrollo del estudio en su forma natural para seguidamente poder analizarlo. Asimismo, es de corte transversal, pues los datos fueron recogidos en solo una fecha; de alcance correlacional ya que se buscó hallar la relación entre las dos variables propuestas. El enfoque es cuantitativo ya que el objetivo fue estudiar las dos variables con la intención de establecer, formular, fortalecer y revisar las teorías existentes aplicándose así modelos matemáticos, teorías y la recolección de datos para corroborar hipótesis (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

2. Variables de investigación

2.1 Definición conceptual de las variables

2.1.1. Estrés académico.

Barraza (2006) indicó que el estrés académico surge en el entorno educativo cuando un estudiante se ve involucrado en un conjunto de exigencias ambientales que frente a su percepción son considerados como estresores produciendo en ellos un desequilibrio sistemático, provocando un malestar general debido a que la situación amenazante altera su bienestar exigiendo así al estudiante a tomar estrategias para afrontarla.

2.1.2. Estrategias de afrontamiento.

Carver, Scheier y Weintraub (1989) lo definen como aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y que estas determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional.

2.2. Operacionalización de las variables

2.2.1. Estrés académico.

Tabla 1

Operacionalización de la variable de estrés académico

Variable	Dimensiones	Sub-Dimensiones	Ítems	Instrumento	Categorías de respuestas
Estrés académico	Intensidad del estrés		1,2 3,4,5,6,7,8,9,10	Inventario del Estrés académico SISCO	1. Nunca 2. Raras vez 3. Algunas veces 4. Casi siempre 5. Siempre
	Estímulos estresores	Físico	11,12,13,14,15,16		
	Síntomas	Psicológicos Comportamentales	17,18,19,20,21 22,23,24,25		
	Estrategias de afrontamiento		26,27,28,29,30,31		

2.2.2. Estrategias de afrontamiento

Tabla 2

Operacionalización de la variable de modos de afrontamiento del estrés

Variable	Dimensiones	Ítems	Instrumento	Categorías de respuestas
Modos de afrontamiento del estrés	Afrontamiento enfocado en el problema	1,14,27,40	Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (COPE)	1.Siempre 2.Nunca
		2,15,28, 41		
		3,16,29,42		
		4,17,30,43		
		5,18,31,44		
	Afrontamiento enfocado en la emoción	6,19,32,45		
		7,20,33,46		
		8,21,34,47		
		9,22,35,48		
		10,23,36,49		
	Afrontamiento enfocado en la evitación	11,24,37,50		
		12,25,38,51		
		13,26,39,52		

3. Delimitación geográfica y temporal

Dicha investigación se realizó a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada del distrito de Chosica – Lurigancho, provincia y departamento de Lima.

La investigación comenzó en marzo del 2018 y se amplió hasta el mes de febrero del 2019.

4. Participantes

La población seleccionada para la investigación estuvo constituida por estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de las carreras de Psicología, Enfermería y Nutrición de las cuales participaron 292 alumnos. Entre las características sociodemográficas más relevantes de

la población fue personas de sexos femenino y masculino, de entre 16 y 30 años, carrera profesional y año de estudio. El tipo de selección de la muestra fue no probabilístico intencional.

4.1 Características de la muestra

En la tabla 3 se presentan las características sociodemográficas de los participantes en cuanto al sexo, edad, carrera universitaria y año de estudio.

Tabla 3

Datos sociodemográficos de los participantes

Variable	n	%
Sexo		
Femenino	207	71%
Masculino	85	29%
Edad		
16-20	158	54%
21-30	134	46%
Año de estudio		
Primer año	75	26%
Segundo año	75	26%
Tercer año	75	26%
Cuarto año	67	22%
Carrera profesional		
Psicología	100	34%
Nutrición	100	34%
Enfermería	92	32%

Se observa que el 71% de los participantes son del sexo femenino y el 54% se encuentran en la adolescencia (16 a 20 años). El 26% de los participantes se encuentran cursando del 1° al 3° año de carrera profesional y el 22% se encuentran cursando el 4° año de carrera. Asimismo, solo el 32% de los alumnos son de la carrera de Enfermería.

4.2 Criterios de inclusión y exclusión

4.2.1 Criterios de inclusión.

- Estudiantes con edades comprendidas entre 16 a 30 años.
- Estudiantes de ambos sexos (varones y mujeres).
- Estudiantes de la carrera de Psicología, Nutrición y Enfermería de la facultad de Ciencias de la Salud.
- Estudiantes que pertenecen a los años de estudio de 1er año a 4 año de carrera universitaria.

4.3.2 Criterios de exclusión.

- Se invalido los test que no estén completamente desarrollados.
- Personas que no hayan completado los datos sociodemográficos.
- Personas que invalidaron los cuestionarios respondiendo al azar.

5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de los test: Inventario del Estrés Académico SISCO de Arturo Barraza y el Cuestionario Modos de afrontamiento del Estrés COPE de Carver y Colaboradores.

5.1. Inventario del Estrés Académico SISCO

El inventario del estrés académico SISCO fue elaborado y validado por Barraza (2007) en la ciudad de México, en Perú este inventario fue adaptado por Puescas et al. (2010). Esta prueba mide el estrés académico desde una percepción cognoscitivista.

El inventario está formado por 30 ítem distribuido en 5 apartados, primero por un ítem de filtro con respuestas dicotómicos (si - no) que determina si evaluado es apto o candidato para

continuar con el inventario. Un ítem que es de escala Likert de cinco valores numéricos (donde uno es poco y cinco es mucho) donde se observa el grado de intensidad del estrés académico por el que pasa un individuo. Además, cuenta con tres dimensiones la primera denominada “Situaciones que son percibidas como estresantes” que tiene 8 ítems de escala Likert de cinco valores categóricos. La segunda dimensión es “Reacciones frente al estímulo estresor” que cuenta con 15 ítems de escala Likert de cinco valores categóricos, distribuidas en los sub- test “reacciones físicas, psicológicas y comportamentales”. Y finalmente la tercera dimensión es “frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento” que cuenta con ítems de tipo Likert también de cinco valores categóricos.

El tiempo de ejecución de la prueba es entre 10 a 15 minutos, además puede ser aplicada individual y colectivamente.

Para la confiabilidad y validez del inventario, Barraza empleó el inventario a 152 estudiantes de posgrado. Para la validez se utilizó el Análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados El análisis factorial usado fue de tipo exploratorio, mediante el método de componentes principales de rotación varimax, con el cual los componentes explicaron el 46% de la varianza total. Para el análisis de consistencia interna se ejecutó el estadístico r de Pearson, en el que se encontró que 10 preguntas que no contaban con una correlación significativa, llegando a eliminarse solamente 8 preguntas quedando así 33 ítems, para el análisis de grupos contrastados se realizó el estadístico t -Student encontrándose ítems que no tenían una discriminación significativa. Finalmente, Barraza eliminó tres ítems del instrumento y de esta manera apareció la versión definitiva del inventario formado por 30 ítems (Barraza,2006).

