



FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL

ESTRÉS ACADÉMICO EN JÓVENES QUE TRABAJAN Y NO TRABAJAN DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

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

Autor:

Ramírez Saravia, Estefanía Rosita Ivette

Asesor:

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

Código ORCID: 0000-0001-6213-3018

Jurado:

Figueroa Gonzáles, Julio Lorenzo

Hervias Guerra, Edmundo Magno

Del Rosario Pacherres, Orlando

Lima - Perú

2023



Reporte de Análisis de Similitud

Archivo:	AI – RAMIREZ SARA VIA ESTEFANIA ROSITA IVETTE - OFICIO N° 085-2023-OGGE-AS-
Fecha del Análisis:	15 /06/2023
Operador del Programa Informático:	SALAZAR CHAMBA SOFIA TERESA
Correo del Operador del Programa Informático:	ssalazar@unfv.edu.pe
Porcentaje:	17 %
Asesor:	ELIZABETH MAYORGA FALCON
Título:	ESTRÉS ACADÉMICO EN JÓVENES QUE TRABAJAN Y NO TRABAJAN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA.
Enlace:	https://secure.arkund.com/view/163126812-622370-294922

Jefe de la Oficina de Grados y Gestión del Egresado:



MG. VILMA BARTOLA ZEGARRA MARTINEZ



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTRÉS ACADÉMICO EN JÓVENES QUE TRABAJAN Y NO TRABAJAN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA

Línea de investigación: Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

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

Autora:

Ramírez Saravia, Estefanía Rosita Ivette

Asesora:

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth
(ORCID: 0000-0001-6213-3018)

Jurados:

Figueroa Gonzáles, Julio Lorenzo
Hervias Guerra, Edmundo Magno
Del Rosario Pacherres, Orlando

Lima - Perú

2023

Pensamientos

“Camina lento, no te apresures, que adonde
tienes que llegar es a ti mismo “

J. Ortega y Gasset

“Hay una fuerza motriz más poderosa que
el vapor, la electricidad y la energía
atómica: la voluntad “

A. Einstein

Dedicatoria

A mis padres, por su sacrificio, comprensión y apoyo durante todos estos años, quienes me nutrieron de valores y soporte a lo largo de mi vida, gracias a ustedes he logrado llegar aquí y soy quien soy.

A mis hermanos Kevin y Ximena, quienes respectivamente son mi modelo y motivo por seguir, por su amor peculiar e incondicional que me impulsa cada día a ser mejor.

Agradecimientos

A Dios, por brindarme sabiduría y tenacidad para culminar esta investigación.

A mi padre por el invaluable esfuerzo que ha puesto en nosotros, por realizar una labor admirable día a día que me motiva a seguir el camino del altruismo.

Mi eterno agradecimiento a mi madre por su entrega y dedicación para que nada me falte, por ser mi soporte y compañía incondicional en cada triunfo y caída.

A mi compañero de vida, con quien curse ésta hermosa carrera. Has sido mi apoyo en todo momento, con tus ocurrencias me alentaste e impulsaste a seguir cuando más lo necesitaba. Por la inmensa ayuda en cada gestión y tu escucha cuando las cosas se ponían difíciles.

A mi asesora Elizabeth Mayorga por su orientación teórica y científica en esta investigación, por su gran predisposición de guiarme y quien a su vez ha sido parte de mi formación profesional, ya que tuve la dicha de ser su alumna.

Y, por último, también agradezco a mis amigas y amigos quienes contribuyeron a que mi paso por la universidad sea más significativa, llena de experiencias gratas y amistades perdurables.

Índice

	Pág.
Carátula	
Pensamientos.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimientos.....	iv
Índice.....	v
Lista de tablas.....	vii
Lista de figuras.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
I. Introducción.....	111
1.1 Descripción y formulación del problema.....	122
1.2 Antecedentes.....	166
1.3 Objetivos.....	21
1.3.1 Objetivo General.....	21
1.3.2 Objetivos Específicos.....	21
1.4 Justificación.....	222
1.5 Hipótesis.....	233
1.5.1 Hipótesis General.....	233
1.5.2 Hipótesis Específicas.....	23

II	Marco Teórico	244
2.1	Bases teóricas sobre Estrés Académico	244
III.	Método.....	455
3.1	Tipo de investigación	455
3.2	Ámbito espacial y temporal.....	455
3.3	Variable	455
3.4	Población y muestra	466
3.5	Instrumento.....	477
3.6	Procedimientos	50
3.7	Análisis de datos.....	511
3.8	Consideraciones éticas	522
IV.	Resultados.....	533
4.1	Análisis descriptivos	533
4.2	Análisis de comparación	588
V.	Discusión	622
VI.	Conclusiones.....	666
VII.	Recomendaciones	677
VIII	Referencias	688
Anexos	80

Lista de tablas

Número		Pág.
1	Operacionalización de la variable Estrés Académico	46
2	Estadísticos descriptivos de los ítems del inventario SISCO	53
3	Niveles de estrés autopercebido en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo	55
4	Niveles de estrés académico de SISCO en los jóvenes que trabajan y no trabajan, según sexo	56
5	Niveles de Dimensiones del estrés académico de SISCO en los jóvenes que trabajan y no trabajan, según sexo	57
6	Estadísticos descriptivos y pruebas de normalidad	59
7	Comparación de los niveles de estrés académico	60
8	Comparación de las medidas de estrés y dimensiones en los jóvenes que trabajan y no trabajan por sexo	61

Lista de figuras

Número		Pág.
1	Representación del modelo sistémico cognoscitivista (Barraza, 2006)	38

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue comparar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios que trabajan y no trabajan en una institución de formación superior privada de Lima. Participaron 424 estudiantes de diferentes carreras, entre hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 17 y 29 años. Se empleó una metodología con diseño no experimental, de corte trasversal, se recogió los datos con el Inventario SISCO estrés académico de Barraza. Los resultados indican que no existen diferencias significativas en los niveles de estrés académico de los participantes del estudio ($\chi^2 = 8.637$, $gl = 6$, $p = .769$). En cuanto a las dimensiones solo se halló diferencias estadísticamente significativas en los síntomas comportamentales a favor de las mujeres ($p = .046$). A partir de los hallazgos se recomienda profundizar sobre la inclusión de otros factores más allá de los vinculados al trabajo en los participantes del estudio.

Palabras clave: estrés, estrés académico, universitarios

Abstract

The objective of this research was to compare the levels of academic stress in university students who work and do not work in a private higher education institution in Lima. Participants were 424 students from different careers, including men and women between 17 and 29 years. A methodology with a non-experimental design was used, cross-sectional, and data were collected with the SISCO Inventory of Academic Stress of Barraza. The results indicate that there are no significant differences in the academic stress levels of the study participants ($X^2 = 8.637$, $gl = 6$, $p = .769$). Regarding dimensions, only statistically significant differences in behavioral symptoms were found in favor of women ($p = .046$). Based on the findings, it is recommended to delve into the inclusion of other factors beyond those related to the work in the study participants.

Keywords: stress, academic stress, university

I. Introducción

En las áreas de psicología clínica, el estrés es uno de los temas de vigente interés, ya que puede manifestarse de forma positiva o negativa, de ahí la importancia de estudiar su impacto en la salud mental cuando el individuo no lo afronta de forma exitosa, en vista de que afecta a 1 de cada 3 personas en el mundo, en sus áreas física, mental, personal y profesionalmente.

Esta situación también es reflejada en el ámbito educativo, ya que los universitarios a lo largo de su historia académica se enfrentan a situaciones demandantes como las evaluaciones, sobrecarga de tareas, deficiencias metodológicas, horarios poco flexibles, considerados estresores que pueden conllevar al estrés académico y en consecuencia un bajo desempeño y alteración en su bienestar físico y cognitivo. Sumado a esto, se podría presentar en mayor medida cuando los jóvenes estudian y trabajan simultáneamente, porque deben rendir óptimamente en ambos espacios.

Es, por tanto, motivo del desarrollo de esta investigación conocer si existen manifestaciones más profundas del mismo a nivel académico en estudiantes universitarios que trabajan y no trabajan y que, a su vez, desarrollan sus estudios en una universidad privada de Lima.

En el apartado I es planteada la situación problemática del estudio, considerando la presencia de investigaciones sujetas al contexto y los puntos de partida que sientan las bases para cimentar los objetivos como hipótesis de la investigación, su justificación e importancia.

En el apartado II son analizados los aspectos teóricos que conciernen al estrés, sus causas, consecuencias y el modelo del cual se basa todo el estudio.

En el apartado III son desarrollados aspectos metodológicos de la investigación, se definió a la muestra de estudio y las medidas con la que se realizaron inferencias de la población de estudio.

En el apartado IV se presentaron los resultados de la investigación, teniendo consideraciones previas sobre la validez y confiabilidad de las medidas instrumentales.

En el apartado V son discutidos los aspectos teóricos y prácticos de la investigación con estudios previos y las limitaciones del presente estudio. En el mismo sentido, en los apartados VI y VII son establecidas las conclusiones y recomendaciones que se alcanzaron a partir de la pesquisa, de manera detallada para futuras investigaciones en el contexto.

