

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

**Estrés académico y estrategias de Afrontamiento en
estudiantes de la Universidad Peruana Unión durante la
pandemia COVID-19**

Tesis en formato artículo para obtener el Título Profesional de
Psicólogo

Autor:

Karen Mishel Troyes Rimapa

Jared Abad Villalobos

Asesor:

Mtra. Celina Ramírez Vega

Tarapoto, agosto de 2021

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Mtra. Celina Ramírez Vega, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN DURANTE LA PANDEMIA COVID-19”** constituye la memoria que presenta los Bachilleres Karen Mishel Troyes Rimapa y Jared Abad Villalobos para aspirar al Título Profesional de Psicólogo, cuya tesis ha sido realizado 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 declaración en la ciudad de Tarapoto, a los 16 días del mes de septiembre del año 2021.



Mtra. Celina Ramírez Vega

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En San Martín, Tarapoto, Morales, a 25 día(s) del mes de agosto del año 2021, siendo las 08:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Rosa Mercedes Ramirez Guerra, el (la) secretario(a):

Mg. Raza Felipe Carranza Esteban, y los demás miembros:

Psic. Joel Palomino Ceasa, y el (la) asesor(a) Mtra. Celina Ríos Vega

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:
 "Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana Unión durante la pandemia COVID-19"

de(los) bachiller(es): a) Karen Michel Troyes Rimapa

b) Jared Abad Villalobos

c)

conducente a la obtención del título profesional de Psicólogo

(Denominación del Título Profesional)
 El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Karen Michel Troyes Rimapa

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Líteral	Cualitativa	
Aprobado	14	C	Aceptable	Buena

Bachiller (b): Jared Abad Villalobos

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Líteral	Cualitativa	
Aprobado	14	C	Aceptable	Buena

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Líteral	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

 Presidenta

 Asesora

 Miembro

 Miembro

 Bachiller (a)

 Bachiller (b)

 Bachiller (c)

[Firma manuscrita]
 Secretaria

"Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica, conforme al Reglamento General de Grados y títulos"

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana Unión durante la pandemia COVID-19

Karen Troyes Rimapa¹, Jared Abad Villalobos², Celina Ramírez Vega³,

Universidad Peruana Unión^{1,2,3}

Resumen

El objetivo de esta investigación es determinar si existe relación significativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana Unión durante la pandemia COVID-19. Se analizaron la información de 310 estudiantes universitarios de ambos sexos de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto, a quienes se les aplicó el inventario Brief Cope de Carver, Scheiner y Weintraub (1989) y el cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU; Polo, Hernández y Poso, 1996). Los resultados mostraron que existe correlación estadísticamente significativa entre estrés académico y la estrategia centrada en la evitación del problema ($\rho=.291$, $p=0.00$), mientras que la estrategia centrada en la emoción y en el problema, no se relacionan con el estrés académico ($p > .05$).

Palabras clave: estrés académico, estrategias de afrontamiento, universitarios, COVID-19.

Abstract

The objective of this research is to determine if there is a significant relationship between academic stress and coping strategies in students of the Universidad Peruana Unión during the COVID-19 pandemic. Data from 310 university students of both sexes from the Faculty of Engineering and Architecture of the Universidad Peruana Unión, Tarapoto branch, who were administered the Brief Cope inventory by Carver, Scheiner and Weintraub (1989) and the questionnaire of academic stress in the university (CEAU; Polo, Hernández and Poso, 1996) were analyzed. The results showed that there is a statistically significant correlation between academic stress and the strategy focused on problem avoidance ($\rho=.291$, $p=0.00$), while the strategy focused on emotion and problem avoidance are not related to academic stress ($p > .05$).

Key words: academic stress, coping strategies, university students, COVID-19.

Introducción

En diciembre de 2019, en China, Wuhan, se identificó el virus SARS-CoV-2 y debido a su rápida propagación y contagio estalló se expandió por todo el mundo (Zhu et al., 2019). La pandemia por el COVID-19 interrumpió y cambió drásticamente la vida de los seres humanos en todo el mundo afectando así el hogar, el trabajo, el comercio y la educación (Margaret et., 2021).