La confiabilidad se realizó en dos partes, utilizando la confiabilidad por mitades y el índice de consistencia interna alfa de Cronbach: la primera, teniendo como soporte la cantidad de 41 ítems, y la segunda en la que fueron eliminadas definitivamente 10 ítems. La confiabilidad por mitades indicó un índice de 0.83 para el instrumento completo, 0.82 para estresores, 0.88, para síntomas y 0.71 para afrontamiento. El alfa de Cronbach para la prueba total fue de 0.90; para la dimensión estresores fue 0.85, para síntomas 0.91 y para afrontamiento 0.69. (Barraza, 2007).

Por otro lado, con respecto a las propiedades psicométricas del inventario del estrés académico SISCO (30 ítems), el presente estudio corrobora a través de coeficiente Alpha de Cronbach que existe una elevada fiabilidad y validez del constructo (ver anexo 1)

5.2 Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE

Este instrumento fue desarrollado por Carver, Scheier y Weintraub (1989) siguiendo el modelo de Lazarus y Folkman (1986). Este cuestionario está compuesto por 52 ítem, consta de 13 escalas, distribuidas en tres estilos: afrontamiento enfocado en el problema, afrontamiento enfocado en la emoción y afrontamiento evitativo u otros estilos de afrontamiento. El afrontamiento enfocado en el problema incluye: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación y búsqueda de soporte social instrumental. El afrontamiento enfocado en la emoción incluye: búsqueda de soporte social emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión. Los otros estilos de afrontamiento o afrontamiento enfocado en la evitación incluyen: negación, conductas inadecuadas, liberar emociones y distracción. Además, cuenta con una escala tipo dicotómico con una puntuación del 1 al 2. El puntaje 1 equivale a “Nunca”, el puntaje 2 “Siempre”. Para la calificación se debe sumar los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas, luego se multiplica el puntaje por la constante 0.25, el resultado se multiplica por 10 y se ubica el puntaje hallado

en el perfil. De las cuales de 0 a 49 puntos indica, que muy pocas veces emplea esa estrategia, de 50-75 puntos indica que depende de la circunstancia se emplea esa estrategia y de 76 a 100 puntos evidencia que utiliza frecuentemente ese estilo de afrontamiento; es decir a mayor puntaje se evidencia las estrategias más comunes para afrontar los estímulos estresantes. El tiempo de aplicación es de 10 a 15 minutos y puede ser aplicada individual y colectivamente a partir de los 16 años.

Salazar y Sánchez (citado por Test, 2006) realizaron la validación ítem-test, para ello primero debieron emplear el método de criterio de jueces. Para hallar los niveles de consistencia interna se utilizó el coeficiente de Cronbach, del cual se obtuvo valores altos; con solo una excepción de relación moderada, en el ítem de renunciar al afronte a través del uso del alcohol o drogas con un valor de -0.01, los puntajes de “r” entre las escalas de la prueba no se correlacionaron significativamente indicando así, que cada uno es independiente. Para la validación utilizaron el análisis de ítem en el cual emplearon la prueba estadística “r” de Pearson donde se obtuvo un puntaje de 0.42 demostrando la validez de constructo. Por otro lado, para hallar la confiabilidad se aplicó la prueba estadística Alfa de Cronbach obteniendo un puntaje de 0.55 evidenciando que el cuestionario es homogéneo.

La adaptación del instrumento se dio en el Perú por Casuso (1996), realizando una investigación, en la cual aplicó el test a una muestra de 817 estudiantes de una universidad privada de Lima y a otra pública. Mediante el cálculo del coeficiente del Alfa de Cronbach en cada escala, se obtuvo valores fluctuantes de 0.40 y 0.86, los cuales fueron inferiores a los valores obtenidos en 1986 por los autores originales.

Con respecto a las propiedades psicométricas del cuestionario de modos de afrontamiento COPE (52 ítems), el presente estudio corroboró a través del coeficiente alpha de Cronbach que existe una elevada fiabilidad, y una validación de constructo significativa. (ver anexo 2)

6. Proceso de recolección de datos

Para la recolección de datos se envió una carta anticipadamente con el decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima-Este en donde se le explico sobre la investigación y objetivo con el fin de tener el consentimiento para realizar las evaluaciones. Teniendo el consentimiento se procedió a la aplicación de los instrumentos. Todos los datos se recogieron en tres días (3, 4 y 5) del mes de diciembre del año 2018, respetando el lugar y el horario de clase de los alumnos, asimismo estos instrumentos fueron tomados en forma grupal dentro de los mismos salones de los estudiantes de los cuatro primeros años de las carreras de Psicología, Enfermería y Nutrición, los cuales fueron aplicados en un máximo de 15 minutos. Al inicio de la ejecución de las pruebas, se informó a los estudiantes acerca de la investigación y sus objetivos, enseguida se les oriento sobre el desarrollo adecuado de los test resolviendo sus dudas. Concluida esta parte se pasó al recojo de los instrumentos, las misma que fueron puestas en sobres para su identificación según los años y carreras.

7. Procesamiento y análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico SPSS para Windows versión 24.0. Una vez recogida la información se transfirió a la matriz de datos del software estadístico para su respectivo análisis. Los resultados fueron ordenados en tablas para su respectiva interpretación y así evaluar y verificar las hipótesis planteadas. Se comenzó realizando la prueba

Kolmogorov -Smirnov para precisar la distribución de la muestra, segundo se realizó la prueba estadística Rho de Sperman para determinar si existe relación significada entre las variables estrés académico y modos de afrontamiento del estrés.

Capítulo IV

Resultado y discusión

1. Resultados

1.1 Análisis descriptivo

1.1.1 Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

En la tabla 4, el 83.6% de los estudiantes experimentan frecuentemente estrés académico, es decir, estos estudiantes perciben las situaciones académicas como generadoras de estrés provocando en ellos un desequilibrio sistemático. Respecto a la dimensión estímulos estresores se aprecia que el 3.4% perciben casi siempre que la competencia con los compañeros de grupo, la sobrecarga de tareas y trabajos, el carácter del profesor, las evaluaciones (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), no entender los temas que se abordan en clase, la participación en clase y el tiempo limitado para hacer trabajos son fuentes que les generan mucho estrés académico. Asimismo, se observa que el 60.3% de los estudiantes manifiestan frecuentemente síntomas de estrés como dolores de cabeza o migraña, problemas de digestión, inquietud, tristeza, sentimientos de agresividad o irritabilidad, problemas de concentración, aislamiento de los demás, desgano, aumento o disminución de apetito. En cuanto a la dimensión de estrategias el 74.3% de los estudiantes frecuentemente utilizan estrategias de afrontamiento como habilidad asertiva, elaboración de un plan, elogio así mismo, la religiosidad, búsqueda de información y verbalización de la situación preocupante, mientras que el 13.0% solo utiliza estas estrategias casi siempre.