Esta investigación permite ampliar teóricamente la actividad laboral simultánea a lo académica y cómo influye en los diferentes aspectos en los que se desarrollan los estudiantes, dado que existe un elevado número de trabajos sobre estrés académico, pero escasos estudios en personas que estudian y laboran al mismo tiempo. Así mismo, pretende contribuir a nivel social, ya que al conocerse esta problemática representa un beneficio para diversas instituciones vinculadas al sector educativo. Además, permite formular estrategias de prevención en esta población, para que tengan acceso a programas, talleres, asesorías que propicien un saludable afrontamiento al estrés, con el fin de brindar soporte psicológico a los estudiantes y favorecer sus estilos de vida.

1.1 Descripción y formulación del problema

El estrés es uno de los temas que ha captado la atención de numerosos investigadores; es habitual en nuestro día, cierto nivel de estrés y este puede impulsarnos a lograr los objetivos que demanda la vida diaria ya que nos desarrollamos en un mundo competitivo; sin embargo, las demandas constantes pueden generar dificultades en nuestra salud física, mental y producir estrés (Gómez et al. 2006).

El estrés se ha convertido en uno de los padecimientos más comunes en la actualidad, perjudicando a muchos individuos, siendo los jóvenes la parte de la población más afectada debido a su inexperiencia por las características propias de su edad.

Según el criterio de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se considera jóvenes a las personas con edades comprendidas entre los 15 y los 24 años. Por lo tanto, los jóvenes constituyen un 18% de la población mundial y los asuntos relacionados con ellos son, por excelencia, un motivo de preocupación. Las diferencias socioeconómicas, culturales, de género y de edad determinan cómo y en qué grado las personas jóvenes son susceptibles al riesgo social, y definen su vulnerabilidad. No obstante, tales diferencias indican también que la juventud puede participar en la sociedad de múltiples formas, ya que constituye una fuerza vital; en el desarrollo de las experiencias y de las expectativas, los jóvenes poseen las aspiraciones características de ese momento de la vida (ONU, 2005).

Los jóvenes en América Latina representan más de la cuarta parte de la población (26%) y casi la mitad de la fuerza laboral (40%) (González et al. 2012). Los jóvenes en el Perú forman casi la cuarta parte de la población total (24,7%); ser joven tiene diversos matices, diversos significados para la población de 15 a 29 años, que es el rango de edad que consideró la 1ª Encuesta Nacional de la Juventud ([ENAHU], 2013). Para la mayor parte de esta población, en nuestro contexto, ser joven es ser emprendedor, lo que muestra el espíritu de lucha por cumplir sus metas en la mayoría de ellos (Lecca y Choque, 2015).

Dentro de los nuevos desafíos esta para muchos la adaptación a la vida universitaria lo que implica cambios del estilo de vida en el cual la salud mental de los estudiantes puede verse afectada por múltiples factores, entre ellos se encuentran las situaciones académicas generadoras de estrés. Los profesionales en el campo de la salud mental han centrado su mirada en la población de

estudiantes universitarios debido a que las experiencias vividas en este ambiente pueden ser percibidas como estresantes y, de esta manera, pueden influir en buena medida en el desempeño académico y social, ya que puede traer consigo cambios como la forma de enfocar el proceso de enseñanza/aprendizaje, mayor autonomía, adaptación a la nueva metodología y en muchos casos modifica la esfera personal (García et al. 2012).

Son varias las investigaciones en las que se plantea la problemática o el desafío que implica la formación en una institución académica de educación superior, en la medida en que las exigencias académicas, el proceso de adaptación, las dificultades en el desarrollo del aprendizaje y la adquisición de destrezas plantean situaciones de fracaso o éxito; aspectos que dependen de condiciones como el ritmo de estudio, la intensidad horaria, la exigencia de los docentes, las presiones de grupo, la competitividad entre compañeros, el compromiso del estudiante, los cambios en los horarios de alimentación y los cambios en el ciclo sueño-vigilia. La aparición de estos aspectos puede alterar esas condiciones de salud y traer asociados otros factores (Gutiérrez et al., 2010).

Por otro lado, estudiar y trabajar cada vez es más común entre los jóvenes universitarios, dadas las condiciones en que vivimos actualmente, existen alumnos que se ven en la necesidad de tener que trabajar, ya sea para pagar sus estudios, para ayudar a la manutención de sus respectivas familias o para ir relacionándose con el medio en el que posteriormente se desarrollarán.

Dicha necesidad por cubrir gastos y el tener que aportar económicamente en el hogar llevan a muchos estudiantes a conseguir un trabajo y tal como reveló una encuesta nacional realizada por el Diario La República en el 2013, en la cual participaron 2.400 personas; donde se evidencia un 73% de los jóvenes peruanos cursa estudios y labora a la vez. De esta cifra, el 62% de los encuestados reveló que trabajan afín a la carrera que está estudiando.

Sin embargo, esto a la vez crea desventajas, por ejemplo, el 28% dijo no dedicarle tanto tiempo a la actividad académica; el 44% declaró que le dedica 4 horas diarias, un 40% más de 4 horas y solo 2 horas un 16%. El 15% dijo afectarle económicamente, ya que le significaba mayores gastos, y el 6% la poca flexibilidad horaria en su trabajo; además, un 26% dijo tener pocas horas de sueño, un 20% presenta mayor agotamiento y estrés (La República, 2013).

El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida (Peiró, 2007). Pero, la manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío; incluso, aquellos estudiantes que laboran simultáneamente también serán favorecidos con relación a adquirir mayores conocimientos ya que está desempeñando habilidades relacionadas con sus estudios. Y aun cuando no esté relacionado con la carrera, esto posibilita la disciplina y refuerza el sentido de responsabilidad en el desempeño académico; por el contrario, aquellos que no puedan ‘manejar’ correctamente estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos, estrés académico.

Por lo anteriormente expuesto, planteo la siguiente interrogante:

¿Qué diferencias existen en el nivel de estrés académico en jóvenes que trabajan de los que no trabajan de una universidad Privada de Lima?

1.2 Antecedentes

1.2.1. Antecedentes Nacionales

Barreros et al. (2021) procuraron describir el nivel de Actividad Física y de Estrés Académico que presentaron los estudiantes de la Universidad Peruana Cayetano Heredia pertenecientes a la Escuela Profesional de Tecnología Médica, II periodo académico - 2020. Fue un estudio observacional, transversal-descriptivo, conformado por 96 universitarios. Identificaron que en el periodo que recibieron educación a distancia, un 59,38% de los alumnos han presentado un nivel moderado de estrés académico y el 42,71% de ellos realizaron baja Actividad Física. Las investigadoras encontraron que los alumnos pasan sentados más de 6 horas al día.

Salazar (2021) efectuó un estudio cuya finalidad fue identificar si existen diferencias en el estrés académico entre los estudiantes de una universidad pública y una privada de Trujillo, que cursan el V ciclo de ingeniería industrial y cuya modalidad es remota durante la pandemia – 2020. La investigación que usó fue descriptiva comparativa de corte trasversal. Utilizó el Inventario de Estrés Académico (IDEA) en 195 alumnos en total, 100 pertenecieron a la universidad privada y 95 a la pública. Los resultados mostraron que los alumnos de la universidad pública presentan niveles mayores de estrés académico en comparación a los de la universidad privada, esto se vio reforzado con la relación entre la calidad de vida y el estrés según un estudio de Romero y Romero en el 2016.

Talavera et al. (2021) plantearon como objetivo analizar durante la pandemia, el nivel de estrés académico en alumnos de una universidad pública de Juliaca. Utilizaron un diseño descriptivo, de corte transversal. La muestra fue de 337 estudiantes que cursaban del primer al décimo ciclo de gestión pública, a quienes aplicaron el Inventario de Estrés Académico SISCO SV

de 47 ítems. Los resultados mostraron que tanto hombres como mujeres presentaron un nivel de estrés académico moderado en las tres dimensiones y en la valoración global.

Venancio (2018) llevó a cabo un estudio con el objetivo de describir los niveles de estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima. La muestra estuvo conformada por 432 estudiantes de ambos sexos, a quienes aplicó el inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006). De los resultados obtuvo que el nivel de estrés académico presentado en los estudiantes de psicología es de promedio (52.5%) en su mayoría; además, fueron las mujeres (75%) y los estudiantes del sexto año de estudio (30%) quienes presentaron mayor estrés académico.

Chávez y Amado (2017) realizaron un estudio descriptivo-comparativo de corte transversal, con el fin de describir las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes que trabajan y no trabajan de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa. Contaron con una muestra de 361 estudiantes, utilizando el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE) y una encuesta para tener los datos sociodemográficos. Al realizar el análisis obtuvieron por resultados que ambos grupos usaban alguna técnica de afrontamiento; es decir, no recurren a la evitación como estrategia de afrontamiento al estrés, siendo los estudiantes que trabajan quienes utilizan estrategias dirigidas al problema. Además, son las mujeres quienes utilizaban preferentemente estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas a la emoción, mientras que los hombres utilizan estrategias de afrontamiento dirigidas al problema.