En todo el mundo los ministros de salud y educación ordenaron que las clases deberían ser virtuales a fin de reducir el riesgo de contagio de la COVID-19 (Brunotto, 2020). Es así que las universidades tuvieron que migrar de una educación presencial a una enseñanza virtual pues se suspendieron ingresos a las instituciones (Timothy, 2020) y los estudiantes universitarios comenzaron a estudiar de modo virtual (Costa & Carvalho-Filho, 2020).

La crisis sanitaria presentó repercusiones en la salud mental de los individuos que tuvieron COVID-19, los que estuvieron confinados y del personal sanitario (Rodríguez-Quiroga et al., 2020). Zapata-Ospina et al. (2021) refiere que, en los días de pandemia, los estudiantes universitarios están expuestos a presentar diversos trastornos mentales. La salud mental se afectó por el confinamiento, la transición, y el aprendizaje de nuevas modalidades pedagógicas generó problemas en el desarrollo de clases y de trabajos grupales.

Es así que los niveles de estrés en los universitarios se incrementaron y afectó la capacidad para estudiar y concentrarse (Attarabeen et al., 2021) así como las experiencias académicas (Margaret et., 2021). El estrés académico ocurre cuando las demandas académicas exceden los recursos que son accesibles para un individuo (Wilks, 2008). Asimismo, las estrategias de afrontamiento se definen como una conducta o técnica específica que se utiliza para afrontar una situación estresante (Folkman, 1984). La teoría de Lazarus y Folkman (1984) define el estrés como una transacción entre la persona y el medio ambiente, mediante la cual los individuos consideran que las demandas ambientales superan sus capacidades para satisfacer esas demandas. Por otro lado, la teoría de Carver (1998) sobre resiliencia menciona que el individuo tienen el potencial de mejorar la comprensión y proporcionar información sobre posibles intervenciones antes situaciones y estresores.

Uno de los estudios más representativos es el de Compas et al. (1988) quienes encontraron que el afrontamiento y el estrés académico no se relacionaron con problemas emocionales-conductuales. Lo que significaba que para los estudiantes el estrés social era más importante que el estrés académico. Para la última década, Steinhardt y Dolbier (2008) a través de un estudio experimental reportaron que los programas de resiliencia para mejorar las estrategias de afrontamiento mostraron que los adolescentes tenían una mayor resolución de

problemas. El 2012, Mapfumo et al. (2012) encontró que los factores estresantes fueron la carga de trabajo, las calificaciones bajas, escasas de ayuda y por otro lado, las estrategias de apoyo más importantes adoptaron la forma de redes de apoyo social. Ese mismo año, An et al., (2012) identificaron que no sólo las estrategias de afrontamiento se correlacionan con el nivel de estrés, sino también la búsqueda de novedad, la autodirección, la cooperación entre otras variables.

Zarei et al. (2016) reportaron una efectividad de las estrategias de afrontamiento en la reducción del estrés académico. Ya para el año de la pandemia, 2020, se desarrollaron diversos estudios, entre ellos, el de Cabellos et al. (2020) quienes encontraron a través de la revisión sistemática que los profesores desarrollan estrategias para afrontar el estrés enfocadas en la solución de problemas. Klapproth et al. (2020) analizando las experiencias de los docentes en medio de la pandemia, encontró que existía una fuerte sobrecarga de trabajo, sin embargo, también salieron a relucir diferentes estrategias de afrontamiento, algunos más funcionales que otros. Stapleton et al. (2020) encontraron que las estrategias desadaptativas empleadas por los maestros contribuyen a reducir la angustia psicológica. Valdivieso León et al. (2020) encontraron que la situación que genera más estrés en estudiantes son la carga, ritmo y organización del trabajo y las estrategias más empleadas para afrontar el estrés son, la expresión emocional, el pensamiento desiderativo y la retirada social. Gong (2020) reiteró lo encontrado en estudios previos, manifestando que los estudiantes universitarios experimentaron mayor estrés en el contexto virtual y que las estrategias de afrontamiento se dan desde cuatro vertientes, gobierno, escuela, familia y a nivel individual.

Este año, dos estudios se consideran relevantes, el primero de Niazov et al. (2021) que menciona que los estudiantes con dificultades de aprendizaje experimentan más problemas que los estudiantes sin estas dificultades. Finalmente, Chandra (2021) encontró que los estudiantes que hacen frente a las situaciones académicas estresantes, mediante actividades creativas, cursos en línea novedosos, inteligencia emocional y distanciamiento del aburrimiento los ayudaban a enfrentar el estrés académico.