Tabla 4

Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud

	Rara vez		Frecuentemente		Casi siempre	
	n	%	n	%	n	%
Estrés académico	43	14.7%	244	83.6%	5	1.7%
Estímulos estresores	37	12.7%	245	83.9%	10	3.4%
Síntomas	105	36.0%	176	60.3%	11	3.8%
Estrategias	37	12.7%	217	74.3%	38	13.0%

1.1.2 Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud según datos sociodemográficos.

Estrés académico según sexo de los participantes.

En la tabla 5 se observa que tanto el 77.6% de los estudiantes varones y el 86% de las mujeres frecuentemente presentan estrés académico. Respecto a las dimensiones, el 78.8% de los varones y el 86% de las mujeres perciben frecuentemente a las situaciones académicas como estresores. Sin embargo, se evidencia que el 42.4% de varones y 33.3% de las mujeres rara vez manifiestan los síntomas de estrés académico. Además, cabe señalar que hay un 11.8% de varones y 13.5% de mujeres que casi siempre usan estrategias contra el estrés académico.

Tabla 5

Estrés académico según sexo de los participantes

	Masculino						Femenino					
	Rara vez		Frecuentemente		Casi siempre		Rara vez		Frecuentemente		Casi siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Estrés académico	18	21.2%	66	77.6%	1	1.2%	25	12.1%	178	86.0%	4	1.9%
Estímulos estresores	14	16.5%	67	78.8%	4	4.7%	23	11.1%	178	86.0%	6	2.9%
Síntomas	36	42.4%	47	55.3%	2	2.4%	69	33.3%	129	62.3%	9	4.3%
Estrategias	13	15.3%	62	72.9%	10	11.8%	24	11.6%	155	74.9%	28	13.5%

Estrés académico según edad de los participantes.

En la tabla 6, se aprecia que el 86.7% de los adolescentes entre las edades de 16 a 20 y el 79.9% de los adultos jóvenes entre 21 a 30 años presentan con frecuencia estrés académico. Con respecto a la primera dimensión, el 85.4% de los adolescentes como el 82.1% de los adultos jóvenes perciben a las situaciones académicas como estímulos generadores de estrés. Por otra parte, solo el 62 % de adolescentes y el 58.2% de adultos jóvenes presentan síntomas de estrés académico con frecuencia. Asimismo, solo 10.8% de adolescentes y el 15.7% de adultos jóvenes utilizan casi siempre estrategias de afrontamiento frente a las situaciones académicas percibidas como estresantes.

Tabla 6

Estrés académico según edad de los participantes

	16 a 20						21 a 30					
	Rara vez		Frecuentemente		Casi siempre		Rara vez		Frecuentemente		Casi siempre	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Estrés académico	18	11.4%	137	86.7%	3	1.9%	25	18.7%	107	79.9%	2	1.5%
Estímulos estresores	17	10.8%	135	85.4%	6	3.8%	20	14.9%	110	82.1%	4	3.0%
Síntomas	53	33.5%	98	62.0%	7	4.4%	52	38.8%	78	58.2%	4	3.0%
Estrategias	23	14.6%	118	74.7%	17	10.8%	14	10.4%	99	73.9%	21	15.7%

Estrés académico según carrera profesional de los participantes.

En la tabla 7, se aprecia que los estudiantes de Psicología, Nutrición y Enfermería presentan estrés académico frecuentemente (82 %, 83 % y 85.9 % respectivamente). Asimismo, en cuanto a la dimensión estímulos estresores se aprecia que los estudiantes de las tres carreras perciben frecuentemente a los estímulos académicos como fuentes que le generan estrés. Sin embargo, solo 13.0% de los estudiantes de Psicología, el 10 % de Nutrición y el 16.3% de Enfermería utilizan estrategias de afrontamiento casi siempre.

Tabla 7

Estrés académico según carrera profesional de los participantes

	Psicología		Nutrición		Enfermería	
	n	%	n	%	n	%
Estrés académico						
Rara vez	17	17.0%	17	17.0%	9	9.8%
Frecuentemente	82	82.0%	83	83.0%	79	85.9%
Casi siempre	1	1.0%	0	0.00%	4	4.3%
Estresores						
Rara vez	16	16.0%	11	11.0%	10	10.9%
Frecuentemente	80	80.0%	88	88.0%	77	83.9%
Casi siempre	4	4.0%	1	1.0%	5	5.4%
Síntomas						
Rara vez	39	39.0%	36	36.0%	30	32.6%
Algunas veces	59	59.0%	61	61.0%	56	60.9%
Casi siempre	2	2.0%	3	3.0%	6	6.5%
Estrategias						
Rara vez	12	12.0%	12	12.0%	13	14.1%
Frecuentemente	75	75.0%	78	78.0%	64	69.6%
Casi siempre	13	13.0%	10	10.0%	15	16.3%

Estrés académico según año de estudio de los estudiantes.

En la tabla 8, se observa que, en todos los años de carrera universitaria, son escasos los estudiantes que presentan estrés académico casi siempre. Sin embargo, haciendo un análisis en cuanto a sus dimensiones se encontró que los estudiantes de cuarto año el 89.6% perciben las situaciones académicas frecuentemente como estresantes y que solo el 19.4% de estos estudiantes usan casi siempre estrategias como afrontamiento frente al estrés académico.

Tabla 8

Estrés académico según año de estudio de los estudiantes

	Primer año		Segundo año		Tercer año		Cuarto año	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Estrés académico								
Rara vez	9	12.0%	12	16.0%	12	16.0%	10	14.9%
Frecuentemente	65	86.7%	63	84.0%	59	78.7%	57	85.1%
Casi siempre	1	1.3%	0	0.00%	4	5.3%	0	0.0%
Estímulos estresores								
Rara vez	9	12.0%	12	16.0%	10	13.3%	6	9.0%
Frecuentemente	64	85.3%	59	78.7%	62	82.7%	60	89.6%
Casi siempre	2	2.7%	4	5.3%	3	4.0%	1	1.5%
Síntomas								
Rara vez	24	32.0%	27	36.0%	28	37.3%	26	38.8%
Frecuentemente	48	64.0%	46	61.3%	43	57.3%	39	58.2%
Casi siempre	3	4.0%	2	2.7%	4	5.3%	2	3.0%
Estrategias								
Rara vez	12	16.0%	9	12.0%	12	16.0%	4	6.0%
Frecuentemente	51	68.0%	61	81.3%	55	73.3%	50	74.6%
Casi siempre	12	16.0%	5	6.7%	8	10.7%	13	19.4%

1.1.3 Modos de afrontamiento del estrés en la Facultad de Ciencias de la Salud

Modos de afrontamiento del estrés.