Rosales (2016) ejecutó una investigación donde planteó establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima – Sur. Fue un diseño correlacional de tipo no experimental y transversal, que contó con 337 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades

oscilaban entre los 16 y 31. Empleó el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85. Encontró que el 80,50 % presenta un nivel promedio de estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Así mismo, encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Por otro lado, halló que las mujeres presentaban mayor estrés académico que los hombres. Además, los alumnos de I ciclo tenían mejores hábitos en las áreas de estudio y momentos, mientras que los del III ciclo tenían mejores hábitos en tareas, clases y hábitos de estudio total.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar diferencias de los niveles de estrés académico en jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad privada de Lima.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de estrés autopercebido en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo.
- Identificar el nivel de estrés académico en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo.
- Describir los niveles de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, psicológicos y comportamentales y estrategias de afrontamiento, en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo.
- Comparar las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, psicológicos y comportamentales y estrategias de afrontamiento, en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo.

1.2.2. Antecedentes Internacionales

Clemente y Ávila (2021) determinaron la relación entre el estrés académico y la ansiedad en 275 universitarios de enfermería entre los 18 a 28 años de una universidad pública en Puebla. El estudio fue cuantitativo, descriptivo, comparativo y correlacional. Respecto al instrumento, usaron el Inventario de Estrés Escolar (SV-21), el Inventario de Ansiedad de Beck, ficha de Datos Personales y Académicos. Hallaron que la mayoría de los estudiantes percibían estrés (91,6%) y ansiedad (85,5%) durante el examen, en un nivel moderado. Asimismo, más del 70% de los estudiantes indicaron sentirse estresados (60,8%) o ansiosos (44,7%) durante la práctica, calificándolo como moderado. Concluyeron que entre el estrés académico y ansiedad existe una relación positiva y significativa.

González (2020) identificó aspectos del estrés estudiantil y las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico. Aplicó la Escala de Afrontamiento del Estrés de Académico de Cabanach (A-CEA) y diseñó el Cuestionario Percepción del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios asociado a la COVID-19 (González y Pech, 2020), lo efectuó en 166 estudiantes de la carrera de pedagogía de la Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH). González recogió los datos en 3 momentos (prepandemia, durante la cuarentena y durante el aprendizaje a distancia), por ende, no son los mismos estudiantes, pero existen características similares como la edad que están entre 19 a 21 años, género, nivel socioeconómico. Halló que los niveles de estrés se incrementaban en temporada de exámenes o ante exposición de temas frente a sus compañeros; identificó disminuciones en la motivación y el rendimiento académico, junto con un aumento de la ansiedad y los problemas familiares, especialmente entre los estudiantes de bajos recursos. Un 60% de los estudiantes pose habilidades para autorregular su

comportamiento y controlar sus niveles de estrés; mientras que el resto utiliza estrategias de apoyo social y emocional para regularse.

Jiménez et al. (2020) realizaron un estudio cuyo fin era analizar las características psicológicas del estrés académico que poseían 70 alumnos de distintas universidades de Bucaramanga, siendo las edades de los participantes entre 18 a 25 años. Esta investigación es de tipo descriptivo, no experimental y corte trasversal. El instrumento que usaron fue el inventario de SISCO. Hallaron como causas más relevantes del estrés académico eran la sobrecarga académica, entrega de tareas, personalidad y carácter de los profesores, escasa entendimiento de lo trabajado en la sesión de clase. Dentro de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales se evidenciaron malestar estomacal y dolor de cabeza, somnolencia, insomnio y cansancio crónico. Como también, dificultad para concentración, ansiedad, depresión, inquietud. La habilidad asertiva, elogio así mismo y la religiosidad resaltaron como estrategia de afronte más usada.

Restrepo et al. (2020) realizaron una investigación de tipo descriptivo-trasversal con el propósito de analizar el estrés académico que poseen los alumnos de dos universidades privadas y una pública. Dicha investigación estuvo conformada por 450 estudiantes, cuyas edades oscilan entre 18 y 24 años, a quienes los investigadores aplicaron el inventario SISCO del Estrés Académico; obteniendo que, la situación estresante de mayor prevalencia fue el de Sobrecarga de tareas; en reacciones físicas fue inquietud; en reacciones psicológicas hallaron somnolencia y en comportamentales el mayor consumo de alimentos prevaleció. Respecto a las estrategias de afrontamiento, la habilidad asertiva fue de mayor porcentaje de uso.

Silva et al. (2019) tuvieron como objetivo en la investigación determinar el nivel de estrés y su relación con las variables sexo y semestre. Dicho estudio fue cuantitativo, descriptivo y correlacional. Utilizaron al inventario SISCO, en una muestra de 180 estudiantes de enfermería.

Como resultado encontraron que los alumnos presentan un nivel moderado de estrés (87.8%); no hallaron asociación significativa con sexo y semestre. Asimismo, es importante resaltar que el estrés desencadena en mayor prevalencia según el estudio, reacciones físicas (somnolencia), psicológicas (problemas de concentración) y conductuales (aumento o disminución del apetito) que afectan la salud de los estudiantes.

Trujillo y González (2019) en su investigación de tipo cuantitativo, correlacional, no experimental; determinaron los niveles de estrés académico en estudiantes de posgrado de la Facultad de Educación de la Universidad de Colombia-UCC; para ello, aplicaron el Inventario SISCO en 216 alumnos. Como resultados evidenciaron que los estudiantes presentan un 72% de niveles de estrés moderado a alto, siendo la población femenina la de mayor prevalencia. Dentro de los estresores con mayor porcentaje encontraron la sobrecarga de trabajos, escaso tiempo para realizarlos; en relación con la sintomatología prevalece la somnolencia. Sobre las estrategias de afrontamiento, la más utilizada fue escuchar música o ver televisión.

Condoyque et al. (2016) realizaron un estudio observacional, transversal y comparativo donde evaluaron el nivel de estrés en 280 estudiantes de ambos sexos, de enfermería y nutrición de la Universidad de la Sierra Sur de Oaxaca, México. Emplearon una ficha sociodemográfica y el inventario SISCO de estrés académico. Hallaron que no existen diferencias significativas entre el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería y los de nutrición; existe mayor porcentaje de estudiantes de enfermería con estrés moderado. Entre los estresores destacaron la sobrecarga de trabajo, la evaluación del profesor, entender los temas vistos en clase y el límite de tiempo para tareas; la sintomatología de prevalencia en ambos son morderse las uñas y somnolencia; y la estrategia de afrontamiento más utilizada en nutrición fue enfrentar la preocupación, seguida de búsqueda de información, mientras que en enfermería fue la elaboración de un plan.

1.4 Justificación

Los estudiantes enfrentan muchos desafíos en el ambiente universitario, ya que desde su ingreso y en el transcurso de la carrera experimentan diversos cambios, se enfrentan de forma cotidiana a una serie de demandas, desafíos y exigencias de diferente naturaleza, las cuales pueden percibirse como estresantes, dados por el contexto educativo y/o por los múltiples roles que desarrollan simultáneamente con el ámbito laboral. El impacto de la sumatoria de los diversos factores que pueden propiciar fatiga, cansancio u otros efectos negativos a nivel físico, psicológico y como posibles consecuencias un bajo rendimiento académico, fracaso o deserción. Sin embargo, la evidencia muestra que algunos estudiantes tienen la capacidad de enfrentarse con éxito a estas adversidades y no dejarse rendir por estas exigencias.

Sumado a estas exigencias, es cada vez mayor la competitividad que existe en estos tiempos, por ello, en la actualidad son cada vez más los jóvenes universitarios que estudian y trabajan, debido a que se ven la necesidad de laborar, ya sea para pagar sus estudios, apoyar en el ámbito familiar, por la experiencia requerida en las diferentes instituciones donde se buscan puestos de trabajo y/o para ir familiarizándose con el entorno en el que posteriormente se desenvolverán laboral y profesionalmente. Por ello, es de gran importancia indagar acerca de cómo los principales actores viven y transitan cotidianamente entre estos dos ámbitos y de qué manera este doble rol puede generar en ellos niveles de estrés.

La presente investigación tendrá aporte teórico, en relación a la actividad laboral simultánea a lo académico y como puede influir en los diferentes aspectos en que se desarrollan los estudiantes universitarios, dado que existe un elevado número de trabajos sobre estrés, varias investigaciones internacionales enfocadas en estrés académico, diversas las indagaciones en nuestro país sobre la variable en estudio; pero según la revisión bibliográfica, son escasos los estudios en personas que

estudian y laboran de forma simultánea. Sumado a esto, las indagaciones relacionadas con ambas actividades paralelas han sido específicamente en estudiantes de enfermería, relacionando el estrés académico con la valoración de capacidad adaptiva en el entorno laboral, a diferencia de esta investigación que está enfocado en el contexto académico. Por lo tanto, esta investigación servirá como antecedente para futuras indagaciones en la población que labora y estudia simultáneamente.

Así mismo, los resultados de esta investigación junto a otros estudios, pretenden contribuir a nivel social, ya que al conocerse esta problemática representará un beneficio para la casa de estudios y para otras instituciones vinculadas al sector educativo, además permitirá formular estrategias de prevención e intervención en este tipo de población, para que tengan acceso a programas, talleres, asesorías que propicien un saludable afrontamiento al estrés, con el fin de brindar soporte psicológico a los estudiantes y favorecer sus estilos de vida.