A nivel de Perú, son tres estudios que han analizado estos fenómenos como el de de La Rosa-Rojas et al. (2015) quienes mencionan que son los estudiantes de medicina quienes afrontan los mayores niveles de estrés comparado a otras carreras y la forma de afrontamiento más frecuente fue la focalización en la solución del problema y búsqueda de apoyo social. Chavéz y Peralta (2019) quienes mostraron que a medida que los estudiantes avanzan en sus estudios, el estrés académico se incrementa y que los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento a nivel intermedio. Solano Dávila et al. (2021) reportaron que las variables que influyen en el rendimiento académico son, la edad, escuela, las reacciones al estrés académico

y dentro de las que no influyen estuvo las estrategias de afrontamiento. Estas investigaciones todavía no analizan como se manifiestan estas variables en tiempos de pandemia, en una institución confesional y desde la perspectiva peruana. Por ello, el objetivo de esta investigación es determinar si existe relación significativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana Unión durante la pandemia COVID-19.

Metodología de la investigación

Diseño Metodológico

El presente estudio está enmarcado en un diseño correlacional simple (Ato, López y Benavente, 2011), porque se analizó la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

Diseño Muestral

Se contó con la participación voluntaria de 310 estudiantes universitarios que cursaban estudios en la facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión –Tarapoto, de los cuales el 51,3% cursaban la carrera de arquitectura, 31,3% ingeniería de sistemas y el 17,4% ingeniería ambiental, ambos sexos (186 varones (60%) y 124 mujeres (40%)), cuyas edades estaban comprendidas entre 17 – 28 años ($M = 19,68$; $DE = 4,05$). Para la selección de la muestra se empleó un muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia debido a que la población objetivo fue de facilidad de acceso y por la proximidad de los estudiantes para los investigadores (Otzen & Manterola, 2017), esta estrategia de muestreo por conveniencia es utilizada en amplitud de estudios en revistas de alto impacto (Dunton et al., 2020; Mohd Abd Majid et al., 2020) e incluso en estudios psicométricos desde el lado peruano (Huarcaya-Victoria et al., 2020), especialmente debido al control por parte del investigador.

Criterios de inclusión

- Estudiantes que estén matriculados en la Universidad Peruana Unión.
- Estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que acepten voluntariamente ser parte del estudio de investigación.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no aceptan voluntariamente ser parte del estudio.
- Estudiantes que no formen parte de la facultad de Ingeniería y Arquitectura.
- Estudiantes que no forman parte de la institución educativa.

Técnicas de Recolección de Datos

En primer lugar, se presentó un perfil del proyecto de investigación al comité de ética de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura solicitando el permiso correspondiente para realizar el estudio. En segundo lugar, se elaboró un cuestionario virtual mediante la aplicación de *Google Forms*, en la que de manera didáctica los participantes pudieron responder las escalas, en la primera parte del cuestionario se presentó el objetivo del estudio y el consentimiento informado. En tercer lugar, se coordinó con los docentes a fin de pactar el día y hora para ingresar a las clases virtuales de los estudiantes y aplicar las encuestas, en todo momento se consideró la participación voluntaria y se indicó que los datos recabados solo tenían fines investigativos.

Instrumentos para la Recolección de Datos

Para la recolección de los datos, en el presente estudio se utilizó el inventario Brief Cope el cual fue creado por Carver, Scheiner y Weintraub (1989), validada para universitarios peruanos por Cassaretto & Perez-Aranibar (2016). El Brief Cope evalúa diferentes estrategias de respuesta frente a situaciones de estrés. Está compuesto por 28 ítems, cuyas opciones de respuesta tipo Likert son: 0 = nunca, 1 = a veces, 2 = casi siempre y 3 = siempre; así también, presenta 14 estrategias de afrontamiento agrupadas (afrontamiento activo, planificación, apoyo social instrumental, apoyo emocional, aceptación, humor y reinterpretación positiva, desconexión, autodistracción, negación, desahogo, uso de sustancias, religión, y autoinculpación) en 3 dimensiones (estrategias de afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación del problema). El análisis factorial exploratorio de la escala reveló 13 factores explicados por el 55,92 % de varianza (KMO = 0.69, prueba de esfericidad de Bartlett $p < 0.01$), el análisis factorial confirmatorio reportó índices de ajuste por debajo de lo esperado (CFI = 0.89, AGFI = 0.82, CFI = 0.78 y RMSEA = 0.11), el valor α fluctúa entre 0.53 a 0.91.

