

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19

Tesis para optar el Título Profesional de Psicóloga

Por:

Ana Mabel Zamora Marin

Asesor:

Mtra. Flor Victoria Leiva Colos

Lima, abril de 2022


ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Flor Victoria Leiva Colos 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 ACADEMICO Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA EN CONTEXTO COVID-19”*** constituye la memoria que presenta la **Bachiller Ana Mabel Zamora Marin** para aspirar al título de Profesional de Psicología ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima, a los 29 días de abril del año 2022.



Flor Victoria Leiva Colos

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 18 día(s) del mes de Abril del año 2022, siendo las 30:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Sara Richard Pérez el (la) secretario(a): Mg. Carlos Morio
Salvacio Perrián y los demás miembros: Mtra. Helen Sara
florez Mamanto y el (la) asesor(a) Mtra. flor Victoria
Leiva Cobo

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:
Estres académico y autoestima en estudiantes universitarios de
Lima Metropolitana en contexto COVID-19.

del(los) bachiller(es): a) Ana Mabel Zamora Flain.

b) _____

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 al (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): Ana Mabel Zamora Flain

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>28</u>	<u>A-</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	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.

 Presidente/a

[Firma]
 Secretaria/a

 Asesor/a

 Miembro

 Miembro

[Firma]
 Bachiller (a)

 Bachiller (b)

 Bachiller (c)

Dedicatoria

Este trabajo de investigación dedico en primer lugar a Dios por su amor incondicional y guía constante quien estuvo presente durante todo el proceso de investigación y lo estará hasta los últimos días de mi existencia, a mi amado, a mis hermanos y a mis padres por su apoyo incondicional en todo momento y a todas las personas que me brindaron un granito de arena en mi preparación universitaria, por ello este escalón es para ellos los mismos que son mi fuerza y motivación constante para alcanzar todas mis metas trazadas; asimismo, a mi asesora Flor Leyva por haber tenido la paciencia y por haberme brindando sus enseñanzas en cada etapa de este proceso de investigación.

Agradecimientos

Agradezco en primer lugar a Dios por haberme guiado en todo este proceso de investigación y por su amor incondicional que me es mostrado todos los días de mi vida.

A mi alma mater, Universidad Peruana Unión, por facilitar todos los conocimientos y también a la Escuela Profesional de Psicología por presentar y tener como prioridad una calidad de enseñanza aprendizaje quien por medio de los profesores lograron conducir estos cinco años de preparación universitaria.

A la Psicóloga Flor Victoria Leiva Colos quien fue mi asesora en este trabajo de investigación.

A mi amado David Ancco, a mis hermanos y mis padres que me brindan su apoyo incondicional, atreves de su motivación, e inspiración para seguir adelante cada día y a lo largo de estos cinco años de carrera universitaria, por ello y por muchas cosas mas este logro es por y para ellos.

Índice de Contenido

Dedicatoria	iv
Agradecimientos.....	v
Índice de Contenido.....	vi
Índice de Tablas.....	vii
Índice de Anexos	viii
Resumen	ix
Abstract.....	ix
Introducción.....	10
Metodología.....	14
1. Diseño	14
2. Participantes.....	14
3. Instrumento	14
3.1 Cuestionario de los datos sociodemográficos.....	14
3.1 Inventario de estrés académico SISCO.	14
3.1 Escala de Autoestima versión adulto.....	15
4. Procedimiento	15
5. Análisis de datos	15
Resultados.....	16
Discusión	19
Referencias	22

Índice de Tablas

Tabla 1	16
Características de los participantes.....	16
Tabla 2	17
Análisis descriptivo del estrés académico y autoestima.....	17
Tabla 3	17
Niveles de estrés académico y autoestima.....	17
Tabla 4	18
Comparación de grupos según sexo	18
Tabla 5	18
Análisis de correlación: Estrés académico y autoestima junto a sus dimensiones.....	18
Tabla 6	19
Análisis de correlación: Autoestima y dimensiones del estrés académico.....	19

Índice de Anexos

Evidencia de sumisión del Artículo en una revista de prestigio.....	28
Copia de la Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis en formato artículo....	29
Carta de Aprobación de Comité de Ética	30
Consentimiento informado	31
Protocolos de los instrumentos de aplicación.....	32

Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19

Academic stress and self-esteem in university students of Metropolitan Lima in context COVID-19

Ana Mabel Zamora-Marin¹, Flor Leiva-Colos²

Resumen

Este trabajo tuvo como propósito determinar si el estrés académico se relaciona con la autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021. Siendo un estudio no experimental, de corte transversal y correlacional, la muestra estuvo conformada por 428 participantes, los instrumentos que se utilizaron fueron el Inventario de estrés académico SISCO (Barrazas, 2007) y la escala de Autoestima versión adulto (Coopersmith, 1967). Los resultados señalan que dichos constructos se relacionan de forma inversa y estadísticamente significativa ($r = -.397$; $p < .05$); además, existe significancia práctica ($-.397$) con un tamaño de efecto pequeño; asimismo, se evidencian que la variable estrés académico presenta diferencia significativa estadística ($p = .002$; $p < .050$), en relación con el sexo, al observar los valores de media refiere que las mujeres ($M = 92.33$) presentan más estrés académico que los varones ($M = 86.97$). El estudio concluye que menores niveles de autoestima se asocian a mayores niveles de estrés académico en los estudiantes de Lima.

Palabras claves: Estrés académico, Autoestima, Universitarios, COVID-19.

Abstract

The purpose of this work was to determine if academic stress is associated with self-esteem in university students from Metropolitan Lima, 2021. Being a non-experimental, cross-sectional, and correlational relational study, the sample consisted of 428 participants, the instruments used were the SISCO Academic Stress Inventory (Barraza, 2007) and the Adult Self-Esteem Scale (Coopersmith, 1967). The results indicate that these constructs are inversely related and statistically significant ($r = -.397$; $p < .05$); in addition, there is practical significance ($-.397$) with a small effect size; There were, it is evidenced that the academic stress variable presents a statistically significant difference ($p = .002$; $p < .050$), in relation to sex, when observing the mean values it is said that women ($M = 92.33$) present more stress academic than men ($M = 86.97$). The study concludes that lower levels of self-esteem are associated with higher levels of academic stress in Lima students.

Keywords: Academic stress, Self-esteem, University, COVID-19.

Introducción

La pandemia por la COVID-19 constituye una emergencia global y ha traído consigo miedo, restricciones, cambios e impacto en la salud pública y mental. (Broche-Pérez et al., 2020). En el mundo entero 80 millones de personas, incluido docentes fueron afectados por la pandemia (González, 2020); por ello, representa un desafío para los profesionales del campo de la salud y académico; frente a esta situación, las instancias gubernamentales tomaron medidas necesarias para la prevención del contagio, de tal manera que la sociedad pueda tener calma; no quedando de lado, el sistema educativo, que inició una modalidad de enseñanza-aprendizaje virtual(CEPAL-UNESCO, 2020).