En la tabla 9 se aprecia que la mayoría de los estudiantes utilizan frecuentemente las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción, sin embargo, se observa que los alumnos prefieren utilizar mayormente las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción (85.3%) es decir, este grupo frente a situaciones estresantes regulariza sus emociones a partir de evaluaciones cognitivas que le permitan revalorizar la amenaza o aminorar el impacto. Además, se aprecia que la mayoría de los estudiantes (81.5%) prefieren utilizar muy pocas veces las estrategias de afrontamiento enfocada en la evitación, pero un 18.5% la utiliza dependiendo de la situación, esto quiere decir que frente a un evento estresante el estudiante niega aceptar que el problema ha ocurrido, prefiere la distracción dedicándose a

realizar otras actividades para alejarse del problema, o se produce un desentendimiento conductual es decir reduce sus esfuerzos para solucionar el problema.

Tabla 9

Modos de afrontamiento del estrés de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud

	Muy pocas veces		Depende		Frecuentemente	
	n	%	n	%	n	%
Enfocado al problema	0	0.0%	55	18.8%	237	81.2%
Enfocado a la emoción	0	0.0%	43	14.7%	249	85.3%
Enfocado en la evitación	238	81.5%	54	18.5%	0	0.0%

1.1.4 Modos de afrontamiento del estrés en la Facultad de Ciencias de la Salud según datos sociodemográficos.

Modos de afrontamiento del estrés según sexo de los participantes.

En la tabla 10 se aprecia que tanto los varones y mujeres usan en su mayoría las estrategias enfocadas en el problema y enfocadas en la emoción frecuentemente. Asimismo, se observa que dependiendo de la situación son los hombres con un 21.1% quienes más usan las estrategias enfocadas en la evitación a comparación de las mujeres que solo 17.4% lo usa, esto quiere decir que ante un agente estresor el estudiante busca alejarse de la fuente estresante para evitar dirigir sus pensamientos en los problemas

Tabla 10

Modos de afrontamiento del estrés según sexo de los participantes

	Masculino						Femenino					
	Pocas veces		Depende		Frecuentemente		Pocas veces		Depende		Frecuentemente	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Enfocado en el problema	0	0.0%	17	20.0%	68	80.0%	0	0.0%	38	18.4%	169	81.6%
Enfocado en la emoción	0	0.0%	14	16.5%	71	83.5%	0	0.0%	29	14.0%	178	86.0%
Enfocado en la evitación	67	78.8%	18	21.2%	0	0.0%	171	82.6%	36	17.4%	0	0.0%

Modos de afrontamiento del estrés según edad de los participantes.

En la tabla 11 se aprecia que los estudiantes adultos jóvenes de (21 a 30 años) utilizan tanto las estrategias enfocado en el problema y enfocado en la emoción como formas frecuentes de afrontar el estrés. En cuanto a los adolescentes de (16 a 20 años) el 22.2% de la muestra utiliza las estrategias enfocada en el problema dependiendo de las circunstancias mientras que las estrategias enfocada en la emoción es utilizada de forma frecuente. En cuanto a las estrategias enfocada en la evitación, los estudiantes adolescentes y adultos jóvenes lo utilizan depende de las circunstancias, con un porcentaje de 20.3% y 16.4% respectivamente.

Tabla 11

Modos de afrontamiento del estrés según edad de los participantes

	16 a 20						21 a 30					
	Pocas veces		Depende		Frecuentemente		Pocas veces		Depende		Frecuentemente	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Enfocado en el problema	0	0.0%	35	22.2%	123	77.8%	0	0.0%	20	14.9%	114	85.1%
Enfocado en la emoción	0	0.0%	30	19.0%	128	81.0%	0	0.0%	13	9.7%	121	90.3%
Enfocado en la evitación	126	79.7%	32	20.3%	0	0.0%	112	83.6%	22	16.4%	0	0.0%

Modos de afrontamiento del estrés según carrera profesional de los participantes.

En la tabla 12 se aprecia que los estudiantes de estas tres carreras usan tanto las estrategias enfocadas en el problema y enfocadas en la emoción como forma frecuente de afrontar el estrés académico. Sin embargo, se observa ninguno de los estudiantes usa de forma frecuente las estrategias enfocadas en la evitación, pero si el 19.8% de estudiantes de Psicología, 19.5% de Nutrición y un 11.9% de Enfermería utilizan esta forma de afrontamiento dependiendo de la circunstancia

Tabla 12

Modos de afrontamiento del estrés según carrera profesional de los participantes

	Carrera					
	Psicología		Nutrición		Enfermería	
	n	%	n	%	n	%
Enfocado en el problema						
Pocas veces	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Depende	15	15.0%	16	16.0%	24	26.1%
Frecuentemente	85	85.0%	84	84.0%	68	73.9%
Enfocado en la emoción						
Pocas veces	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Depende	14	14.0%	13	13.0%	16	17.4%
Frecuentemente	86	86.0%	87	87.0%	76	82.6%
Enfocado en la evitación						
Pocas veces	80	80.0%	78	78.0%	80	87.0%
Depende	20	20.0%	22	22.0%	12	13.0%
Frecuentemente	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

Modos de afrontamiento del estrés según año de estudio de los participantes.

En la tabla 13 los estudiantes de primer a cuarto año de carrera usan frecuentemente tanto las estrategias enfocadas en el problema y enfocadas en la emoción. Sin embargo, los alumnos de primer año el 88% usan principalmente la estrategia de afrontamiento enfocado en el problema es decir que los estudiantes se centran en hacer frente al problema analizando la situación estresora, con el fin de buscar alternativas lógicas para solucionar dichas situaciones. Mientras que los alumnos de segundo año el 86.7%, tercer año el 80% y cuarto año el 92.5% utilizan mayormente las estrategias centradas en la emoción, es decir que los estudiantes de estos años utilizan procesos cognitivos encargados de disminuir el estado de alteración emocional que genera el agente estresor para así tolerar problema. En cuanto a las estrategias enfocadas en la evitación los estudiantes de segundo a cuarto año la mayor parte de la muestra usan este tipo de estrategia muy pocas veces, mientras que el 26.7% de primer año lo usan dependiendo de la situación.