Todo ello, junto a los problemas que pueden desarrollarse a partir de altos niveles de estrés en los estudiantes, justifica un análisis del mismo; y así conocer con qué recursos o estrategias de afrontamiento disponen los estudiantes.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis General

H_i: Existen diferencias de los niveles de estrés académico en jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad privada de Lima.

1.5.2 Hipótesis Específicas

H₁: Existen diferencias significativas en las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, psicológicos y comportamentales y estrategias de afrontamiento, en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo.

II Marco Teórico

2.1 Bases teóricas sobre Estrés Académico

Antes de centrarme en el estrés académico es indispensable mencionar el concepto del estrés para poder conceptualizar la variable de estudio.

Concepto del estrés

Se sitúa los orígenes del concepto a mediados del siglo XIX. Se remonta a la década de 1930 cuando un joven estudiante austriaco que cursaba el segundo año de Medicina en la Universidad de Praga, quien introduce en fisiología el concepto de estrés; Selye, observó que todos sus pacientes, indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas en común como pérdida de apetito, agotamiento, desánimo, bajo peso, etc. A este fenómeno Selye denominó *Síndrome General de Adaptación* (Berrío y Mazo, 2011).

Berrío y Mazo (2011), señalan que Selye, desarrolló diversos experimentos de ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio comprobando síntomas tales como atrofia del sistema linfático, úlceras gástricas y elevación de las hormonas suprarrenales, a todo este conjunto se le denominó ‘estrés biológico’ y después sólo ‘estrés’.

Selye en 1960, definió al estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona; el estrés es la respuesta adaptativa de un organismo ante los diversos estresores presentados, concluyó que no es el estrés lo que nos mata, sino la reacción al mismo (Martínez y Díaz, 2007).

Asimismo, Peiró (1999, citado en Barrera, 2013) definió al estrés como un fenómeno adaptativo propio de los seres humanos, el cual contribuye, en buena medida a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en las diversas actividades y a un incremento de su desempeño. La vida humana se desarrolla en un mundo en que el estrés es un fenómeno común y familiar, sin embargo, lo que puede resultar nocivo y negativo es que la experiencia de estrés sea excesiva o incontrolable. Es inevitable no experimentar estrés en nuestra vida, dado que es una característica natural.

Lopategui (2000), refiere que el estrés es una respuesta no específica del organismo frente a alguna demanda que se le presente. Según la literatura científica, el estrés implica cualquier factor que actúe interna o externamente, el cual represente cierto grado de dificultad para su adaptación y que demanda un mayor esfuerzo del individuo con el fin de mantener un estado de equilibrio con su ambiente externo y consigo mismo.

Lazarus y Folkman (1986, citados por Oblitas, 2004) plantearon que el estrés es producto de la percepción, perturbación o amenaza presente en el entorno; el cual es visto como dañino y se considera que los recursos con los que cuenta el individuo no son suficientes para manejar la perturbación y piensa que el resultado es importante para sentir bienestar. Por ende, el estrés se basa en el valor que el sujeto atribuya sobre un evento estresor. Sin esta valoración, no hay presencia de estrés psicológico.

La OMS (2004) señala que actualmente, el estrés se posiciona como un problema de salud pública que va en aumento, por lo que afecta el rendimiento de la mayoría de las personas en diversos niveles y que se considera como el resultado del desequilibrio entre las exigencias y las presiones externas que enfrenta el individuo, sus conocimientos, capacidades, tendencias de personalidad y estrategias de afrontamiento. El estrés pone a prueba las capacidades que posee un individuo para enfrentar los distintos escenarios de la vida.

Teorías del estrés

Frente a las indicaciones de Selye sobre el estrés, se percibió que existían grandes diferencias en el modo en que las personas reaccionaban a una misma situación generadora de estrés. Dicha situación llevó a que, en la década de los ochenta, surgirán nuevas perspectivas en las que se enfatizaba el modo idiosincrásico en que cada individuo percibe los eventos o situaciones y el modo en que reacciona ante ellas (Labrador y Crespo, 1993).

Las diversas indagaciones que han surgido a lo largo de estos años sobre el estrés han ido enriqueciendo el conocimiento de este fenómeno. Ivancevich y Matteson (1989, citado por Espinoza, 2017) sostienen que existen tres formas diferentes de definirlo, ya sea basándose en los estímulos, en la respuesta o en la forma que ambas se relacionan.

A. Teorías basadas en la respuesta.

En la década de los 50, Selye, concibió al estrés como una respuesta inespecífica del organismo ante las demandas que se le presente; es decir todos los cambios no específicos inducidos dentro de un sistema biológico, lo que implicaría que el estrés no tiene una causa particular. El estrés es aquella respuesta fisiológica o psicológica que un individuo manifiesta ante un estresor ambiental, el cual puede radicar en un evento interno o externo, los dos con potenciales nocivos para el individuo (Bittar, 2008).

Sandín (2003), señaló que un agente estresor afecta el equilibrio del organismo, dicho padecimiento puede ser expresado a través de manifestaciones psicológicas, físicas, y/o conductuales, de este modo se concibe que no existe una causa específica para el estrés. El estrés es una reacción adaptativa de un organismo, siempre y cuando este no exceda sus niveles y termine afectándolo de forma negativa.

Frente al estrés el organismo emite una respuesta, que según Selye está conformado por un mecanismo tripartito, denominado síndrome general de adaptación. Dicho mecanismo se desarrolla en tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento (Canessa, 2002).

B. Teorías basadas en el estímulo.

Estas teorías señalan que la principal fuente de estrés proviene del exterior, es decir sitúan su interés en lo externo y no en el individuo. Las teorías que se basan en el estímulo a diferencia de las que se fundamentan en la respuesta, comprenden e interpretan el estrés de acuerdo con sus características asociadas a los estímulos ambientales, ya que se cree que estos podrían generar alteraciones en las funciones del organismo. De este modo, según Holmes y Rahe, los acontecimientos que forman parte de la vida diaria de un sujeto tales como el matrimonio, el embarazo, el nacimiento de un hijo(a), la etapa escolar, la jubilación, el fallecimiento de un ser querido, entre otros. Tales eventos son considerados una fuente de estrés puesto que causan cambios considerables y exigen la adaptación del sujeto a dichos estímulos (Papalia y Wendkos, 1993 citado en Gonzales, 2016).

De lo anteriormente mencionado se puede decir que la teoría basada en los estímulos se ajusta a la perspectiva psicosocial del estrés, debido a la importancia que se le asigna al ambiente y al contexto social (Gonzales, 2016).

C. Teorías basadas en la interacción

Richard Lazarus (1986), el máximo exponente de esta teoría estableció la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y las emociones que experimenta un individuo después de valoración de un evento estresante. De esta manera Lazarus atribuye un papel importante al individuo ya que, frente a la interacción del individuo con el entorno estresante, la persona evalúa y analiza el por qué y hasta donde dicha relación será estresante o amenazante para él. Por ende,

la base de la teoría interaccional es la evaluación cognitiva, siendo esta evaluación un elemento mediador entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores (Berrío y Mazo, 2011).

Lazarus (1986, citado en Oblitas, 2004) presenta tres tipos de evaluación:

- Evaluación primaria: la primera en aparecer, mediación psicológica que realiza el sujeto ante cualquier situación que será sometida a evaluación para decidir si es percibida o no como estresante; ya sea externa o interna.
- Evaluación psicológica: una vez que es aceptada dicha situación como fuente de estrés, pasa a la evaluación secundaria. Centrándose en los recursos con los que cuenta el individuo para hacer frente o no a la situación agobiante.
- Reevaluación: o también llamada terciaria, se trata de un proceso del feedback de dos evaluaciones anteriores, resulta de la interacción entre una persona y las demandas que autorizan la realización de algunos cambios de conducta o correcciones que se puedan realizar en diferentes circunstancias para mejorarlas.

De las revisiones efectuadas sobre las teorías que explican el estrés, Arguedas (2013) refiere que quien mejor expone los elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, es el modelo sistémico cognoscitivista que explica el estrés académico en estudiantes universitarios. Esta teoría explica el estrés como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores del entorno, que tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno.

Barraza (2006), plantea un supuesto sistémico, entendiéndose que el ser humano se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico, y un supuesto cognoscitivista en el que la relación del individuo con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno

que conducen necesariamente a la definición de la forma en que la persona enfrentará dicha demanda. Dicho modelo fue elaborado exclusivamente para el estrés académico.

Fases del estrés

Selye (1979, citado Espinoza, 2017) definió el 'Síndrome General de Adaptación', fue descrito en 3 fases:

a. Fase de Alarma

Cuando un individuo se enfrenta a una situación desconocida, o la interpreta como compleja; el cerebro analiza los nuevos elementos, buscando en el almacenamiento de la memoria de experiencias similares para realizar una comparación con otras vivencias y si comprende que no dispone de energía para responder, envía órdenes y el organismo se prepara y comienza a desarrollar una serie de alteraciones de orden psicológico y fisiológico, liberando adrenalina. Es una reacción biológica que prepara al individuo para responder a la demanda, tanto para enfrentarla o para huir del estímulo estresante (Ríos, 2014).