Un estudio realizado al Sur de México, reveló el impacto inmediato de la pandemia; vinculado al aspecto emocional, donde el 75% de estudiantes presentaron estrés, ansiedad y síntomas depresivos (Mansilla, 2020). En Argentina, el 98,3% de universitarios evidenciaron estrés moderado, siendo los causantes mas usuales; los exámenes y las cargas académicas (Rodríguez et al., 2020). Otra investigación mexicana señala que, el 70,5% de jóvenes están estresados por sobrecarga académica y corren peligro de padecer desordenes en el sueño, problemas de hipertensión arterial y desbalance del sistema inmunológico durante la pandemia (Barrera, 2020).

Además, investigaciones realizadas en Perú evidenciaron índices altos de estrés, señalando que el factor con mayor prevalencia fue la sobrecarga académica con 92,2 % expresadas en la sobrecarga de trabajos que deben ser cumplidos en los tiempos establecidos por los profesores (Luberto et al., 2020; Luque et al., 2021). Frete a ello un estudio refirió un severo estrés académico en donde un 51,7% reportaron en mujeres y en varones un 48,6%, en el cual los estresores con mayor frecuencia fueron las sobrecargas de tareas y trabajos con 66,4%, el tiempo limitado para realizar los trabajos con un 64,8, las exigencias por parte de los maestros un 58,2%, los exámenes o practicas calificadas 58,2%, las metodologías de evaluación del docente 54,1% y por ultimo la metodología de enseñanza de los profesores 53,3% (Asenjo-Alarcón et al., 2021). Por otro lado, el confinamiento social obligatorio por la COVID-19 tiene vínculo con afecciones mentales psicosociales (López, 2020); en tal sentido, una encuesta online realizada en 296 universitarios refiere que, el 38% presentan estrés, fatiga e insomnio, siendo estos los síntomas más significativos (Apaza et al., 2020).

Dentro de este marco, en las universidades de Lima Metropolitana se observó que los estudiantes presentaban carencia en los modos de afrontar el estrés en épocas de prepandemia

(Picasso et al., 2016). En la actualidad, la emergencia sanitaria provocada por el coronavirus a creado una crisis global y sometió al mundo educativo a la incertidumbre.

Por otro lado, dado los cambios en la educación, la demanda del uso de internet se ha incrementado considerablemente, siendo una necesidad para realizar las clases virtuales; la Revista Digital de la Cámara del Comercio de Lima (2020) en un sondeo realizado reveló que, el 39% de familias a nivel nacional tiene buena conexión a internet y el 59,6% en Lima Metropolitana cuenta con este suministro; sin embargo, la brecha de contar con tecnología es más amplia al realizar una comparación entre el área rural y urbana de Lima, de 100 familias solo 6 cuenta con acceso a internet, en relación a las clases virtuales llevó a observar la urgencia de contar con aparatos útiles para hacerle frente a las clases y esto se convirtió en una necesidad universal, donde solo el 48,3% tienen acceso a datos de internet a través del celular, siendo preocupante que solo el 34,2% de las familias cuente con una computadora a nivel nacional y dentro de este grupo 3 familias de cada 4 cuentan con una sola computadora como dispositivo de conexión, solo en Lima el 48,7% cuentan con un computador en casa, y fuera Lima se llega a un 40% y disminuye un 7% en las zonas rurales, estos se convierten en un factor principal en el estrés académico (Gonzales, 2020).

El estrés académico, son cargas mentales y emocionales que el estudiante los interpreta como estresores; es decir, el sujeto identifica a esta variable como una amenaza, desafío o cargas a los que puede responder diligentemente o no (Mendiola, 2010). Por otro lado, se ha encontrado que niveles altos de autoestima está relacionada con autoevaluaciones positivas, caracterizadas por tener una actitud de aceptación hacia uno mismo y se ha señalado como un factor preventivo sobre el estrés y problemas de salud mental como la depresión (Avison & McAlpine, 1992). En el campo académico realza por su relevancia puesto que se asocia a buenos resultados y con la motivación intrínseca por el aprendizaje; sin embargo, la baja autoestima se asocia al fracaso educativo (Navarro et al., 2006). Sin embargo, el presente estudio, adopta el concepto de estrés académico propuesta por Barraza y lo define como un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas en el centro educativo, provocando dificultades en su salud y desequilibrio emocional; además, consta de tres factores: Estímulos estresores: son elementos o actividades escolares que genera presión o sobrecarga al estudiante, generando un valor de pérdida, emociones negativas. Síntomas, refiere las manifestaciones que presentan los estudiantes frente a los estímulos estresores, dichas manifestaciones pueden ser físicas, psicológicas y comportamentales. Estrategias de Afrontamiento, expresa técnicas y conductas teniendo como objetivo recuperar

el equilibrio sistémico, ver los problemas de forma positiva, hablar sobre las situaciones que le molestan o le preocupan, busca ayuda de un profesional (Barraza, 2006).

En este contexto, es importante señalar que al estrés académico se le atribuye varias causas y de diferente índole, tales como: la sobrecarga académica, presión de los maestros, límites de tiempo para presentar trabajos, exámenes y evaluaciones, el estar en el transcurso del día haciendo uso de una computadora, la falta de conectividad a internet, dificultades en la comprensión debido a las inadecuadas estrategias y metodologías de enseñanza por el docente, falta de materiales de uso virtual, como no contar con un micro o cámara (Luque et al., 2021); sumado a ello, la incertidumbre, el miedo, la frustración, aburrimiento, restricciones sociales, pérdida de las rutinas diarias, ansiedad, ira, preocupaciones relacionados con el ámbito económico, problemas de relacionamiento con los demás, la incertidumbre al futuro que experimenta el estudiante universitario y otros (Robotham et al., 2006)

Por ello, si el problema señalado continuara presentándose, en un futuro este fenómeno (carencia en los modos de afrontar el estrés) será de gran magnitud y acarrearía algunas consecuencias como, dificultades en la atención y concentración, cansancio mental e intelectual, desgano a las tareas y actividades cotidianas, descuido personal, problemas sexuales, pobre rendimiento intelectual y físico, problemas cardiovasculares, desbalance hormonal los cuales pueden repercutir en el rendimiento académico del estudiante (Aldana et al., 2020). Un estudio informa que una cuarentena por encima de los 10 días incrementaría los trastornos postraumáticos por estrés como: nerviosismo, angustia, agobio, tensión, miedo a la infección, acarreando elevados niveles de ansiedad y estrés en poblaciones psiquiátricas y público en general (Broche-Pérez et al., 2020). Este fenómeno no solo afecta el ámbito físico, sino en el sentir, el respeto y la aceptación de uno mismo poniendo en peligro la autoestima (Acharya et al., 2015).