Para medir el estrés académico, se utilizó el CEAU, fue creado por Polo, Hernández y Poso (1996), validada por García-Ros et al. (2012) reportándose válida ($KMO = .77$, prueba de esfericidad de Bartlett $p < 0.01$) y confiable (OA $\alpha = .80$, EF $\alpha = .70$, DI $\alpha = .78$ y EC $\alpha = .74$). Asimismo, en el contexto peruano ha sido modificada por Medrado (2017) en población universitaria. Tiene 21 ítems agrupados en 4 dimensiones (Obligaciones académicas (OA), expediente y perspectivas de futuro (EF), dificultades interpersonales (DI) y expresión y comunicación de ideas propias (EC) que evalúan situaciones estresoras en el contexto universitario. El CEAU presenta opciones de respuesta tipo Likert: 1 = nada, 2 = poco, 3 = algo, 4 = bastante y 5 = mucho.

Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de la Información

Los análisis estadísticos se realizaron en tres momentos. Primero, se analizó las variables de manera descriptiva. Segundo, se analizó la distribución de los datos a través de la prueba de Kolmogorov Smirnov. Tercero, se realizó un análisis de correlación a través del coeficiente de correlación rho de Spearman (estadística no paramétrica). Todos estos análisis se desarrollaron con el software estadístico SPSS para Windows versión 25.0.

Resultados

Tabla 1

Niveles de estrés académico

Variable	Bajo		Promedio		Alto	
	f	%	f	%	F	%
Estrés académico	76	24.50%	156	50.30%	78	25.20%

La Tabla 1 muestra que el 50.3% de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura presentan un nivel promedio de estrés académico, el 25.2% un nivel alto y el 24.5% un nivel bajo.

Tabla 2

Nivel de estrés académico según el género

Variable	Categoría	Género			
		Masculino		Femenino	
		f	%	f	%
Estrés Académico	Bajo	51	27.42	25	20.16
	Promedio	94	50.54	62	50.00
	Alto	41	22.04	37	29.84

Total	186	100.00	124	100.00
-------	-----	--------	-----	--------

Se observa en la tabla 2, que tanto hombres como mujeres presentan un nivel promedio de estrés académico (59.5% y 50.0% respectivamente).

Tabla 3

Niveles de estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	Bajo		Promedio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Centrado en el problema	111	35,8 %	102	32,09%	97	31,3%
Centrado en la emoción	50	16,1%	155	50,0%	105	33,9%
Centrado en la evitación del problema	55	17,7%	173	55,8%	82	26,5%

En la tabla 3, se observa que los universitarios de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura presentan un nivel bajo respecto a la estrategia centrada en el problema, el 50% se ubica en un nivel promedio en cuanto a la estrategia centrado en la emoción y el 55,8% puntúa un nivel promedio en la estrategia centrada en la evitación del problema.

Tabla 4

Niveles de estrategias de afrontamiento según el sexo

Estrategias de afrontamiento	Sexo											
	Femenino						Masculino					
	Bajo		Promedio		Alto		Bajo		Promedio		Alto	
Centrado en el problema	46	37.1%	43	34.7%	35	28.2%	65	34.9%	59	31.7%	62	33.3%
Centrado en la emoción	22	17.7%	62	50.0%	40	32.3%	28	15.1%	93	50.0%	65	34.9%
Centrado en la evitación del problema	24	19.4%	73	58.9%	27	21.8%	31	16.7%	100	53.8%	55	29.6%

La tabla 4, muestra que tanto mujeres y varones presentan un nivel bajo respecto a la estrategia centrada en el problema. En la estrategia centrada en la emoción ambos grupos de ubican en un nivel promedio (50% y 50% respectivamente), de manera similar ocurre al analizar la estrategia centrado en la evitación del problema (58,9% y 53,8% respectivamente).

Tabla 5

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio.