El organismo al verse amenazado por las circunstancias se ve alterado fisiológicamente debido a la activación de una serie de estructuras neuro anatómicas, específicamente el hipotálamo y la hipófisis, ubicada en el cerebro, y las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones, en la zona posterior de la cavidad abdominal (Bedoya et al., 2006).

b. Fase de Resistencia o adaptación

Se le atribuye así a la fase de adaptación a la situación estresante; aunque aparecen los primeros síntomas de cansancio o agotamiento, el individuo continúa con la adaptación; al cesar la situación estresante, el organismo vuelve a la normalidad. Mas cuando la persona es sometida de manera continua y prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o psicosociales, el organismo con el objetivo de mantener el equilibrio y continuar con su

funcionamiento hasta lograr la adaptación de la manera menos lesiva para el individuo, pero no está exento de costos como disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento o de sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas relacionadas con el estrés.

Según Ríos (2014), durante esta fase se exige al organismo un sobre-esfuerzo, para mantener la homeostasis entre el medio ambiente interno y externo del individuo.

Por ende, si el organismo tiene la capacidad para resistir por tiempo prolongado, no hay problema alguno, y la persona mantendrá en óptimas condiciones su salud, de ser opuesta la situación sin duda avanzará a la fase siguiente (Iciarte, 2012).

c. Fase de Agotamiento

Si el cuerpo sigue expuesto bajo estrés prolongado, se presentan síntomas psicológicos y físicos que producen gran deterioro; en esta fase el organismo va perdiendo la capacidad de activación, de modo que se inhibe de reservas, se vuelve más vulnerable y pierde capacidad de respuesta, lo que conlleva a la fase de agotamiento; las defensas sufren una caída y no hay más estrategias de adaptación. En pocas palabras, en esta fase el organismo colapsa por la intensidad del estrés y pueden aparecer alteraciones psicosomáticas, enfermedades e incluso surgir la muerte (Comín, et al., 2003).

Tipos de estrés

Según la Asociación Americana de Psicología ([APA], citada por Miller y Dell, 2017), manejar el estrés puede resultar complejo ya que existen diversos tipos de estrés; cada uno con sus propias características. A continuación, se describirán cada uno.

1. *Según su duración:*

- **Estrés agudo:** Es el estrés más frecuente y común ya que surge por situaciones de la vida diaria o cuando se viven procesos nuevos; podría servir como estimulante para afrontar y realizar actividades cotidianas. Debido a que es un estrés de breve periodo de tiempo (corto plazo), no genera efectos perjudiciales en el organismo, sin embargo, puede generar algunos síntomas como: agonía emocional, problemas estomacales, sobreexcitación, síntomas musculares, irritabilidad, entre otros.
- **Estrés agudo episódico:** también están aquellos individuos que frecuentemente se encuentran expuestos a situaciones estresantes o que llevan una vida apurada, desordenada y con muchas responsabilidades de alta demanda, suelen ser quienes tienen este tipo de estrés agudo con frecuencia. A estas personas se las caracteriza por estar de mal humor, irritados, apurados, con preocupación constante, con poco optimismo o deprimidos, sobre agitación, dolores de cabeza persistentes, migrañas, dolor de pecho, hipertensión, entre otros. Este estrés agudo episódico, se genera por la prolongada exposición a estresores.
- **Estrés crónico:** El estrés deja de ser estimulante, cuando el individuo comienza a sufrir exigencias del entorno que lo mantiene en continua alerta, volviéndose un estrés más grave, lo que a la vez genera una preocupación por el futuro. Dicha situación resulta agotadora porque no se encuentra una solución ni salida al problema, no puede cambiar ni huir; el individuo abandona todo intento por encontrarlo. Lo peor del estrés crónico es que el sujeto se expone a periodos largos de estrés y se instala tanto en el sujeto, muchas veces incluso no son conscientes de ello ya que llevan tanto tiempo con este padecimiento que terminan acostumbrándose, y lo deteriora hasta el punto de generar crisis nerviosas, violencia e incluso suicidio.

2. *Según las consecuencias que genera:*

- **Eustrés:** Representa aquel estrés donde el individuo al interactuar con diversos estresores suele preparar al cuerpo y mente para enfrentarlo óptimamente, manteniendo la mente abierta y creativa. En este estado de estrés, cuando la respuesta es positiva, el individuo experimenta placer, fuentes de bienestar, felicidad y equilibrio, vivenciando experiencias agradables y satisfactorias (Lopategui, 2000).
- **Distrés:** aquel estrés negativo, perjudicante o desagradable; este tipo de estrés produce sobrecarga de trabajo, angustia o sufrimiento, el individuo es incapaz de asimilar y adaptarse a los estímulos estresantes, los cuales eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo. Surgen enfermedades psicosomáticas como dolor de cabeza, mareos, náuseas, temblores, envejecimiento acelerado, etc.; en su capacidad psíquica se manifiesta agresividad, inseguridad, preocupación, inatención. En nuestro día a día se presentan distintos estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros. (Díaz, 2010, citado por Espinoza, 2017).

3. *Según la fuente del estresor:*

Orlandini (1999), clasifica al estrés según la fuente generadora o como él lo llama “el tema traumático” tales como: amoroso, marital, sexual, familiar, por duelo, médico, ocupacional, militar, de la tortura, encarcelamiento y el estrés académico. El estrés surge de acuerdo con el contexto que vivencia el individuo. Siguiendo este lineamiento refiere que, al estrés generado en el entorno educativo, se le denomina estrés académico. Entorno en el que se enfocará y se profundizará dicha investigación.

Barraza (2008) hizo una distinción entre Estresores Mayores y Estresores Menores. Los primeros tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del individuo. Se muestra como amenaza, y su consecuencia es siempre negativa. Los estresores menores, son aquellos no que no son por sí mismos estresantes, es el individuo quien según su percepción. atribuye la valoración a la situación, es por ello por lo que varía en cada individuo.

Martin (2007) indica que los efectos de los estresores están mediados por factores psicológicos que pueden actuar como protectores, debido a esto los individuos expuestos a situaciones complicadas y propensos a desarrollar problemas de salud mental y física, se tornan más resistentes.

Estrés académico

Definiciones de estrés académico

Muñoz (2003, citado por Yataco, 2019) informa de las reacciones presentadas por los estudiantes en los contextos académicos. Frente a las exigencias a las que los estudiantes son expuestos, ellos tendrán la posibilidad de controlar las demandas, conflictos, eventos y sucesos de la vida académica o, por el contrario, podrían perder el dominio de la situación, perjudicándolo en su la salud, el bienestar físico, emocional y en su rendimiento académico.

Muñoz (2004) sostiene que el estrés académico se fundamenta en los procesos cognitivos y afectivos que producen un impacto en el estudiante a través de los agentes estresores académicos que se manifiestan.

Orlandini (1999), concibe al estrés como una tensión excesiva, señala que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona se encuentra en un período de aprendizaje experimenta elevada tensión. A esta reacción se le denomina estrés académico, y ocurre tanto de forma individual como en el aula escolar recursos, habilidades y

anteriores experiencias como las estrategias de afrontamiento para lograr el manejo del evento académico estresor en búsqueda de mejorar su desempeño. Aquellos estudiantes que no logren manejar el estrés reflejaran en su salud y desempeño académico, la motivación disminuiría y los estudios se tornarían algo complejo.

Para Caldera et al. (2007) el estrés académico surge como efecto ante la búsqueda del individuo por adaptarse a los eventos altamente exigentes, en caso de no concretarse el proceso de adaptación, pueden presentarse consecuencias muy negativas para la salud del estudiante. Cuando las estrategias que hacen frente al estrés académico fallan, existe gran probabilidad que surjan otros tipos de alteraciones emocionales como la depresión, fobia, ansiedad, apatía agresividad, alteración en el sueño, alimentación, alteraciones cardíacas, problemas gastrointestinales, entre otras consecuencias que perjudican a los estudiantes.

Desde el punto de vista psicosocial del estrés académico, se destaca a los factores que podrían generar estrés, y se enfoca en la manera de como el individuo intensifica una serie de respuestas relacionadas a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional, intrarrelacional, o ambientales, los cuales pueden ejercer considerable presión tales como los exámenes, relación con los compañeros y docentes, búsqueda de reconocimiento, fallecimiento de un familiar; estrategias de afronte con el que cuenta el individuo según su contexto, la habilidad metacognitiva para resolver problemas (Martínez y Díaz, 2007).

Por último, Barraza (2006) realizó la definición más completa y señala que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el estudiante, en contextos escolares, se ve sometido a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie

de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico.

Modelo elaborado por Barraza (2006) quien realizó un análisis que lo llevó a reconocer la necesidad de construir una conceptualización multidimensional del estrés académico que trascienda las definiciones unidimensionales altamente referenciales del esquema Estímulo-Respuesta y que implique la creación de un modelo teórico propio para el área de estudio del estrés académico a diferencia de otros campos.