La autoestima, es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo. Esta valoración se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el sujeto cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno; Es decir, el grado de satisfacción consigo mismo, y la valorización de uno mismo. Así mismo, se dividen en tres dimensiones: Si mismo, alude a las actitudes o valoraciones que presenta el sujeto frente a su autopercepción vinculado con su imagen corporal y las cualidades individuales. Social, refiere a la valoración que hace el individuo sobre sí mismo (habilidades o actitudes) a la hora de relacionarse con amigos, compañeros y colaboradores en diferentes contextos sociales e incluye el sentimiento de ser aceptado o rechazado y el sentimiento de

pertenencia; es decir, el sentirse parte del grupo. Familiar, expresa la evaluación que el sujeto se hace a sí mismo en relación con los vínculos que tiene con su grupo familiar (Coopersmith,1995). Estudios refieren que la autoestima baja, incrementa significativamente el estrés en un contexto académico (Cabanach et al., 2006), la autoestima es de gran utilidad porque interviene en la salud y permite poner énfasis a la salud mental (González-Arratia et al., 2003). En efecto, algunas investigaciones consideran que la autoestima es un elemento protector del estrés académico (Robotham et al., 2006).

Frente a ello, un estudio desarrollado en Katmandú, la capital de Nepal, en estudiantes de enfermería para saber los efectos del estrés y la autoestima los resultados demostraron que los estudiantes necesitan de una buena autoestima para que tenga la certeza y la seguridad en la obtención de destrezas y habilidades; puesto que, las evaluaciones que se hace la persona de uno mismo intervienen en gran magnitud en el desarrollo adecuado de sus demandas académicas, esto hace referencia a que se tenga en cuenta y se tome importancia a la autoestima porque de esta depende el desempeño en el plano educativo del estudiante (Shrestha, Limbu, Twati, & Shrestha, 2018). Otro estudio llevado a cabo en Arequipa los resultados mostraron que cuando la autoestima disminuye el estrés académico sube y esto sucede forme pasan los años de estudio; a la vez la mayoría resulto observa altos niveles de agentes de estrés, mas de la mitad niveles moderados y la mayor cantidad contaba con estrategias de afronte en un nivel medio (Chavéz & Peralta, 2019). En este contexto otro estudio desarrollado en Lima con el objetivo de conocer la autoestima y el estrés en un contexto superior universitario en el cual los resultados coinciden con el estudio anterior en donde refiere que el rendimiento en el sector educativo sea positivo o negativo depende de poseer o desarrollar una autoestima adecuada; puesto que, de esa manera se logra y se lidia incluso con los comentarios fuera de lugar que le hacen a una persona, la cual permite que el estudiante tenga que tener confianza en si mismo y de esa manera poder diferenciar lo positivo dependiendo el contexto, Esto hace referencia a que la persona que desarrolla una autoestima saludable es una protección frente a cualquier amenaza que pueda dañar su integridad como persona, puesto que un comentario negativo a una persona con baja autoestima podría degradarla afectando su susceptibilidad o amor propio, la cual le puede conllevar al fracaso o éxito en un contexto académico (Chilca, 2017).

Por lo expuesto, este problema no solo afectará a estudiantes universitarios, sino abarcará al sistema familiar, a la sociedad y aún más, trascenderá al mundo entero; por ello, esta investigación es considerada de gran aporte a las entidades científicas porque permite describir de qué manera se relacionan el estrés académico y la autoestima en el contexto virtual; y así,

contribuir en la actualización de la información en relación a las variables y población de estudio; asimismo, los resultados permitirán la búsqueda de estrategias de intervención que favorezcan la salud mental y el adecuado desempeño del estudiante en la educación virtual.

Metodología

Diseño

El trabajo corresponde a un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, asimismo, es de corte transversal y de alcance comparativo y correlacional puesto que no hubo manipulación de las variables de estudio; además, los datos fueron recolectados en un solo periodo de tiempo, con el objetivo es describir las variables; a su vez, se analizó la asociación entre los constructos de estrés académico y autoestima, (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Participantes

La muestra fue elegida a través del método de muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a la accesibilidad y proximidad hacia la población de estudio; en tal sentido, los participantes fueron 428 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, de ambos sexos y sus edades oscilaron entre 18 a 30 años.

Instrumentos

Cuestionario de los datos sociodemográficos.

Se elaboró una ficha de datos sociodemográficos donde se solicitó a cada participante la siguiente información: edad, sexo, tipo de universidad (privada o estatal), años de estudio (del primer al séptimo), conectividad a internet (buena, regular, deficiente), dispositivo de conexión (computadora, laptop, Tablet, celular).

Inventario de estrés académico SISCO.

El inventario SISCO fue construido por Barraza, (2007) en México, consta de 31 ítems distribuidos en cinco dimensiones. Inicia con un ítem dicotómico (si-no) indicador de la presencia de estrés académico, si la respuesta es negativa se suspende la prueba; seguido por un ítem con escala de tipo Likert de cinco valores (1 = poco y 5 = mucho) dicho ítem identifica el nivel de intensidad del estrés académico que presenta el estudiante; los 29 ítems restantes se evalúan a través de la escala de Likert que van de 1 (nunca) hasta 5 (siempre); además, consta en tres dimensiones: Estímulos estresores (8 ítems), síntomas del estrés, (15 ítems) y estrategias de afrontamiento (6 ítems). Posteriormente, ha tenido adaptaciones en diferentes países, demostrando adecuados indicadores de validez y confiabilidad (Quito, 2019; Castillo et al., 2020; Estrada et al., 2021). En Perú, el estudio realizado por Manrique-Millones et al. (2019)

reportó adecuados índices de validez (RMSEA = .050; IC 90% = .046 – .054; CFI = .95; SRMR = .062) y fiabilidad ($\alpha = .88$); en el presente estudio se obtuvo un índice de confiabilidad adecuado ($\alpha = .91$).

Escala de Autoestima versión adulto.

Elaborado por Stanley Coopersmith en el año 1967, con procedencia de Estados Unidos, tiene la finalidad de medir el nivel de autoestima en las áreas: Personal, familiar y social de la experiencia de un sujeto; posteriormente, Isabel Panizo en el año 1985 estandariza la prueba (Lara-Cantú et al., 1993). El inventario está conformado por 25 reactivos de tipo dicotómica en las cuales existen dos opciones de respuesta (verdadero o falso) está dirigida a sujetos mayores a 16 años; a su vez, cuenta con tres dimensiones: Si mismo (13 ítems), social (6 ítems) y familiar (6 ítems). La escala posee adecuadas evidencias de validez y fiabilidad (Lingan, 2017; Sulma & Quispe, 2020; Mendoza & Villar, 2021). En el Perú en el Albán (2018) llevo a cabo la validez y fiabilidad del instrumento en el que consideraron por la coincidencia del criterio de jueces cambiar el ítem 19 de la dimensión social, en esta validez se hizo uso del criterio de 10 jueces y los datos fueron significativos por el $p < 0.001$, la prueba piloto fue con 25 estudiantes en donde arrojó la prueba un Alfa de Cronbach de 0.688, estos datos revelan que el inventario tiene una adecuada validez y fiabilidad interna y es aceptable (Albán, 2018).