Tabla 13

Modos de afrontamiento del estrés según año de estudio de los participantes

	Primer año		Segundo año		Tercer año		Cuarto año	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Enfocado en el problema								
Pocas veces	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Depende	9	12.0%	19	25.3%	19	25.3%	8	11.9%
Frecuentemente	66	88.0%	56	74.7%	56	74.7%	59	88.1%
Enfocado en la emoción								
Pocas veces	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Depende	13	17.3%	10	13.3%	15	20.0%	5	7.5%
Frecuentemente	62	82.7%	65	86.7%	60	80.0%	62	92.5%
Enfocado en la evitación								
Pocas veces	55	73.3%	65	86.7%	60	80.0%	58	86.6%
Depende	20	26.7%	10	13.3%	15	20.0%	9	13.4%
Frecuentemente	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%

1.2 Prueba de normalidad

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas en esta investigación, se procedió a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan distribución normal. En ese sentido, la tabla 13 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Los datos correspondientes a las variables en su mayoría no presentan una distribución normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es ($p < 0.05$). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleó estadística no paramétrica.

Tabla 14

Prueba de normalidad

Instrumentos	VARIABLES	Media	D.E	K-S	P
Estrés académico	Estrés académico global	54.19	13.01	0.04	.20
	Enfocado en el problema	84.49	9.10	0.14	.00
Afrontamiento al estrés	Enfocado en la emoción	85.30	8.32	0.11	.00
	Enfocado en la evitación	42.7	6.44	0.12	.00

1.3 Análisis de correlación

En la tabla 15 se visualiza que el coeficiente de correlación Spearman indica que no existe relación significativa entre estrés académico y afrontamiento al estrés enfocado en el problema ($\rho = .054$, $p > .361$) y enfocado en la emoción ($\rho = .047$, $p > .420$). Sin embargo, se encontró relación altamente significativa con la estrategia del estrés enfocada en la evitación ($\rho = .189$, $p < .001$) es decir, cuánto más estresante perciba el estudiante las situaciones que se dan en un ambiente académico, su forma de afronte será la evitación, ya que será difícil encontrar una solución

Tabla 15

Análisis de correlación

Modos de afrontamiento del estrés	Estrés académico	
	ρ	p
Enfocado en el problema	.054	.361
Enfocado en la emoción	.047	.420
Enfocado en la evitación	.189	.001

2. Discusión

La universidad es percibida como un ambiente de alto estrés, puesto que la transición de una educación secundaria a una superior trae consigo muchos cambios. El estudiante se ve sumergido en nuevas exigencias como serie de situaciones como la cantidad excesiva de tareas, las exposiciones, los exámenes, el tiempo límite para hacer trabajos, la dificultad de comprender las clases, las calificaciones finales, participar en clases, entre otras (Román, Ortiz y Hernández, 2008). Estos hechos provocan en el estudiante agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso perder el control de la situación y finalmente provocar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos (Martín, 2007). Estas situaciones en los últimos años han generado problemas de conducta, de salud y de riesgo por la incapacidad de los estudiantes de afrontar sus preocupaciones académicas (Barraza, 2008). Por ende, el presente estudio pretendió determinar relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este. En relación con ello los resultados encontrados indican que no existe relación significativa entre estrés académico y modos de afrontamiento del estrés enfocado en el problema ($\rho = .054$, $p > .361$), ya que según Díaz (2010) el estrés es un fenómeno multivariable de la relación entre la persona y los eventos de su medio, en donde según Lazarus y Folkman (1984) la percepción del individuo juega un papel importante, además agrega que la utilización de las estrategias de afrontamiento no garantizan que el individuo perciba las situaciones académicas como menos estresantes sino que depende de otros factores individuales y sociales tales como características predisponentes, los aspectos personales, las presiones sociales, las motivaciones, actitudes, las

experiencias y las diferencias culturales, todos estos factores influyen en la elección de esta estrategia de afrontamiento y su éxito para minimizar niveles de estrés.

Asimismo, se encontró que no existe relación significativa con los modos de afrontamiento enfocado en la emoción ($\rho = .047$, $p > .420$), ya que como ocurre con las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema, la utilización de esta estrategia y su éxito para minimizar el estrés depende otros factores como los ya mencionados.

Sin embargo, se encontró relación altamente significativa con los modos de afrontamiento del estrés enfocado en la evitación ($\rho = .189$, $p < .001$) es decir, cuánto más estresante perciba el estudiante las situaciones que se dan en un ambiente académico, su forma de afronte será la evitación, ya que verá difícil encontrar una solución inmediata. Este modo de afrontar el estrés tiende a manejarse en aquellos casos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y reunir sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente el evento estresante (Amarís et al., 2013). Sin embargo, si el estudiante continúa evitando o negando el problema, este tipo de afronte podría llegar a tener una connotación negativa ya que tiende a incrementar el aislamiento social e incluso la depresión (Tway et al. 2006). Por ello, esta estrategia es adecuada solo en las primeras etapas del evento estresor (Carver et al., 1989). Además, los factores que influyen mayormente para el uso de esta estrategia es la intensidad y la cronicidad del estrés académico Lazarus y Folkman (1986).

Se entiende entonces que el uso de los modos de afrontamiento del estrés no es fruto del azar, los cambios que lo acompañan son resultado de las evaluaciones y reevaluaciones que se dan en relación cambiante del sujeto y su entorno. Folkman (1980) afirma que el afrontamiento es un proceso cambiante, en el que el individuo en determinados momentos debe contar principalmente con estrategias defensivas y en otros aquellos que sirvan para resolver el

problema a medida que va cambiando su relación con el entorno, es decir los estudiantes varían sus patrones de estrategias de afrontamiento en función al tipo de problema a resolver. Además, según Girdano y Everly (1986) las estrategias de afrontamiento pueden resultar adaptativas o inadaptativas, donde las primeras reducen el estrés y promueven la salud largo plazo y las segundas reducen el estrés solo a corto plazo provocando un efecto negativo a largo plazo.

Capítulo V

Conclusión de recomendaciones

1. Conclusiones

De acuerdo con los datos presentados y los resultados obtenidos en la presente investigación sobre Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de Salud de una universidad privada de Lima Este. Se concluye lo siguiente:

- Respecto al objetivo general se encuentra que el estrés académico no tiene relación significativa con los modos de afrontamiento del estrés. Sin embargo, se encontró que si hubo relación significativa con una de las dimensiones de los modos de afrontamiento del estrés.
- En cuanto al primer objetivo específico, se encontró que la dimensión afrontamiento enfocado en el problema no se relaciona con el estrés académico ($\rho = .054$, $p > .361$) debido a que el estrés es un fenómeno multivariable donde la percepción del individuo juega un papel importante, asimismo para que la utilización de esta estrategia sea un éxito y minimice los niveles de estrés dependen de factores individuales y sociales.
- Respecto al segundo objetivo, la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción no se relaciona con el estrés académico ($\rho = .047$, $p > .420$) ya que como ocurre con las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema, la utilización de esta estrategia y su éxito para minimizar el estrés depende otros factores como los ya mencionados.