Para lograr ese objetivo de constituir al estrés académico, Barraza tomo como base el programa de Investigación Persona-Entorno para el estudio del estrés y de este construyó el modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico que elaboró a partir de la teoría de la modelización sistémica (Colle, 2012) y desde el punto de vista teórico, se basó en la Teoría General de Sistemas de Bertalanfy (1991) y en el modelo transaccional del estrés de Cohen, Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman (1986). Este modelo se configuró a partir de cuatro hipótesis básicas. La hipótesis de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico, hipótesis del estrés académico como estado psicológico, hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico y la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico (Barraza, 2008). Dicho modelo define al estrés académico como un estado psicológico de la persona y requiere para su estudio tres componentes sistémicos: los estresores, las situaciones estresantes y las estrategias de afrontamiento. Los supuestos de partida se presentan en dos rubros: el que corresponde a la perspectiva sistémica y el que corresponde a la perspectiva cognoscitiva (Barraza, 2006).

El modelo de Barraza (2006) se divide en dos supuestos:

- **Supuesto sistémico:** el modelo construido tiene como rasgo distintivo una conceptualización multidimensional o integral; Barraza percibe al ser humano como un sistema abierto que se vincula con su medio en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) con el fin de alcanzar el equilibrio sistémico deseado.
- **Supuesto cognoscitivista:** el autor menciona que, desde dicho postulado, la relación entre una persona y su entorno va a determinar por un proceso de valoración que la persona le atribuye a las demandas presentadas del entorno (entradas) y de los recursos internos con los que cuenta el individuo para enfrentar las demandas, así como las estrategias que utilizará para hacer afrontar dichas exigencias (salida).

Barraza (2006) presenta el contenido de este postulado en forma secuencial en tres momentos:

- La relación de la persona con su entorno se da a través de tres componentes principales: acontecimiento estresante (entrada), interpretación del acontecimiento y activación del organismo (salida).
- El individuo realiza una valoración cognitiva de los acontecimientos estresantes y de los recursos con lo que dispone para afrontarlos. Puede ser de tres tipos de valoraciones:
 1. Neutra: los acontecimientos no requieren ni obligan a ejecutar una acción.
 2. Positiva: cuando los acontecimientos son valorados como favorables para mantener el equilibrio y se cuenta con los recursos para afrontarlo.
 3. Negativa: los acontecimientos son valorados como una pérdida, amenaza, desafío o cuando pueden ser asociados a emociones negativas (miedo, ira, resentimiento, etc.) relacionados a su vez con los recursos que cuenta el individuo, provocando un desequilibrio.

- Cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos que la persona evalúa como estresantes y los recursos para enfrentarlos no son suficientes, surge el estrés que obliga al individuo a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento.

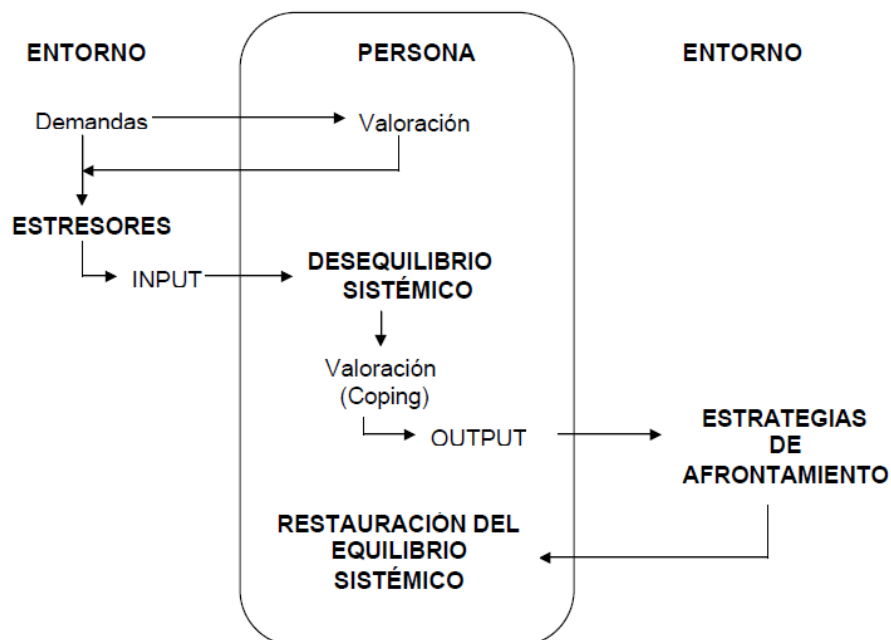
Barraza (2006), describe el modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico (Figura 1).

1. El entorno le presenta a la persona diversas demandas o exigencias (input)
2. Dichas demandas o exigencias son sometidas a un proceso de valoración cognitiva (appraisal) realizado por el individuo. Esta valoración puede tener dos resultados.
3. Uno de ellos es cuando los acontecimientos que se plantean como demandas o exigencias a la persona (input) se pueden enfrentar con los recursos que posee el individuo, se mantiene un equilibrio sistémico de relación con el entorno.
4. En el caso de considerar que las exigencias (input) exceden sus recursos y no pueden ser enfrentados, las valora como estresores: pérdida, amenaza, desafío o lo asocia a emociones negativas.
5. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y genera un desequilibrio sistémico en relación del individuo con su entorno (situación estresante). Este desequilibrio sistémico se manifiesta en el individuo a través de una serie de indicadores (síntomas): físicos, psicológicos y comportamentales.
6. Ante los síntomas presentados el individuo se ve en la necesidad de actuar (output) para lograr el equilibrio. Dicho desequilibrio sistémico genera un segundo proceso de valoración de su capacidad de afrontamiento (coping) ante la situación estresante, eligiendo la más adecuada para hacerle frente a la situación.
7. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno.

8. Una vez utilizadas las estrategias de forma exitosa, el sistema recupera su equilibrio sistémico. En el caso contrario, el sistema vuelve a realizar el proceso de valoración con el fin de reajustar la estrategia y lograr así el éxito deseado.

Figura 1

Modelo sistémico cognoscitivista (Barraza, 2006)



- Estresores académicos

Según Barraza (2005), un estresor académico es un estímulo del ambiente organizacional educativo o situación amenazante que sobrecargan de alguna manera al estudiante, desencadenando una reacción generalizada e inespecífica hacia el estímulo. Los estudios relacionados a los estresores se clasifican en: estresores generales (incluyen académicos), y los que abordan estrictamente los estresores académicos.

4. Estresores generales: tales como la separación de la pareja, enfermedad del sujeto o de algún familiar, fallecimiento de un ser querido, situaciones en el hogar, etc. (Navarro y Romero, 2001).
5. Estresores académicos, que se subdividen en:
 - Generales y/o estresores de proceso enseñanza -aprendizaje:
 - Personalidad del docente: dificulta la relación entre docente y estudiante, generando estrés. En algunas situaciones puede intimidar al estudiante.
 - Sobrecarga de tareas: El número de trabajos asignados difiere con la disponibilidad de tiempo en el estudiante.
 - Evaluaciones: incluye las evaluaciones o exámenes escritos, orales, grupales e individuales, que son fuentes generadoras de estrés y ansiedad en los estudiantes. La falta de preparación genera un estrés inmenso, saber que una nota dependerá de un examen en particular, esto hace que el estudiante se bloquee.
 - Tipo de trabajos: la cantidad de trabajos solicitados por el docente, que demandan mucho esfuerzo.
 - Participación en clase, temor a no responder adecuadamente. No estudian para las intervenciones.
 - Exposición de trabajos en clase; realizar trabajos obligatorios para aprobar la asignatura, las tareas de estudio, intervención en la clase.
 - Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones académicas, el tipo de trabajo solicitado, la evaluación de los docentes.
 - Mantener un buen rendimiento o promedio académico.

- Específicos o Estresores personales

Son aquellas dificultades que se presentan cuando los estudiantes asisten a la universidad, dado que en este ámbito existen diversas exigencias académicas que pueden ser estresantes, además surge la necesidad de adaptarse al transcurso de la carrera, a los compañeros de clase, a los profesores, etc. Son las siguientes:

- Competencia con los compañeros: surge competitividad entre compañeros por el orden de mérito. En algunos casos, los estudiantes se pueden sentir amenazados por los aportes e intervenciones en clase o los calificativos de sus compañeros más sobresalientes. Estas situaciones pueden generar problemas y estrés si el individuo no maneja adecuadamente estos conflictos con los compañeros.
- Problema con los horarios: los estudiantes perciben que cuentan poco tiempo para la recreación.
- Comprensión de los temas: los estudiantes se ven enfrentados a dificultades que no le permite entender adecuadamente el tema.
- Limitaciones del tiempo: para el cumplimiento de las actividades académicas, debido a que el tiempo es insuficiente para cumplir con las demandas, por ser diversos los cursos que se llevan.
- El estrés académico puede considerarse como un estado psicológico, dado que el sujeto es quien percibe una situación como estresor, debido a que es él quien realiza la valoración cognitiva de dicho escenario. Es decir, una misma situación puede o no ser considerada por él como un estímulo que genera estrés (Barraza, 2006).