Procedimiento

El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la universidad del investigador, el recojo de la información fue a través de formularios de Google Forms, en la primera sección se presentó una breve información de los instrumentos y objetivos de estudio, luego se indicó el consentimiento informado donde se expresó la confidencialidad y anonimato de la información consignada y participación voluntaria, al confirmar su consentimiento el participante accedió a responder las preguntas del cuestionario; así mismo, se contactó a los participantes por medio de todas las plataformas de redes sociales, se compartió el enlace determinado por correos electrónicos, mensajes de texto al celular y las diferentes plataformas virtuales (WhatsApp, Facebook, WeChat, Instagram, Twitter, Telegram y otros), la recolección de datos se realizó en los meses de setiembre a octubre del 2021.

Análisis de datos

Primero, se obtuvieron los resultados en tablas de frecuencias absolutas y relativas de los constructos de estudio. Segundo, se realizó un análisis descriptivo, con el fin de encontrar si la distribución corresponde a una prueba paramétrica o no paramétrica. Tercero, se empleó un análisis comparativo con el propósito de observar si existe diferencia significativa estadística

de las variables en relación con el sexo (t de Student); asimismo, se calculó la significancia práctica y la *d* de Cohen para estimar el tamaño del efecto ($d = .2, .5$ y $.8$ corresponde al efecto pequeño, mediano y grande) según Ferguson. Por último, se halló el análisis de correlación de Pearson entre los constructos, todo el análisis estadístico se ejecutó en el programa IBM SPSS versión 24.

Resultados

En primer lugar, se detallan los datos sociodemográficos de la muestra de estudio. En la tabla 1 se observa, que el 65.7% de los encuestados pertenecen al sexo femenino, según Papalia (2015) menciona la clasificación de edades y refiere, las personas que oscilan entre 21 a 30 años corresponden a la adultez temprana; por ende, en nuestro estudio el 63.2% de los participantes pertenecen a estas edades; además, el 72.9% estudian en una universidad privada; a su vez, el 27.8% de los estudiantes cursan el tercer año, el 65.2% tienen una conexión regular a internet y el 68% hacen uso del dispositivo laptop durante los estudios.

Tabla 1

Características de los participantes

Características		n	Porcentaje
Sexo	Masculino	147	34.3 %
	Femenino	281	65.7 %
Edad	18 a 20	157	36.7 %
	21 a 30	271	63.2 %
Tipo de Universidad	Privada	312	72.9 %
	Estatal	116	27.1 %
	Primero	56	13.1 %
Años de estudios	Segundo	94	22.0 %
	Tercero	119	27.8 %
	Cuarto	49	11.4 %
	Quinto	61	14.3 %
Conectividad a Internet	Sexto	19	4.4 %
	Séptimo	30	7.0 %
	Buena	133	31.1 %
	Regular	279	65.2 %
Herramienta en horas de estudios	Deficiente	16	3.7 %
	Computadora	68	15.9 %
	Laptop	291	68.0 %
	Tablet	4	0.9 %
	Celular	65	15.2 %

Nota: $n = 428$ (Encuestados)

En la tabla 2 se observa el análisis descriptivos, en relación con la fiabilidad de los instrumentos, reporto índices superiores ($\alpha = 0.70$) lo cual indica que las escalas son confiables; además, se evidencio los cálculos descriptivos sujetos a la media (*M*); desviación estándar (*DE*),

asimetría ($g1$) y curtosis ($g2$) donde las puntuaciones de asimetría y curtosis las variables de investigación se encuentran dentro del rango ± 1.5 (Pérez & Medrano, 2010), en tal sentido, la distribución es normal, por lo que se hará uso de pruebas paramétricas.

Tabla 2

Análisis descriptivo del estrés académico y autoestima.

Variables	Ítems	Alpha	Media	DE	$g1$	$g2$
*Estrés Académico	(31)	0.91	90,48	17,065	0.175	0.430
*Autoestima	(25)	0.70	37,72	4,196	-0.076	0.566

Nota: M = Media; DE = Desviación estándar; $g1$ = Asimetría; $g2$ = Curtosis

En la tabla 3 se observa los niveles de estrés académico y autoestima; respecto a la variable estrés académico, el 58.6% evidencia un nivel medio, es decir, los niveles de estrés, entendido como un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico, que se presenta como resultado de verse sometido a una serie de demandas educativas; se encuentran en un nivel esperado, las que no necesariamente provocan dificultades en la salud y/o desequilibrio emocional. Respecto a la variable autoestima, el 29.2% presenta un nivel bajo, es decir, las evaluaciones que realizan habitualmente sobre sí mismos es negativa o inferior, de este modo, presentan una actitud de desaprobación que se refleja en la falta de confianza en sí mismo para ser productivo, importante y digno, experimentando insatisfacción y desvalorización respecto sí mismo.

Tabla 3

Niveles de estrés académico y autoestima

Variable	Bajo		Medio		Alto	
	n	%	n	%	n	%
*Estrés Académico	90	21	251	58.6	87	20.3
*Autoestima	125	29.2	233	54.4	70	16.4

Nota: n = Número de encuestados

En la tabla 4, se observa el análisis comparativo de grupos según sexo, donde se evidencia que la variable estrés académico presenta diferencia significativa estadística ($p = .002$; $p < .050$) en relación al sexo entre varones y mujeres, porque la puntuación se encuentra por debajo de < 0.050 ; por lo tanto, al observar los valores de media refiere que las mujeres ($M = 92.33$) presentan más estrés académico que los varones ($M = 86.97$); además, existe significancia práctica ($d = 0.317$) con un tamaño de efecto pequeño; o sea, las diferencias que hay entre varones y mujeres es bástate representativa; sin embargo, al observar la variable autoestima no presenta diferencia significativa estadística ($p = .855$; $p < .050$) en relación al sexo, porque los

valores se encuentra por encima de <0.050 ; además, no se aprecia significancia práctica ($d = -0.019$) ni magnitud de efecto; en otras palabras, no existe significancia estadística, tampoco significancia práctica ni tamaño de efecto.

Tabla 4

Comparación de grupos según sexo

Variable	Masculino (n=147)		Femenino (n=281)		t	p	d Cohen
	(n=428)						
	M	DE	M	DE			
*Estrés Académico	86,97	17,590	92,33	16,521	-3,114	,002	0.317
*Autoestima	37,78	4,220	37,70	4,192	,182	,855	-0.019

Nota: M = Media; DE = Desviación estándar; t = Estadístico de Student; p = Significancia estadística; d = d de Cohen

En la tabla 5, se detalla un análisis de correlación entre las variables de estudio y se observa según el coeficiente de correlación de r- Pearson existe correlación inversa (-) significativa entre las variables de estudio ($r = -.397$; $p < .01$) con una fuerza débil; a su vez, se evidencia significancia estadística ($p = 0.00$) porque el p-valor esta debajo del rango 0.050; en otras palabras, a menores niveles de autoestima se asocian a mayores niveles de estrés académico; además, hay significancia práctica (-,397), con un rango de efecto pequeño.