- En cuanto al tercer objetivo específico, se encontró que existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento enfocado en la evitación con estrés académico ($\rho=.189$, $p<.001$) es decir, cuanto más estresante perciba el estudiante las situaciones que se dan en un ambiente académico, su forma de afronte será la evitación, ya que verá difícil encontrar una solución. Además, los factores que influyen mayormente para el uso de esta estrategia es la intensidad y la cronicidad del estrés académico.

2. Recomendaciones

Para finalizar este trabajo de investigación se recomienda lo siguiente:

- Se recomienda para futuras investigaciones realizar réplicas de este estudio ampliando el tamaño de la muestra, para poder abarcar de mejor manera la generalización de los resultados.
- Se recomienda seguir profundizando el estudio en estudiantes universitarios, tomando en cuenta variables como personalidad, presión social entre otros, ya que son los estudiantes quienes enfrentan altos niveles de sobrecarga y responsabilidades en sus estudios.
- En cuanto a los instrumentos, se recomienda que si se desea utilizar el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE) se revise cada ítem de manera cuidadosa para que se planteen de modo tal que sean comprensibles para los estudiantes.
- Para la Facultad de Ciencias de la Salud se recomienda promover talleres de control y modos de afrontamiento del estrés, pues las características propias del esfuerzo de los estudiantes y las exigencias académicas propician estrés. Si bien en esta investigación no se han hallado indicadores de alta prevalencia del estrés se puede observar que en

cuento a la utilización de modos de afrontamiento son muy poco los alumnos que utilizan casi siempre algún modo de afrontar frente a una situación estresante.

Referencias

- Alejo, R. (2017) Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017. (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología del Caribe. Universidad del Norte*, 30(1), 123–145. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>
- Arevalo, C. (2015, 26 noviembre). ¿Qué es el Distrés y el Eutrés? [Publicación en un blog]. Recuperado de <https://psu.cl/2015/11/26/que-es-el-distres-y-el-eutres/>
- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360) ,533-556. Recuperado de <https://doi.org/10-4438/1988-592X-RE-2011-360-126>
- Asociación Americana de Psicología. (2015, 11 septiembre). Estrés es un problema serio en los Estados Unidos. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estresproblema>
- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica.com*, 6(2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-19-1-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educa.html>

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Barraza, A. (2007a). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270 – 289. Recuperado de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
- Barraza, A. (2007b). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista PsicologíaCientífica.com*, 9(10). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>
- Barraza, A (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Av. Psicol. Latinoam.* [online]. 26(2), 270-289. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242008000200012&lng=en&nrm=iso
- Bedoya-Lau, N., Matos, J., y Zelaya, C. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de medicina de una universidad privada de Lima. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262 – 270. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372033988009>
- Blanco, K; Cantillo, N; Castro, Y; Downs A y Romero, E (2015) Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena (Tesis pregrado) Universidad de Cartagena. Colombia. Recuperado de <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2652/1/Estres%20Academico%2021-%202010-2015.docx%20pdf.pdf>

- Boullosa, I. (2013) Estrés Académico y Afrontamiento en un grupo de Estudiantes de una Universidad Privada de Lima. (Tesis pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>
- Caldera, F., Pulido, E. y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/5a8c/2bceefede7391164c9d45ff01f1d4619ba46.pdf>
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/313022312_Afrontamiento_al_Estres_Adaptacion_del_Cuestionario_COPE_en_Universitarios_de_Lima
- 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. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/odont/article/download/11336/1021>

- Craig, G., y Baucum, D. (2009). *Desarrollo Psicológico* (9ª ed.). México, México: Pearson educación. Recuperado de <https://psiqueunah.files.wordpress.com/2014/09/desarrollo-psicologico-9-ed-craig-baucum.pdf>
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Humanidades médicas*, 10(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S172781202010000100007&script=sci_arttext&tlng=en
- Endler, S., & Parker, J. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2348372>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Revista Psicología y salud*, 7(3), 739-751. Recuperado de <http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V07N03A10.pdf>
- Fernández, L., Siegrist, J., Rödel, A. y Hernández, R. (2003). El estrés laboral un nuevo factor de riesgo ¿qué sabemos y qué podemos hacer? *Revista Atención Primaria*, 31 (18): 524-26. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-el-estres-laboral-un-nuevo-13047736>
- Flores, P. (1999). Estrés y estilos de afrontamiento en padres de niños recién diagnosticados con leucemia o linfoma no Hodgkin. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Perú. Recuperado de <https://www.google.com.pe/search?q=Estr%C3%A9s+y+estilos+de+afrontamiento+en+pa>

dres+de+ni%C3%B1os+reci%C3%A9n+diagnosticados+con+leucemia+o+linfoma+no+Hodgkin&oq=Estr%C3%A9s+y+estilos+de+afrontamiento+en+padres+de+ni%C3%B1os+reci%C3%A9n+diagnosticados+con+leucemia+o+linfoma+no+Hodgkin&aqs=chrome..69i57.287j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.

Lazarus, R & Folkman, S. (1984): Stress, Appraisal and coping, Nueva York, Springer Publishing company

Folkman, S. Lazarus, R., Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 50 (5), 992-1003.

García, R. y Ríos, R. (2015). Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1839/TRAB.SUF.PROF.%20ROCIO%20ELIZABETH%20ALEJOS%20YATACO.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Girdano, D. y Everly, G. (1986). *Controlling stress and tensión*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Godino, M. (2016). Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico. (Tesis pregrado). Universidad Argentina de la Empresa. Argentina. Recuperado de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/4077>

Gonzales, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. (Tesis

- pregrado) Universidad Peruana Unión. Perú. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/527>
- González, G. (2016). Respuesta al estrés académico de estudiantes universitarios del Paraguay: una comparación entre carreras. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, Vol. 5, pp. 32-39. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/324534486_Respuesta_al_estres_academico_de_estudiantes_universitarios_del_Paraguay_una_comparacion_entre_carreras
- Gonzales, M. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Perú. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/527>
- Gutiérrez, A., Amador, E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23–28. Recuperado de revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/download/12457/11150
- Guzmán, J y Mortigo, K. (2018). Qué factores influyen y en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano. (tesis de pregrado) Institución Universitaria politécnico grancolombiano. Colombia. Recuperado de <http://repository.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1098/Qu%C3%A9%20factores%20influyen%20y%20en%20que%20nivel%20de%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández. R., Fernández. C., y Baptista. M., (2010). *Metodología de la Investigación* 5ta Edición. México McGraw.Hill.