- Síntomas del estrés

Según Rossi (2001, citado por Barraza, 2005), la exposición continua al estrés puede desencadenar una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas y comportamentales.

El estrés académico se encuentra asociado a un conjunto de síntomas, los cuales reflejan la tensión a la que es sometido el organismo como resultado de los eventos vividas como estresores (Barraza, 2008). A continuación, se describirán estos síntomas:

- **Síntomas físicos:** Barraza en el 2008, refiere que estos síntomas implican reacciones en el propio cuerpo, ante la percepción del individuo de una situación como estresante. Entre algunos de los síntomas pueden presentarse: migraña o dolores de cabeza, espalda, estomacales, fatiga, taquicardia, rechinar los dientes durante el sueño, presión arterial alta, problemas gástricos, ideas de insuficiencia, insomnio o sueño irregular, enfermedades respiratorias, resfriados frecuentes, disminución de la libido, perdida o aumento de peso, tics nerviosos.
- **Síntomas psicológicos:** son aquellos que están relacionados con las funciones cognoscitivas o emocionales del individuo (Barraza, 2008). Algunas de las reacciones psicológicas que experimentan los estudiantes son: dificultad y/o incapacidad para relajarse, sentimientos de tristeza, depresión, ansiedad, angustia y desesperación, dificultades para concentrarse, irritabilidad, sentimiento de agresividad, inquietud, preocupación excesiva, infelicidad, inseguridad, temor de no poder cumplir con las obligaciones y baja motivación para actividades académicas (Bedoya et al., 2012). Tolentino (2009, citado en Jabel, 2017) añade

otras consecuencias cognitivas como la disminución en la atención y memoria las cuales repercutirán en la toma de decisiones de los estudiantes.

- **Síntomas comportamentales:** aquellos que implican la conducta del individuo frente al estímulo estresor (Barraza, 2005). Algunas reacciones son: aislarse de los demás, pobre esfuerzo o desgano en sus deberes, desgano, inasistencia a clases, consumo de tabaco, olvidos frecuentes, incremento o disminución en ingesta de alimentos, poco interés en sí mismo, disminución de actividades cotidianas, indiferencia, tendencia a discutir con los demás.

Así Barraza (2008) indica que los síntomas mencionados se manifiestan de acuerdo con los rasgos y el propio carácter de la persona, de modo que cada persona va a experimentar el desequilibrio sistemático de forma distinta.

- **Estrategias de afrontamiento**

Según Barraza (2008), cuando el estímulo estresor desencadena en el sujeto una serie de manifestaciones que evidencian la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, el individuo se ve obligado a actuar para recuperar ese equilibrio. Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento (coping); esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante para el individuo.

Lazarus y Folkman (1986, citados por Barraza, 2006) definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (pg. 141). Indican que el afrontamiento es un proceso cambiante, según como varia la relación del individuo con el entorno.

Para Cruz y Vargas (1998) algunos factores como la inteligencia, la constitución genética, experiencias previas, optimismo del individuo, la relación con los padres y otros, son factores que predisponen la posibilidad de que una persona adquiera una forma efectiva para afrontar el estrés.

Para Barraza (2007) las estrategias de afrontamiento del estrés académico pueden ser clasificadas en dos tipos: atomistas u holísticas. La estrategia atómica hace referencia a las estrategias de una sola acción (escuchar música, orar, ver televisión), mientras que la segunda involucra una secuencia o conjunto de acciones (reestructuración cognitiva). Algunas de estas estrategias, que se ven reflejadas en el inventario SISCO, creado por el autor mencionado.

- **Variables moduladoras del estrés**

Como ya se ha mencionó, para Barraza (2008) el estrés académico provoca una serie de síntomas que se manifestarán según el carácter y los rasgos propios de cada individuo.

Hoyos y Ojeda (2003) clasifican a las variables moduladoras del estrés en dos grandes grupos, una de ellas es la personalidad.

Según Oblitas (2010, citado por Condori, 2013) la personalidad cumple un rol importante en la caracterización de las respuestas psicológicas ante las diversas situaciones que afrontará.

a. Variables de personalidad

Hacen referencia a las diferencias individuales que posee cada persona, siendo las que se considera como las causas principales para presentar o no estrés; ya que son estas quienes pueden actuar como factor protector o de riesgo para el estrés.

- Locus de control. - Es aquel que permite al individuo tener control sobre el medio ambiente y sobre sí mismo, es así como se clasifica en locus externo e interno respectivamente.

- Personalidad tipo A.- Son quienes manifiestan alto sentido de urgencia e impaciencia, les gusta que las cosas se hagan rápido y presentan obsesión por estar siempre a tiempo. Son personas competitivas, agresivas que hablan enérgica y explosivamente.
- Personalidad tipo C.- Personas agradables, pasivas que tienden a presentar episodios depresivos a pesar de tener contención emocional ante las cosas negativas.
- Personalidad Hardiness. - Sujetos con capacidad de neutralizar o afrontar el estrés.

b. Variables socio ambientales

Son las variables relacionadas con el estrés y que a su vez influyen en el área de la salud, desempeño académico y en la adaptación del sujeto al medio.

- Apoyo social. – Son los factores protectores más relevantes que permiten tener al individuo una mayor resistencia a los estresores que se presenta en la vida.
- Cuestiones académico-administrativas. - Factores del ámbito educativo como exigencias académicas, horarios, calificativos que influyen en el estrés de los estudiantes de modo favorable o no.
- Trabajo. - existe gran relación entre el historial laboral del alumno y su paso por la universidad.
- Relación maestro alumno. – Uno de los principales factores generadores de estrés, que se encuentran a nivel académico ya que de esto depende la permanencia del estudiante en el centro académico.
- Carrera que cursa el estudiante. – es un factor que influye en el grado de estrés y este depende de la carrera elegida.

III. Método

3.1 Tipo de investigación

Esta investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, pues no se manipularon las variables, es decir, no hubo estímulos que provoquen alteraciones en el estrés académico; de corte transversal, dado que los datos se recolectaron en un solo momento y de tipo descriptivo-comparativo, porque nos permite describir, medir y comparar las características de la variable en una población determinada (Hernández, et al. 2014).

3.2 Ámbito espacial y temporal

Para la presente investigación se recogió los datos en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, en todas las facultades, durante los meses de marzo a mayo del año 2019.

3.3 Variable

Estrés Académico

- Definición Conceptual

Estrés académico definido como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, el mismo se compone de una etapa en donde percibe eventos académicos como estresantes, que se manifiestan en una serie de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en sí mismo, y recurre a sus estrategias de afrontamiento con la finalidad de restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

- Definición Operacional

Se mide a través de los puntajes y niveles obtenidos en el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007).

Tabla 1*Operacionalización de la variable Estrés Académico*

Variable	Dimensiones	Ítems	Alternativa de respuestas	Categoría	Escala de medida
Estrés académico	Filtro – momento	1	Si-no		Ordinal e intervalo
	Autopercepción	2	1, 2, 3, 4, 5		
	Estresores		Tipo Likert		
	Síntomas físicos	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,	Nunca (1)	Muy bajo	
	Síntomas psicológicos	10	Rara vez (2)	Bajo	
	Síntomas comportamentales	11, 12, 13, 14, 15,	Algunas veces	Promedio	
		16	(3)	Alto	
		17, 18, 19, 20, 21	Casi siempre	Muy alto	
			(4)		
		22, 23, 24, 25	Siempre (5)		
	26, 27, 28, 29, 30,				
	31				

3.4 Población y muestra

La población estuvo conformada por 4400 estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, de las diversas facultades (Ciencias Empresariales, Derecho, Ciencia de Comunicación y Psicología, Ingeniería), matriculados en el año académico 2019.

Para la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico de tipo intencional. Se determinó el tamaño de la muestra, mediante la fórmula para poblaciones finitas, con un nivel de confianza de

95%, y un porcentaje de error de 5%; quedando constituida la muestra por 424 jóvenes de ambos sexos que pertenecen a todas las facultades de la universidad, cuyas edades fluctúan entre 17 y 29 años, de los cuales 213 trabajan (H=80, M=133) y 211 no trabajan (H=89, M=122).

Criterios de Inclusión

- Estudiantes regulares matriculados en el semestre 2019-I.
- Cuyas edades comprendan entre 17 y 29 años.
- Estudiantes que se encuentren asistiendo regularmente a clases.
- Estudiantes que acepten voluntariamente participar del estudio, a través del consentimiento informado.
- Haber indicado tener momentos de estrés.

Criterios de exclusión

- Estudiantes no matriculados en el semestre 2019-I.
- Estudiantes que se encuentren fuera del rango de edad establecido.
- Instrumentos incompletos, invalidados, más de una marca por ítem.
- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento informado.
- Estudiantes que indiquen en la prueba no haber tenido momentos de estrés en el semestre.

3.5 Instrumento

Inventario SISCO de Estrés Académico

El Inventario SISCO del Estrés Académico fue creado por Arturo Barraza Macías en México en el año 2006, pasó por una revisión en 2007 por el mismo autor; fue elaborado con el objetivo de reconocer las características del estrés que suelen experimentar los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados en su periodo de estudio (Barraza, 2007).