Asimismo, se visualiza una correlación inversa estadísticamente significativa entre la variable estrés académico y la dimensión Si mismo ($r = -.417$; $p < .05$) con una fuerza moderada; es decir, a mayores niveles del factor si mismo se asocian a menores niveles de estrés académico; además, tiene un tamaño de efecto pequeño; así mismo, hay una correlación inversa estadísticamente significativa entre la variable estrés académico y la dimensión Social ($r = -.235$; $p < .05$) con una fuerza débil; o sea, a mayores niveles del factor Social se asocian a menores niveles de estrés académico, también se observa un tamaño de efecto pequeño; por último, existe una correlación inversa estadísticamente significativa entre la variable estrés académico y la dimensión Familiar ($r = -.183$; $p < .05$) con una fuerza muy débil; esto es, a mayores niveles del factor Familiar se asocian a menores niveles de estrés académico; sin embargo, no hay tamaño de efecto.

Tabla 5

Análisis de correlación: Estrés académico y autoestima junto a sus dimensiones

Variable	n°	Estrés Académico	
		(r)	(p)

*Autoestima		-,397**	,000
-Si mismo	428	-,417**	,000
-Social		-,235**	,000
-Familiar		-,183**	,000

Nota. r = coeficiente de correlación; p = Sig. (bilateral)

Finalmente, en la tabla 6 se realizó un análisis de correlación entre la variable autoestima y las dimensiones del estrés académico y en la tabla 6, se visualiza una correlación inversa estadísticamente significativa entre Autoestima y la dimensión Estímulos estresores ($r = -.336$; $p < .05$) con una fuerza débil; o sea, a mayores niveles del factor Estímulos estresores, se asocian a menores niveles de autoestima; además, tiene un tamaño de efecto pequeño; así mismo, hay una correlación inversa estadísticamente significativa entre autoestima y la dimensión Síntomas de estrés ($r = -.406$; $p < .05$) con una fuerza moderada; en otras palabras, a mayores niveles del factor Síntomas de estrés, se asocian a menores niveles de autoestima, también se observa un tamaño de efecto pequeño; por último, no existe correlación estadísticamente significativa entre autoestima y la dimensión Estrategias de afrontamiento ($r = .056$; $p < .25$).

Tabla 6

Análisis de correlación: Autoestima y dimensiones del estrés académico

Variable	n°	Autoestima	
		(r)	(p)
* Estrés Académico		-,397**	,000
-Estímulos estresores	428	-,336**	,000
-Síntomas		-,406**	,000
-Estrategias de afrontamiento		,056	,251

Nota. r = coeficiente de correlación; p = Sig. (bilateral)

Discusión

En el presente trabajo se analizó la relación entre los constructos estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021.

En cuanto al objetivo general, los resultados muestran que existe una relación inversa significativa ($r = -.397$; $p = 0.00$) con una fuerza baja entre estrés académico y autoestima, estos resultados coinciden con los obtenidos por Chavéz et al. (2019) quienes realizaron un estudio en una universidad de Arequipa y evidenciaron que estos constructos tienen una relación significativa pero inversa ($r = -0.332$; $p = 0.00$); del mismo modo, Albán (2018) reveló que en los estudiantes de una universidad privada de Lima Sur, las variables autoestima y estrés académico tienen una relación inversa y significativa ($r = -0.376$; $p = 0.00$). Estos resultados refieren que los estudiantes que presentan índices altos de estrés académico presentarán bajos

niveles de autoestima, según McEwen (2017) indica, cuando el estrés prima y se excede en el tiempo, el sujeto entra en un proceso de desgaste emocional, poniendo en peligro a la homeostasis (equilibrio) dando espacio a la alostasis (lograr la estabilidad a través del cambio); además, la carencia emocional promovido por el estrés académico de forma persistente, inicia a disminuir el nivel de una autoestima adecuada (Chavéz & Peralta, 2019). Por su parte, Avison y McAlpine (1992) indican que los índices altos de autoestima están relacionados con la autovalía positiva, caracterizada por la aceptación hacia uno mismo; en el campo académico, realza por su relevancia, puesto que se asocia a buenos resultados, brindando motivación intrínseca por el aprendizaje; además, es una herramienta fundamental para prevenir el estrés y problemas de salud mental; por su parte, la baja autoestima esta asociada al fracaso educativo en todas sus forma (Navarro et al., 2006; Fernández-Hileman et al., 2014). Así mismo al tener un índice elevado de autovalía, el individuo emprende el control armonioso de su vida; a su vez, enfrenta las circunstancias difíciles de la vida de manera efectiva y eficaz; sin embargo, al prevalecer una autoestima baja, resalta la duda, enmarca la acción defensiva y el miedo (Verduzco et al. 2004) además frente a los escenarios de crisis, son candidatos a la depresión porque son faltos de herramientas para afrontar dichas situaciones (Orth et al., 2009). De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación los resultados coinciden con los autores antes mencionados por ello se puede mencionar que los estudiantes que presentan altos índices de estrés académico no cuentan con herramientas necesarias para hacerle frente a las crisis, demandas y exigencias conllevándoles en el plano educativo al fracaso en este ; sien embargo mientras el estudiantes presente una autoestima esperada presentara motivación intrínseca la que se relaciona con autovaloraciones positivas de si mismo y de su entorno la cual le conllevara a desenvolverse de manera satisfactoria en todos los sectores de su vida.

En referencia al primer objetivo específico, los resultados muestran que la dimensión Si mismo correlaciona de forma inversa moderada y estadísticamente significativa ($r = -.417$; $p = 0.00$) con el estrés académico, estos valores indican que los estudiantes que presentan niveles altos del factor si mismo, se asocian a bajos niveles de estrés académico, según Coopersmith (1995) los índices altos de si mismo hacen referencia a la autopercepción positiva que el sujeto tiene de sí mismo, enfocada en sus experiencias propias, las que son interpretadas y valoradas sobre sus particularidades psicológicas y físicas, en el área académica, la persona hace la evaluación propia y su desempeño en el entorno académico. Por ello, una perspectiva positiva ayuda a controlar mejor las circunstancias estresantes, además reduce los efectos negativos que permanecen en el cuerpo como consecuencia del estrés, presentando desgano, problemas en la

concentración, miedo, desmotivación académica, labilidad emocional entre otros (Osorio, 2021). Así mismo, los sujetos que cuentan con una autopercepción elevada priorizan un estilo de vida más saludable (Mayo Clinic, 2020). Además, la alta autoestima es fruto del proceso de desarrollo humano, el cual se relaciona con la salud mental a largo plazo y con una emoción equilibrada (Naranjo, 2007). Por lo tanto, este estudio permite con todos los datos encontrados abrir un panorama más amplio a las familias, a los profesionales del campo académicos y de la salud, para que de esa manera se tenga una mayor importancia y poner como prioridad el bienestar del estudiante en todos los sectores ya sea familiar, académico y social abordando de manera adecuada el buen manejo del estrés académico cuidando siempre la autoestima; puesto que, la autoestima es un medio protector del estrés académico.