VARIABLES	Media	D.E.	K-S	p
Estrés Académico	62,38	17,47	,052	0,045
Obligaciones académicas	25,26	7,038	,058	0,013
Expediente y perspectivas del futuro	17,99	5,834	,067	0,002
Dificultades interpersonales	11,11	3,752	,087	0,000
Expresión y comunicación de ideas propias	8,02	2,893	,096	0,000
Estrategias centrado en el problema	11,44	2,463	,097	0,000
Estrategias centrado en la emoción	24,38	5,017	,089	0,000
Estrategias centrado en la evitación del problema	33,42	6,826	,105	0,000

La tabla 5 muestra los resultados de la prueba de bondad de ajuste de kolmogorov-smirnov (K-S), donde se observa que las variables de estudio no presentan una distribución normal ($p \leq 0.05$), por lo que para el análisis correlacional se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman (estadística no paramétrica).

Tabla 6

Análisis de correlación

Estrategias de afrontamiento	Estrés Académico	
	rho	p
Centrado en el problema	.082	,148
Centrado en la emoción	.096	,092
Centrado en la evitación del problema	,291**	,000

** la correlación es significativa a nivel 0.01

* la correlación es significativa a nivel 0.05

En la tabla 6, el coeficiente de correlación Rho de Spearman muestra que existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y la estrategia centrada en la evitación del problema ($\rho=.291$, $p=0.00$). Por otro lado, se encontró que no existe

relación estadísticamente significativa entre estrés académico y la estrategia centrada en la emoción y centrada en el problema ($p > .05$).

Discusión

Uno de los más grandes problemas a nivel de Latinoamérica es el estrés y este tiene sus efectos en la salud (Chen et al., 2020). En Perú, en el marco de las disposiciones de la Ley Universitaria (Ley N° 30220) se establecen sanciones por repitencia o abandono académico lo cual genera estados de estrés para los estudiantes (Chavéz & Peralta, 2019), así como el hecho de que algunas carreras presentan mayores niveles de estrés para los estudiantes (de La Rosa-Rojas et al., 2015). Por ello, el objetivo de esta investigación es determinar si existe relación significativa entre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Peruana Unión durante la pandemia COVID-19.

Por otro lado, se encontró que las mujeres presentan niveles más altos de estrés comparado con los hombres, dato que es similar a lo reportado por Zhang et al. (2018). Las mujeres pueden ser más sensibles a los factores estresantes; cuando se encuentran en una situación estresante o sufren eventos negativos, pueden verse afectados más fácilmente por los problemas y más dispuestos a informar sus emociones (Brougham et al., 2009). Otro dato importante es que la mayoría de los que contestaron el cuestionario fueron varones lo que refleja la situación actual del sistema universitarios peruano, caracterizado por una mayor presencia de hombres, a diferencia de lo que ocurre por ejemplo en España (Navarro-Abal et al., 2018). Sería importante que se desarrollen futuras investigaciones con muestras más grandes con suficientes participantes de cada sexo para permitir un examen de diferencias en cuanto a género (Steinhardt & Dolbier, 2008).

Por el lado de los niveles de afrontamiento, encontraron que los estudiantes presentaron un nivel bajo respecto a la estrategia centrada en el problema, nivel promedio en la estrategia centrada en la emoción y nivel promedio en la estrategia de evitación del problema. Este resultado es diferente a lo reportado por Chavéz y Peralta (2019) quienes registraron un 78,6% de nivel medio de estrategias de afrontamiento frente al estrés. Por otro lado, se encontró que los varones tienen mejores niveles de afrontamiento comparado con las mujeres en todas las dimensiones. Este resultado es diferente a lo mencionado por Cabellos et al. (2020) quienes mencionan que las damas utilizan preferentemente la evitación del problema. Se supondría que los varones a quienes se les enseña a evitar sus emociones tendrían niveles menores comparados con las mujeres, sin embargo, se encontró que mostraban mayores niveles de afrontamiento centrado

en la emoción que las damas (Martínez, 2015). Compas et al. (1988) destaca que no se encontraron fuertes diferencias de género en la generación y el uso de estrategias de afrontamiento.