- Hernangómez, L., Fernandez, C., y Gonzales, R. (2018). *Psicología de la personalidad y diferencial* (5ª ed.). Recuperado de <https://www.pir.es/temasmuestra/07tema.pdf>
- Hesselink, A., Penninx, B., Schlösser, M., Wijnhoven, H., van der Windt, D., Kriegsman, D., & Van Eijk, J. (2004). The role of coping resources and coping style in quality of life of patients with Asthma or COPD. *Quality of Life Research*, 13(2), 509-518. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1023%2FB%3AQURE.0000018474.14094.2f>
- Jerez, M y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatria*, 53 (3). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Jiménez, M. (2013). Adaptación del inventario del SISCO en estudiantes universitarios cubanos (Tesis de pregrado) Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas. Cuba. Recuperado de <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/203/Tesis%20FINAL%20de%20MARRY-%20imprimir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kausar, R. (2010). Perceived stress, academic workload and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 20(1), 31-45. Recuperado de <https://www.questia.com/library/journal/1P3-2082682631/perceived-stress-academic-workloads-and-use-of-coping>
- Lazarus, R & Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal and coping*, Nueva York, Springer Publishing company.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>

- Lévano, J. (2003). Patrón de conducta tipo A y tipo B y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar (Tesis Magister). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/Levano_MJ/T_completo.pdf.
- Llaneza, J. (2006). Estrategias de intervención o afrontamiento sobre el burnout. In Lex Nova (Ed.), *Ergonomía y Psicología Aplicada: Manual para la formación del especialista* (6ª ed., pp. 512–512). Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=YnH3UI9IdMUC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Lopategui, E. (2000). Estrés: concepto, causas y control [Publicación en un blog]. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html#TOPE-Estr%C3%A9s-Salud>
- Lorenzo, J. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiante universitarios (Tesis de Pregrado) Universidad Argentina de la Empresa. Argentina. Recuperado de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/6582/LORENZO.%20J.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Marín, M., Álvarez, C., Hernández, A., Morán, A. y Lemus, B. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 1(1). Recuperado de <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/126/173>
- Martín, I. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. Colegio oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla, 25(1), 87-99. Recuperado de http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf

- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Revista Educación y Educadores*, 10(2), 11- 22. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Márquez, G. y Vellojín, J. (2014). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes con múltiples roles (académico, laboral, familiar) en la universidad de Antioquia sede Medellín. (Tesis pregrado). Universidad de Antioquia. Colombia.
- Mendiola, J. (2010). El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. (Tesis inédita de Licenciatura). Unam, Chimalhuacán, México. Recuperado de <https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/download/51/45/>
- Monat, A., & Lazarus, R. (1991). Estrés y afrontamiento: Una antología. *Psychosomatic Medicine*, 40(5), 443. Recuperado de https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Citation/1978/08000/Stress_and_Coping_An_Anthology.14.aspx
- Mora, V. y Herrera, R. (2004). Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de medicina de la universidad austral de Chile. *Estudios Pedagógicos*, (30), 39-59. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052004000100003
- Muñoz, J. (1999) El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla. España. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/15509>
- Nakeeb, S., Alcázar, 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. Recuperado de

<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num2/Vol15No2Art11.pdf>

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. Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/511/527>

Olivet, S. (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan el primer año del ámbito universitario (Tesis de pregrado) Universidad Abierta Interamericana. Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

Orlandini, A. (1999). El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: FCE. Pérez A., DeMacedo M.

Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A. y Jaimes, A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. *Revista Med*, 21(1), 29-37. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91029158003>

Peñacoba, C., Díaz, L., Goiri, E., y Vega, R. (2000). Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés: Un análisis comparativo entre bomberos con y sin experiencia. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16(3), 341–356. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2313/231317662006.pdf>

Piemontesi, S., Heredia, D., Furlan, L., Sánchez, - J. y Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89-96. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723161011.pdf>

Puecas, P., Castro, B., Callirgos, C., Failoc, V. y Díaz, C. (2010). Factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones

- Educativas. *Revista del cuerpo médico HNAAA*, 4(2), 88-93. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4060416.pdf>
- Ramos, V., Canales, L., Gamboa, C., Bravo, I., Yanez, J., y Echeverria, C. (2007, 17 octubre). Estrés en universitarios [Publicación en un blog]. Recuperado de <http://estresenlau.blogspot.com/>
- Rodríguez, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid, España: Editorial Síntesis S.A.
- Rodríguez, M. (2012). Competencias académicas, reportes de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 5(2), 563-574. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num2/Vol15No2Art11.pdf>
- Rojas, G., Chang, S.; Delgado, L.; Olivero, L.; Murillo, D; Ortiz, R.; Vela, G. y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de México*, 151(4) ,443-449. Recuperado de https://www.anmm.org.mx/GMM/2015/n4/GMM_151_2015_4_443-449.pdf
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8 Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/1911>
- Román, C. (2012). Estudio del estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. (Tesis de licenciatura). Escuela latinoamericana de medicina, Cuba. Recuperado de <http://www.rieoei.org/2371.htm>
- Román, C. (2012). Estudio del estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. (Tesis de licenciatura). Escuela latinoamericana de medicina, Cuba. Recuperado de <http://www.rieoei.org/2371.htm>

- 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. (Tesis de grado). Universidad Autónoma del Perú. Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Solis, C., & Vidal, A. (2006). Estilo y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental. Hermilio Valdizán*, 7(1), 33–39. Recuperado de <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>
- Stone, A., Helder, L. & Schneider, M. (1988). Coping with stressful events. Coping dimensions and issues. En: Cohen LH (ed.). *Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues*. (pp. 182-210). Newbury Park.
- Test, J. (2006). *Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés* (Ed. rev.). Recuperado de https://www.academia.edu/36239108/CUESTIONARIO_DE_MODOS_DE_AFRONTAMIENTO_DEL_STRESS_COPE_FORMA_DISPOSICIONAL?auto=download
- Tolentino, S. (2009). Perfil de estrés académico en alumnos de Licenciatura en Psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Octopan. (Tesis de pregrado) Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México. Recuperado de <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/243>
- Twoy, R., Connolly, P. & Novak, J. (2006). Coping strategies used by parents of children with autism. *Journal of American Academy of Nurse Practitioners*, 19, 251-260.
- Vargas, I. (2010, 13 Julio). Los 5 profesionista que viven con estrés. Recuperado de <https://expansion.mx/mi-carrera/2010/07/12/empleo-estres-incapacidad-cnnexpansion>

- Vázquez, C., Crespo., y Ring, J. (2003). Estrategias de afrontamiento. *Medición Clínica en Psiquiatría Y Psicología*. Ed. Masson. Barcelona. Cap. 31(pp. 425-435). Recuperado de <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>
- Velásquez, H. (2010). Como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del CUM-USAC, durante el mes de mayo de 2010. (Tesis pregrado). Universidad de San Carlos. Guatemala. Recuperado de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/02/02_2936.pdf
- White, E. (2007a). *Mente carácter y personalidad 1*. Buenos aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (2007b). *Mente carácter y personalidad 2*. Buenos aires: Asociación Casa Editora Sudamericana

Anexo 1

Fiabilidad del inventario de estrés académico (SISCO)

La fiabilidad global de la escala y de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 1 permite apreciar que la consistencia interna global del inventario (28 ítems) en la muestra estudiada es de ,93 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica (Miech, 2002). Asimismo, se puede observar que los puntajes de fiabilidad en la mayoría de las dimensiones son aceptables.