En lo que respecta al segundo objetivo específico, se aprecia que la dimensión social tiene relación significativa inversa y de fuerza débil ($r = -.235$; $p = 0.00$) con la variable estrés académico; estos datos evidencian que los estudiantes que presentan índices altos del factor social, se asocian a niveles bajos de estrés académico; Coopersmith (1995) indica que los niveles elevados de esta dimensión, describe la valoración que hace el individuo sobre sí mismo (habilidades o actitudes) a la hora de relacionarse con amigos, compañeros y colaboradores en diferentes contextos sociales e incluye el sentimiento de ser aceptado o rechazado; es decir, el sentirse parte del grupo; por lo tanto, mantener y fomentar las relaciones interpersonales (un red social sólida y de apoyo) se ha asociado con niveles más bajos de estrés, mayor longevidad y elevados índices de felicidad (Clínicas Neural, 2018; Scott, 2021); del mismo modo, Branden (2008) menciona, el individuo que tiene actitudes de respeto y amor propio tiene la habilidad para sostener vínculos sociales saludables. Además, la comunicación con la persona significativa es eficaz para impedir los efectos nocivos de estrés y muy importante para prevenir actos de violencia (Jefin & Sheljy, 2018). Sin embargo, la carencia de estas habilidades puede otorgar rechazo, aislamiento y acortar la calidad de vida (Zegarra, 2021). Por ello, los lazos conflictivos pueden ocasionar una cantidad significativa de estrés en nuestras vidas, y el estrés puede ser continuo; es más, hacer frente al estrés significa aprender a gestionarlo de manera adecuada, con el fin de tener un impacto positivo; puesto que, el estrés mal manejado puede conllevar a un sin fin de problemas conflictivos en el relacionamiento social (Ardic & Ozturk, 2018).

El tercer objetivo específico, determinar que la dimensión Familiar muestra relación significativa inversa con un grado muy débil ($r = -.183$; $p = 0.00$) con el estrés académico; estos resultados demuestran que los estudiantes que presentan índices altos en la dimensión familiar,

se asocian a niveles bajos de estrés académico, Coopersmith (1995) expresa que los índices elevados de este factor, aluden a la evaluación que el sujeto hace de sí mismo (actitudes y/o experiencias) en relación con los vínculos que tiene con su grupo familiar. Así mismo, El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP] expresa que el desarrollo de un vínculo saludable en el entorno familiar ayuda a prevenir las situaciones de estrés; de igual forma, Díaz et al., (2012) refiere que el ambiente cultural, social y familiar del estudiante puede tener un impacto en su adecuado rendimiento académico; por tanto, la funcionalidad familiar viene a ser una red de apoyo y una estrategia de afrontamiento para evitar el estrés académico; en igual forma, Thomas et al., (2017) indican que las familias saludables y libres de estrés son una fuerza vital para prevenir las demandas estresantes; además, puede tener un impacto positivo en la salud y bienestar del individuo. No obstante, los estudiantes que padecen estrés académico y tienen un grupo familiar disfuncional, reflejan síntomas de agresividad, elevados niveles de irritabilidad, ansiedad al consumo de alimentos, bajo rendimiento académico y en un mediano plazo el abandono académico (Hernández-Pozo et al. 2008; Contreras et al. 2008).

Recomendaciones

Desarrollar investigaciones con las variables de estudio con otras poblaciones como Posgrado, parejas cónyuges con hijos, docentes universitarios y profesionales de la salud.

Efectuar programas de intervención para fortalecer la autoestima en los estudiantes de las universidades de Lima Metropolitana y brindar mejores herramientas para afrontar el estrés.

Derivar al área profesional de psicología a los estudiantes que luego de las intervenciones, continúe con valores bajos en autoestima, para que reciban la atención correspondiente.

Realizar trabajos de la variable de estudio con otros constructos como estrategias de afrontamiento, satisfacción con la vida, rendimiento académico, inteligencia emocional, bienestar psicológico y bienestar social.

Ampliar la muestra de estudio de población universitaria en todas las regiones del país.

Referencias

- Acharya, R., & Chalise, H. (2015). Self-esteem and academic stress among nursing students. *Kathmandu University Medical Journal*, 13(52), 298-302. Retrieved from <http://www.kumj.com.np/issue/52/298-302.pdf>
- Albán, J. (2018). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Universidad de Lima Sur*. Universidad Autónoma del Perú. Retrieved from <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/543/1/YESICA YENE TUEROS URBANO.pdf>
- Aldana, J., Isea, J., & Colina, F. (2020). Estrés Académico y Trabajo de Grado en Licenciatura en Educación. *Telos*, 22(1), 91–105. <https://doi.org/doi.org/10.36390/telos221.07>
- Apaza, C., Seminario, R., & Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402–413. <https://doi.org/10.37960/rvg.v25i90.32385>
- Arcia, S., Barrera, R., & Salazar, E. (2013). *Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la Facultad Multidisciplinaria de Occidente de la Universidad del Salvador*. Universidad de el Salvador.

- Ardic, C., & Ozturk, G. (2018). The role of stress management and interpersonal communication in preventing violence against family physicians. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(4), 1094–1100. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20181262>
- Arturo Barraza, M. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 89–93.
- Asenjo-Alarcón, J., Linares-Vásquez, O., & Díaz-Dávila, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 5(2), 59–66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Aviles, S., & Quispe, L. (2020). *La autoestima según género en estudiantes Universitarios del IV ciclo de Psicología de la ciudad de Juliaca, 2020. Dirección general de Investigación*. Universidad Peruana Unión. Retrieved from <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3648>
- Avison, W., & McAlpine, D. (1992). Gender differences in symptoms of depression among adolescents. *Journal of Health and Social Behavior*, 33(2), 77–96. <https://doi.org/10.2307/2137248>
- Barraza, M. A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).
- Broche-Pérez, Y., Fernández Castillo, E., & Reyes Luzardo, D. A. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(e2488), 1–14. Retrieved from <https://orcid.org/0000-0002-0613-3459>
- Cabanach, R. G., Souto Gestal, A., Freire Rodríguez, C., & Ferradás Canedo, M. D. M. (2014). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.30552/ejep.v7i1.100>
- Castillo, J., Guzmán, A., Bustos, C., Zavala, W., & Vicente, B. (2020). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 3(56), 101–116. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>
- CEPAL-UNESCO. (2020). Medical education in the time of COVID-19. *Academic Medicine*, 1085. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000004003>
- Chavéz, J., & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería,

- Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(1), 384–399. Retrieved from doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629
- Chilca, M. L. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
- Contreras, K., Caballero, C., Palacio, J., & Pérez, A. (2008). Factores asociados al fracaso académico en estudiantes universitarios de Barranquilla (Colombia). *Psicología Desde El Caribe*, 0(22), 110–135.
- Coopersmith, S. (1995). *The Antecedents of Self Esteem Consulting* (Vol. 137). Retrieved from <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v137n6/art09.pdf>
- Díaz, S., Arrieta, K., & González, F. (2012). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de Odontología. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 5(3), 246–248. <https://doi.org/10.4321/s1699-695x2012000300013>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88–93. Retrieved from doi.org/10.5281/zenodo.4675923
- Fernández-Hileman, M., Corengia, Á., & Durand, J. (2014). Deserción y retención universitaria: una discusión bibliográfica. *Pensando Psicología*, 10(17), 85–96. <https://doi.org/10.16925/pe.v10i17.787>
- Gonzales, L. (2020). Estrés Académico En Estudiantes Universitarios Asociados a La Pandemia Por Covid-19. *Revista Espacio I+D Innovación Más Desarrollo*, 9(25), 158–179. <https://doi.org/doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- González-Arratia, N., Valdez, M. J., & Serrano, G. J. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios, 10(2), 174–179.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Jefin, M., & Sheljy, S. (2018). Interpersonal Communication: A Stress Reducing Remedy. *International Journal of New Technology and Research (IJNTR)*, 4(11), 71–72. <https://doi.org/10.2106/00004623-195739020-00034>
- La Cámara. (2020). Urgen medidas para ampliar el acceso de las TIC en el Perú. Retrieved June 19, 2021, from <https://lacamara.pe/urgen-medidas-para-ampliar-el-acceso-de-las-tic-en-el-peru/>

- Lara-Cantú, A., Verduzgo, Á., Acevedo, M., & Cortés, J. (1993). Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Coopersmith para adultos, en población mexicana. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/805/80525207.pdf>
- Lingan, F. (2017). *Autoestima y su relación con la felicidad en cónyuges de la Iglesia Adventista del Séptimo Día del Distrito Misionero de Huaycán, Lima, 2017*. Universidad Peruana Unión. Retrieved from <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1167>
- López, C. (2020). ¿Afecta por igual el Covid-19 a hombres y mujeres? Retrieved June 19, 2021, from <https://gacetamedica.com/investigacion/afecta-por-igual-el-covid-19-a-hombres-y-mujeres/>
- Luberto, C., Goodman, J., Halvorson, B., Wang, A., & Haramati, A. (2020). Stress and Coping Among Health Professions Students During COVID-19: A Perspective on the Benefits of Mindfulness. *Global Advances In Health and Medicine*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.1177/2164956120977827>
- Luque, O., Bolivar, N., Achahui, V., & Gallegos, J. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4(1), 56–65. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28–34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- Mansilla de los Santos, A. M. (2020). Impacto Del Covid-19 En Los Hábitos Y Costumbres De Estudiantes Universitarios Durante El Tiempo De Cuarentena 2020. *Hacedor - AIAPÆC*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.26495/rch.v4i2.1478>
- Mayo Clinic. (2020). Pensamiento positivo: reduce el estrés al eliminar el diálogo interno negativo. Retrieved December 29, 2021, from <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
- McEwen, B. (2017). *Stress: Homeostasis, rheostasis, reactive scope, allostasis and allostatic load. Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. Oxford: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.02867-4>
- Mendiola, F. J. (2010). *El manejo del estrés académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención*. Retrieved from http://132.248.9.195/ptb2011/septiembre/0673462/0673462_A1.pdf
- Mendoza, O. K., & Villar, G. G. (2021). *Autoestima y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Huancayo – 2020*. Universidad Peruana los Andes. Retrieved

- from <https://hdl.handle.net/20.500.12848/2221>
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: Un Factor Relevante En La Vida De La Persona Y Tema Esencial Del Proceso Educativo. *Revista Electrónica “Actualidades Investigativas En Educación,”* 7(3), 01–32. Retrieved from doi.org/10.1037/a0015645
- Navarro, E., Tomás, J., & Oliver, A. (2006). Factores personales, familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de Psicología,* 1(88), 7–26. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2281290>
- Orth, U., Robins, R., & Meier, L. (2009). Disentangling the Effects of Low Self-Esteem and Stressful Events on Depression: Findings From Three Longitudinal Studies. *Journal of Personality and Social Psychology,* 97(2), 307–321. <https://doi.org/10.1037/a0015645>
- Osorio, M. (2021). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Retrieved December 30, 2021, from <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Pérez, E., & Medrano, L. (2010). Análisis Factorial Exploratorio: Bases Conceptuales y Metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento,* 2(1), 58–66.
- Picasso, M., Lizano, C., & Anduaga, S. (2016). Esrés Académico e Inteligencia Emocional en Estudiantes de Odontología de una Universidad Peruana. *Kiru,* 13(2), 155–164. Retrieved from <http://www.usmp.edu.pe/odonto/servicio/2016/02/1020-3490-1-PB.pdf>
- Quito, N. (2019). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019. Filosofía.* Retrieved from http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/40016%0Ahttp://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/30614/IZAGUIRRE_CM.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education,* 30(2), 107–117. <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- Scott, E. (2021). How and Why You Should Maintain Friendships. Retrieved December 30, 2021, from <https://www.verywellmind.com/how-and-why-you-should-maintain-friendships-3144973>
- Shrestha, K., Limbu, G., Twati, S., & Shrestha, P. (2018). Study of self-esteem of nursing students in a nursing college in Kathmandu. *Www.Gjmedph.Com,* 7(6), 1–8. Retrieved from www.gjmedph.com
- Thomas, P., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being.

Innovation in Aging, 1(3), 1–11. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>

Verduzco, M. . (2006). La autoestima estrés y afrontamiento desde la perspectiva de niños y niñas escolares. *Hologramática, Facultad de Ciencias Sociales- UNLZ*, 2(2006), 59–70.

Verduzco, M., Gómez-Maqueo, E., & Durán, C. (2004). A influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. *Salud Mental*, 27(4), 18–25.

Zegarra, Y. (2021). *Nivel de estrés según relaciones interpersonales en adolescentes de la I.E. Nuestra Señora de la Medalla Milagrosa- Hunter, Arequipa 2019*. Universidad Privada Autónoma Del Sur. Retrieved from <http://repositorio.upads.edu.pe/xmlui/handle/UPADS/197>

Anexos

Evidencia de sumisión del Artículo en una revista de prestigio

[Academio] Acuse de recibo del envío Externo Recibidos x

investigacion@ua.edu.py para mi 12:48 (hace 4 horas) ☆ ↶ ⋮

Flor Victoria Leiva Colos:

Gracias por enviar el manuscrito "Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 " a ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades. Con el sistema de gestión de publicaciones en línea que utilizamos podrá seguir el progreso a través del proceso editorial tras iniciar sesión en el sitio web de la publicación:

URL del manuscrito: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/authorDashboard/submission/748>
Nombre de usuario/a: florleiva

Si tiene alguna duda puede ponerse en contacto conmigo. Gracias por elegir esta editorial para mostrar su trabajo.

ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades

[ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades](#)

AVISO LEGAL:

El contenido de este correo y cualquier archivo adjunto son de exclusiva responsabilidad del remitente y no implica ningún tipo de obligación ni responsabilidad de parte de la Universidad Americana.

La Universidad Americana tiene presente el compromiso de Responsabilidad con el Medio Ambiente. Antes de imprimir, piensa en tu responsabilidad con el MEDIO AMBIENTE.

Copia de la Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis en formato artículo.