Los hallazgos más significativos de esta investigación muestran que existe una relación significativa entre estrés y la estrategia centrada a la evitación del problema, más no con la dimensión de estrategias centradas en la emoción y centradas en el problema. Este resultado también fue reportado por de La Rosa-Rojas et al. (2015) quienes también añadieron la búsqueda de apoyo social y religión. Valdivieso León et al. (2020) mencionaron que evitar el problema, puede reducir el estrés, pero que no es una estrategia efectiva para resolver la situación. Por otro lado, nuestros resultados confirman que la estrategia centrada en la emoción, a pesar de ser la más adecuada, no presenta una correlación, dato que es similar a lo encontrado por (Peña Marcial et al., 2017). Compas et al. (1988) refiere que las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones no están tan bien desarrolladas en estos grupos de edad. Por otro lado, estudios en docentes encontraron que entre las estrategias para afrontar el estrés usadas en menor frecuencia se encontraba la evitación del problema (Cabellos et al., 2020). En el caso de la evitación del problema, estudios muestran que las estrategias de evitación, ya sean conductuales o cognitivas, tienden a minimizar los efectos de la situación estresante, lo que puede ser beneficioso para enfrentar el estrés transitorio (Páez-Cala & Castaño-Castrillón, 2019), pero en casos como ciberbullying son consideradas más efectivas (Smith et al., 2008) o en otros casos estar asociada a un aumento de la angustia psicológica (Stapleton et al., 2020) o aumento de comportamientos poco saludables como comer en exceso (Chen et al., 2020). Estudios asimismo reportan que lidiar con el estrés en forma de evitación predice directamente la procrastinación académica (Mehmet et al., 2014). En Corea, se encontró que los estudiantes de medicina que son más propensos a usar estrategias de afrontamiento evitativas y menos propensos a usar estrategias cognitivas activas y conductuales activas tienden a tener niveles más altos de estrés (An et al., 2012). Es importante reconocer que la estrategia de afrontamiento centrada en la emoción debe desenvolverse desde la infancia como una medida para afrontar el estrés académico (Chandra, 2021)

Esta investigación presenta algunas limitaciones, primero, los datos usados en este estudio derivaron principalmente de una muestra de una sola universidad, por ello, es importante que se amplié la muestra. Segundo, respecto a la participación, al ser voluntario y virtual puede que algunos tuvieron mayor motivación o necesidad de referir sus experiencias. Tercero, al ser un estudio transversal, solo se identifica el comportamiento entre las variables en un momento

determinado de los participantes, por lo que se recomienda realizar estudios de corte longitudinal.

A pesar de estas limitaciones, esta investigación ha ampliado la comprensión sobre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 310 estudiantes universitarios. Asimismo, este estudio contribuye a la literatura abordando las variables de Estrés académico y estrategias de afrontamiento. También encuentra que la estrategia centrada en la evitación del problema tiene relación directa y significativa con el estrés académico lo que desde la perspectiva teórica respalda las aseveraciones de Peña Marcial et al. (2017) quienes describen al estrés académico como una reacción emocional cognitiva ante estímulos y eventos académicos y los estudios teóricos de Lazarus y Folkman (1984) donde los individuos emplean estrategias de afrontamiento cuando se enfrentan a situaciones de estrés.

Referencias

- An, H., Chung, S., Park, J., Kim, S. Y., Kim, K. M., & Kim, K. S. (2012). Novelty-seeking and avoidant coping strategies are associated with academic stress in Korean medical students. *Psychiatry Research*, *200*(2–3), 464–468. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.07.048>
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, *28*(2), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
- Brunotto, M. (2020). Science in times of pandemic. *Revista de La Facultad de Odontología*, *30*(1), 1–2. <https://doi.org/10.25014/revfacodont271.2020.30.1.1>
- Cabellos, A., Loli, P., Sandoval, M., & Velasquez, R. (2020). Niveles de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación superior. *Revista Cubana de Enfermería*, *36*(2), 1–18. <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/3328/574>
- Carver, C. S. (1998). Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages. *Journal of Social Issues*, *54*(2), 245–266. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.641998064>
- Cassaretto, M., & Perez-Aranibar, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del cuestionario Cope en universitarios de Lima (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú
- Chandra, Y. (2021). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies*, *10*(2), 229–238. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Chavéz, J., & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, *XXV*(3), 384–399. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>
- Chen, Y., Liu, X., Yan, N., Jia, W., Fan, Y., Yan, H., Ma, L., & Ma, L. (2020). Higher academic stress was associated with increased risk of overweight and obesity among college students