Tabla 1

Estimaciones de consistencia interna del inventario de estrés académico

Dimensiones	N° de ítems	Alpha
Estresores	7	.845
Síntomas	15	.942
Estrategias	6	.879
Estrés académico	28	.935

Validez de constructo sub test – test del inventario de estrés académico

Como se observa en la tabla 2 los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) son significativos, lo cual confirma que la escala presenta validez de constructo. Asimismo, los coeficientes que resultan de la correlación entre cada uno de las dimensiones y el constructo en su globalidad son moderados en su mayoría, además de ser altamente significativos.

Tabla 2

Validez de constructo sub test – test del inventario de estrés académico

Dimensiones	Test	
	R	p
Estresores	.802**	.000
Síntomas	.909**	.000
Estrategias	.569**	.000

Anexo 2

Fiabilidad del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

La fiabilidad de sus dimensiones se valoró calculando el índice de la consistencia interna mediante el coeficiente Alpha de Cronbach. La tabla 3 permite apreciar que la consistencia interna de la dimensión enfocado en el problema (20 ítems) es de ,734 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad ya que supera el punto de corte igual a ,70 considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica (Miech, 2002). Asimismo, se puede observar que los puntajes de fiabilidad de las otras dimensiones también son aceptables.

Tabla 3

Estimaciones de consistencia interna del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés

Dimensiones	N° de ítems	Alpha
Afrontamiento enfocado en el problema	20	.734
Afrontamiento enfocado en la emoción	20	.681
Afrontamiento enfocado en la evitación	12	.643

Validez de constructo del cuestionario de Modos de Afrontamiento del estrés (COPE)

Como se observa en la tabla los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) entre cada una de las dimensiones son significativos, lo cual es esperable por la naturaleza de la prueba.

Tabla 4

Correlaciones sub test – test de la escala

	Enfocado en el problema		Enfocado en la emoción		Enfocado en la evitación	
	r	p	r	p	r	p
Enfocado en el problema	1		.557	.000	.181	.002
Enfocado en la emoción			1		.155	.008
Enfocado en la evitación					1	

Anexo 3

Inventario de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la interpretación de los resultados.

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

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

3. 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) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

6. No entender los temas que se abordan en la clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4. 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 tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.**

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

5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
2. Aislamiento de los demás					
3. Desgano para realizar las labores escolares					
4. Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5. 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 utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
3. Elogios a sí mismo					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5. Búsqueda de información sobre la situación					
6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

CUESTIONARIO MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

INSTRUCCIONES

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar que cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos “*QUE MÁS USA*”. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas.

Nunca: (NO)

Siempre: (SI)

1	Ejecuto acciones para deshacerme del problema	Si	No
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	Si	No
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	Si	No
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar al problema	Si	No
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que Hicieron	Si	No
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	Si	No
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	Si	No
8	Aprendo a convivir con el problema	Si	No
9	Busco la ayuda de Dios	Si	No
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	Si	No
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	Si	No
12	Dejo de lado mis metas	Si	No
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	Si	No
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	Si	No
15	Elaboro un plan de acción	Si	No
16	Me dedico a enfrentar el problema y, si es necesario, dejo de lado otras actividades	Si	No
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	Si	No
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	Si	No
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	Si	No
20	Trato de ver el problema de forma positiva	Si	No
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	Si	No

22	Deposito mi confianza en Dios	Si	No
23	Libero mis emociones	Si	No
24	Actuó como si el problema no hubiera sucedido realmente	Si	No
25	Dejo de perseguir mis metas	Si	No
26	Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	Si	No
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	Si	No
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	Si	No
29	Me alejo de otras actividades para concentrarse en el problema	Si	No
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	Si	No
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	Si	No
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo	Si	No
33	Aprendo algo de la experiencia	Si	No
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	Si	No
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	Si	No
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	Si	No
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	Si	No
38	Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	Si	No
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	Si	No
40	Actúo directamente para controlar el problema	Si	No
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	Si	No
42	Trato de que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	Si	No
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	Si	No
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	Si	No
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	Si	No
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	Si	No
47	Acepto que el problema ha sucedido	Si	No
48	Realizo la oración más de lo usual	Si	No
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	Si	No
50	Me digo a mí mismo “esto no es real”	Si	No
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	Si	No
52	Duermo más de lo usual	Si	No

Anexo 4

Carta de autorización de aplicación de instrumentos



Una Institución Adventista

Lima, Ñaña, 27 de Noviembre de 2018

Dr.
Rousell Dávila Villavicencio
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud
Presente

Asunto: Autorización del Comité de Ética para el desarrollo de la investigación.

Tenemos el agrado de dirigimos a usted para expresar nuestro cordial saludo y desear muchas bendiciones en la labor que desempeña.

Mediante este documento tenemos a bien presentar a las investigadoras Sheyla Eliana Maldonado Ferrua, identificada con DNI N° 70098279 y Mishell Alejandra Muñoz Calderón, identificada con DNI N° 76412619 y a su asesor el Mg. Daniel Josué Farfán Rodríguez, identificado con DNI N° 10750363 de la Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión sede Lima.

El Comité de Ética de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud ha revisado el protocolo de investigación titulado: "Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este" presentado por las investigadoras antes mencionadas, y se resuelve *autorizar* el desarrollo de la investigación de acuerdo a los procedimientos mencionados que será aplicado en la Facultad de Ciencias de la Salud, que Ud. dignamente dirige.

Agradezco anticipadamente el apoyo que pueda brindar a las investigadoras, a fin de concluir satisfactoriamente este proceso.

Atentamente,



Mg. Katty Puente Guédez
Directora de Investigación FCS



Mg. Jdca. Trinidad Ticse
Coordinadora de Investigación EP Psicología



28.11.18
01:24:10