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

RESOLUCIÓN N° 1306-2021/UPU-FCS-CF

Lima, Naña, 06 de julio de 2021

VISTO:

El expediente de **ANA MABEL ZAMORA MARÍN**, identificada con código universitario N° **201420502**, de la Escuela Profesional de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **ANA MABEL ZAMORA MARÍN**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado "*Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en el contexto de la pandemia por la Covid-19*" y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 06 de julio de 2021, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado "*Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en el contexto de la pandemia por la Covid-19*" y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. FLOR VICTORIA LEIVA COLOS** como **ASESORA**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el **Mg. Carlos Mario Galarrío Perúan** y la **Mg. Helen Sara Flores Mamani**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese



Dr. Roger Albornoz Esteban
DECANO



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Intercedido
- Asesor
- Archivo

Carta de Aprobación de Comité de Ética



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

RESOLUCIÓN N° 279-2022/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 16 de febrero de 2022

VISTO:

El expediente de **ANA MABEL ZAMORA MARÍN**, identificada con Código Universitario N° **201420502**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la designación del Comité Dictaminador del perfil de proyecto de tesis en formato artículo para la obtención del título profesional;

Que **ANA MABEL ZAMORA MARÍN**, ha concluido el desarrollo de la tesis en formato artículo y con la opinión favorable de su asesor, solicita la designación del Comité Dictaminador respectivo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 16 de febrero de 2022 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Designar el Comité Dictaminador encargado de administrar el proceso de dictamen correspondiente a la tesis en formato artículo, titulado: *Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en el contexto de la pandemia por la Covid-19*; presentado por **ANA MABEL ZAMORA MARÍN**, otorgándoles un plazo máximo de diez (10) días hábiles, posterior a la fecha de recepción de la presente resolución, para emitir el dictamen respectivo a través de la plataforma oficial.

Dictaminador 1: Mg. Carlos Mario Galarcio Perifan

Dictaminador 2: Mg. Helen Sara Flores Mamani

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mtro. Roger Alborno Esteban
DECANO



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

CC.

- Dictaminador 1.
- Dictaminador 2.

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO ABREVIADO PARA TAMAÑO DE MUESTRAS MAYORES

Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en el contexto de pandemia por la COVID-19

Hola, mi nombre es **Ana Mabel Zamora Marin**, egresada de la escuela profesional de **Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión**. Este cuestionario tiene como propósito recolectar información correspondiente al desarrollo de tesis, para la obtención del grado de Licenciatura. Dicha investigación tiene como objetivo determinar la relación entre Estrés académico y Autoestima. Su participación es totalmente anónima, voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribir al correo electrónico anasamora@upeu.edu.pe o llamar al número telefónico: 925332247

He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio.

Protocolos de los instrumentos de aplicación

CUESTIONARIOS DE ESTRÉS ACADÉMICO Y AUTOESTIMA

INSTRUCCIONES:

Los presentes cuestionarios forman parte de una investigación. Tiene como objetivo central conocer cuanta presión académica pueden llegar a tener los estudiantes, al llevar sus clases virtuales, así como su relación con la autoestima. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para dicha investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y anónima.

Datos Generales:

Edad: _____

Sexo:

- Femenino
- Masculino

Tipo de Universidad:

- Privada
- Estatal

Años de Estudio:

- Primero
- Segundo
- Tercero
- Cuarto
- Quinto
- Sexto
- Séptimo

Conectividad a Internet

- Buena
- Regular
- Deficiente

Herramienta en horas de estudios

- Laptop
- Tablet
- Celular
- Computadora

Inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2007)

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

- Sí
- No

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

En una escala del 1 al 5, marque con una x con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

Nº	ESTIMULOS ESTRESORES	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
3	La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5
4	Sobrecarga de tareas y trabajo escolares.	1	2	3	4	5
5	La personalidad y el carácter del profesor.	1	2	3	4	5
6	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
7	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	1	2	3	4	5
8	No entender los temas que se abordan en la clase.	1	2	3	4	5
9	Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.).	1	2	3	4	5
10	Tiempo limitado para hacer el trabajo.	1	2	3	4	5

En una escala del 1 al 5, señale con una x, con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

DIMENSIÓN DE SINTOMAS						
Nº	Síntomas o Reacciones físicas	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
11	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadilla).	1	2	3	4	5
12	Fatiga crónica (cansancio permanente).	1	2	3	4	5

13	Dolores de cabeza o migrañas.	1	2	3	4	5
14	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	1	2	3	4	5
15	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
16	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	1	2	3	4	5
Nº	Síntomas o Reacciones psicológicas	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
17	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	1	2	3	4	5
18	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	1	2	3	4	5
19	Ansiedad, angustia o desesperación.	1	2	3	4	5
20	Problemas de concentración	1	2	3	4	5
21	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	1	2	3	4	5
Nº	Síntomas o Reacciones comportamentales	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
22	Conflictos o tendencia para polemizar o discutir.	1	2	3	4	5
23	Aislamiento de los demás.	1	2	3	4	5
24	Desgano para realizar las labores escolares.	1	2	3	4	5
25	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	1	2	3	4	5
En una escala del 1 al 5, señala con una x, con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.						
Nº	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
26	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimiento sin dañar a otros).	1	2	3	4	5
27	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	1	2	3	4	5
28	Elogios a sí mismo.	1	2	3	4	5
29	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	1	2	3	4	5
30	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
31	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5

**Escala de autoestima versión adulta
(Stanley Copersmith - SEI)**

Marque con una (X) debajo de V ó F, de acuerdo con los siguientes criterios:

- **V:** cuando la frase SI coincide con su forma de ser o pensar.
- **F:** cuando la frase NO coincide con su forma de ser o pensar.

Nº	FRASES DESCRIPTIVAS	V	F
1.	Usualmente las cosas no me molestan.		
2.	Me resulta difícil hablar frente a un grupo.		
3.	Hay muchas cosas de mí que cambiaría si pudiese.		
4.	Puedo tomar decisiones sin mayor dificultad.		
5.	Soy muy divertido (a)		
6.	Me altero fácilmente en casa		
7.	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cualquier cosa nueva.		
8.	Soy popular entre las personas de mi edad.		
9.	Generalmente mi familia considera mis sentimientos.		
10.	Me rindo fácilmente.		
11.	Mi familia espera mucho de mí.		
12.	Es bastante difícil ser “yo mismo”.		
13.	Me siento muchas veces confundido.		
14.	La gente sigue usualmente mis ideas.		
15.	Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo.		
16.	Hay muchas ocasiones que me gustaría irme de mi casa		
17.	Frecuentemente me siento descontento con mi trabajo.		
18.	No estoy tan simpático como mucha gente.		
19.	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.		
20.	Mi familia me comprende.		
21.	Muchas personas son más preferidas que yo.		
22.	Frecuentemente siento como si mi familia me estuviera presionando.		
23.	Frecuentemente me siento desalentado con lo que hago.		
24.	Frecuentemente desearía ser otra persona.		
25.	No soy digno de confianza.		