- in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155559>
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405–411. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.3.405>
- de La Rosa-Rojas, G., Chang-Grozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L., Murillo-Pérez, D., Ortiz-Lozada, R., Vela-Ulloa, G., & Yhuri Carreazo, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica de Mexico*, 151(4), 443–449. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26290019>
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143–154.
- Gong, Z. (2020). Current Situation and Coping Strategies of College Students' Academic Stress Based on Internet Background. *Journal of Physics: Conference Series*, 1533(4), 1–7. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1533/4/042085>
- Huarcaya-Victoria, J., Villarreal-Zegarra, D., Podestà, A., & Luna-Cuadros, M. A. (2020). Psychometric Properties of a Spanish Version of the Fear of COVID-19 Scale in General Population of Lima, Peru. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00354-5>
- João, M., & Carvalho-Filho, M. (2020). Una nueva época para la educación médica después de la COVID-19. *FEM: Revista de La Fundación Educación Médica*, 23(2), 55–57.
- Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers experiences of stress and their coping strategies during COVID - 19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444–452. <https://doi.org/10.33902/jpr.2020062805>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DgEQkukkT9&sig=SFoRC-RwRywN64vq2kFBKzZddWg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Mapfumo, J. S., Chitsiko, N., & Chireshe, R. (2012). Teaching Practice generated stressors and coping mechanisms among student teachers in Zimbabwe. *South African Journal of Education*, 32(2), 155–166. <https://doi.org/10.15700/saje.v32n2a601>
- Martínez, J. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 31(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001>
- Medrano, M. (2017). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima (Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo). Recuperada

de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22195/Medrano_MML.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Mehmet, K., Tahsin, İ., Ahmet, R. zpolat, & Mehmet, P. (2014). Analysis of academic self-efficacy, self-esteem and coping with stress skills predictive power on academic procrastination. *Educational Research and Reviews*, 9(5), 146–152. <https://doi.org/10.5897/ERR2014.1763>
- Mohd Abd Majid, H. A., Ahmad Sharoni, S. K., Anuar, J., Syed Yasin, S. N., & Raju, R. (2020). Carbohydrates intake preference among university students towards balanced intake practice. *Food Research*, 4(5), 1469–1479. [https://doi.org/10.26656/fr.2017.4\(5\).403](https://doi.org/10.26656/fr.2017.4(5).403)
- Navarro-Abal, Y., Gómez-Salgado, J., López-López, M., & Climent-Rodríguez, J. (2018). Organisational Justice, Burnout, and Engagement in University Students: A Comparison between Stressful Aspects of Labour and University Organisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2116. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102116>
- Niazov, Z., Hen, M., & Ferrari, J. R. (2021). Online and Academic Procrastination in Students With Learning Disabilities: The Impact of Academic Stress and Self-Efficacy. *Psychological Reports*, 003329412098811. <https://doi.org/10.1177/0033294120988113>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Tecnicas de Muestreo sobre una población a estudio. *Int.J. Morphol.*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Páez-Cala, M. L., & Castaño-Castrillón, J. J. (2019). Occupation and correlation between perceived quality of work life, emotional intelligence and coping strategies in university graduates. *Revista Facultad de Medicina*, 67(4), 419–427. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v67n4.71216>
- Peña Marcial, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Avila, L., & García Sales, K. G. (2017). Stress and coping strategies in Higher Level Students of the Autonomous University of Guerrero. *Nure Investigación*, 15(1), 1–8. <https://www.nureinvestigacion.es//OJS/index.php/nure/article/view/1299>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 49(4), 376–385. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Solano Dávila, O., Nuñez Lira, L., Bolaños Solano, O., & Mamani-Macedo, N. (2021). Research of the Academic Performance of University Students Through Statistical Models. In Y. Lano, R. Arthur, O. Saotome, G. Kemper, & A. Monteiro (Eds.), *Proceedings of the 5th Brazilian Technology Symposium. Smart Innovation, Systems and Technologies, vol 202* (202nd ed., pp. 473–481). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-57566-3_47
- Stapleton, P., Garby, S., & Sabot, D. (2020). Psychological distress and coping styles in teachers: A preliminary study. *Australian Journal of Education*, 64(2), 127–146. <https://doi.org/10.1177/0004944120908960>
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445–453. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.44.445-454>

- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarés, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Zarei, P., Hashemi, T., Sadipoor, S., Delavar, A., & Khoshnevisan, Z. (2016). Effectiveness of Coping Strategies in Reducing Student's Academic Stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(6), 1057–1061. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9691-1>
- Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L., & Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference? *Psychiatry Research*, 267, 409–413. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.038>
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Xingwang, L., Yang, B., & Song, J... (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *The new England of Medicine*, 382 (8), 727-733. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>