Es un inventario de tipo autoinforme, fue diseñado a partir de las variables de estudio relacionadas con el estrés y se compone de 31 ítems y que evalúa tres dimensiones: estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento (Jiménez, 2013).

La estructura propuesta por Barraza (2007), estuvo conformada de la siguiente forma: un primer ítem filtro dicotómicos (sí-no), un segundo ítem tipo Likert para determinar el nivel de intensidad del estrés académico autopercibido y los posteriores ítems comprendidos por la primera dimensión de Estresores causantes del estrés y conformado por 8 ítems (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10). La segunda dimensión de Síntomas o Reacciones al estímulo estresor, conformada por tres tipos: los Síntomas Físicos compuesta por 6 ítems (11, 12, 13, 14, 15, 16); los Síntomas Psicológicos con 5 ítems (17, 18, 19, 20, 21); y los Síntomas Comportamentales con 4 ítems (22, 23, 24, 25). La tercera dimensión, donde encontramos a las Estrategias de Afrontamiento constituida por 6 ítems (26, 27, 28, 29, 30, 31), dichas estrategias de afronte son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona (Rosales, 2016).

La confiabilidad se ejecutó en dos etapas, en la primera parte el instrumento contó con 41 ítems, de los cuales 10 ítems fueron eliminados en la segunda parte. Se utilizó confiabilidad por mitades y el índice de consistencia interna alfa de Cronbach. La fiabilidad por mitades arrojó un índice de 0.83 y fiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90 (Barraza, 2007).

Para el estudio de la validez, Barraza (2007) recolectó la evidencia basándose en la estructura interna a través de procedimientos, análisis factoriales, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Para el análisis factorial se utilizó la prueba de esfericidad de Bartlett, la cual fue significativa en .000, y en el test de KMO se obtuvo un valor de .762, por ello realizó un análisis factorial de la matriz de correlaciones. Empleándose el método de componentes

principales con rotación Varimax; con el cual los componentes explicaron el 46% de la varianza total. Para el análisis de consistencia interna se aplicó el estadístico r de Person. Finalmente, para el análisis de grupos contrastados, se empleó el estadístico T de Student para evaluar la diferencia de medias.

Los resultados confirmaron la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida, lo que concuerda con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. Así mismo, se confirma la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que comprenden el inventario, estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido (Barraza, 2007).

Una confiabilidad por mitades de ,87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de .90., siendo esto valores muy buenos según de Vellis, mediante el análisis factorial se confirmó una estructura tridimensional, coincidiendo con el modelo conceptual elaborado, mediante la consistencia interna y grupos contrastados los ítems presentan homogeneidad y direccionalidad única. (Barraza, 2007).

Es relevante mencionar que el inventario de SISCO ha sido utilizado en varios países como México, Argentina, Colombia, Cuba, asimismo en Perú.

En nuestra realidad, encontramos estudios que han usado la versión original del inventario. Tal es el caso de Puestas et al. (2010), quienes realizaron una prueba piloto con 40 estudiantes del nivel secundario, con el fin de determinar la confiabilidad y comprensión del instrumento, posterior a los resultados aplicaron el inventario a 720 estudiantes, obtuvieron un alfa de Cronbach de 0,88 y una correlación intraclase de 0,88.

Boullosa (2013) por su parte, empleo el inventario de SISCO en un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años dentro de la universidad, obtuvo una confiabilidad de 0.68 para las situaciones estresantes, 0.75 para reacciones físicas, 0.80 para reacciones psicológicas, 0.69 para reacciones comportamentales y 0.62 para afrontamiento. En la validez se hallaron asociaciones coherentes entre las estrategias de afrontamiento de SISCO Y las estrategias de afrontamiento de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) diseñada por Frydenberg y Lewis en 1997.

Asimismo, Ancajima (2017) realizó la adaptación del instrumento, en una investigación que contó con una muestra de 845 universitarios de diferentes carreras, cuyas entre las edades oscilaban entre 18 a 25 años en la ciudad de Trujillo-Perú. Para la validación se analizó evidencias basadas en el contenido, mediante el criterio de jueces, encontrándose índices satisfactorios, también se analizó evidencias de validez basadas en la estructura interna basada en el Análisis Factorial Confirmatorio donde obtuvo un índice RMSEA de .076, un GFI de 0.82 y un CFI de 0.84. Respecto a la confiabilidad obtuvo mediante el estadístico de Omega, un resultado de 0.85 en la dimensión estresores, 0.94 en la dimensión de síntomas y 0.74 en la dimensión de estrategias de afrontamiento.

En la presente investigación, se halló la confiabilidad del instrumento mediante el Alfa de Cronbach, obteniéndose para la escala total una fiabilidad de 0.837. Para determinar la validez, se recurrió a la validez de constructo mediante el estadístico Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) con un resultado de 0.841, mostrando reciprocidad entre los factores que componen el inventario. Respecto a la Prueba de esfericidad de Bartlett, nos da un resultado de $p = 0.000 < 0.005$, lo que indica que el modelo factorial es adecuado para explicar las variables, por lo que se continuó con el análisis factorial, mediante el método de los componentes principales.

3.6 Procedimiento

Para la recolección de datos se solicitó previamente el permiso respectivo a la institución privada. Una vez obtenida, se procedió a realizar los cálculos para la obtención de la muestra y luego se realizó las coordinaciones correspondientes con las autoridades y los docentes, para establecer horarios pertinentes para la toma de datos y administración del inventario.

Antes de iniciar la aplicación, se explicó el motivo de la visita, la naturaleza de la investigación y las normas éticas, se les solicitó colaboración activa y voluntaria con la finalidad de que respondan con la mayor veracidad posible. Es por ello, que primero se les repartió el consentimiento informado, garantizando la confidencialidad de la información revelada por los participantes y después se entregó la ficha de datos y el Inventario de Estrés Académico; se les explicó en qué consistía cada documento y se les invitó consultar cualquier duda. Finalmente, se procedió a recoger los documentos; agradeciendo al docente y alumnos por la valiosa colaboración. La aplicación del instrumento tuvo una duración aproximada de 15 minutos.

3.7 Análisis de datos

Posterior a la recolección de datos, se elaboró una base de datos y se tabularon en Excel 2013 de Microsoft Office, posteriormente se exportó en el programa SPSS en su versión 24, en donde se efectuaron los estadísticos descriptivos, permitiendo identificar las frecuencias y porcentajes de los niveles de Estrés Académico, así como las tablas y figuras requeridas.

Se realizó el análisis de confiabilidad y validez respectivamente del inventario, además se realizó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov, hallándose $p > 0,05$ en todos los casos, se procedió al uso de pruebas paramétricas.

3.8 Consideraciones éticas

Se contemplaron como principios éticos a los introducidos por la Declaración de Helsinki para la realización de investigaciones en seres humanos. Estos refieren a la beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía para los participantes, garantizando procedimientos éticos durante el desarrollo de todo el estudio. Asimismo, se aplicaron los preceptos del Art 53° y 56° del Código de Ética del Psicólogo Peruano, definidos en la Ley del Psicólogo Peruano (Ley N° 28369), referidos a la investigación como práctica profesional y, asimismo, de la Ley de Protección de Datos (Ley N° 29733), garantizando la confidencialidad de la información compartida por los participantes de la investigación.

Todos estos aspectos fueron socializados en un formato de consentimiento informado, comunicando a la vez el objetivo del estudio, su autor y responsable como también las garantías de la realización de un proceso ético en la investigación, tomando precedentes conforme a la legislación peruana vigente.

IV. Resultados

4.1 Análisis descriptivos

En la Tabla 2 se observa los ítems del inventario de Estrés Académico y sus estadísticos descriptivos como la media, desviación estándar, acompañados de indicadores de asimetría ($g1$) y curtosis ($g2$). Los resultados del proceso evidenciaron que el ítem 21 fue aquel con el menor promedio obtenido, mientras que el ítem 2, el de mayor. El rango fluctuante de dichos promedios se situó entre 1.99 y 3.25, con indicadores de asimetría y curtosis cercanos a 0 y 1, respectivamente, reflejando una distribución aproximadamente normal. Sin embargo, en el ítem 13 la asimetría obtenida de 5.74 reveló la presencia de posibles outliers que podrían afectar a la consistencia en el comportamiento de los elementos.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de los ítems del Inventario SISCO.

ítems	M	DE	Var	$g1$	$g2$
Ítem 1	2.75	0.999	0.999	0.171	-0.231
Ítem 2	3.15	0.965	0.931	-0.127	-0.078
Ítem 3	2.81	0.994	0.989	0.265	-0.243
Ítem 4	3.16	1.015	1.030	-0.113	-0.360
Ítem 5	3.02	1.057	1.118	-0.030	-0.478
Ítem 6	2.60	0.904	0.817	0.383	0.131
Ítem 7	2.81	1.042	1.085	0.245	-0.439
Ítem 8	3.02	1.074	1.153	0.043	-0.611
Ítem 9	2.37	1.077	1.160	0.361	-0.629

Continuación de la tabla 2

Ítem 10	2.69	1.102	1.213	0.240	-0.700
Ítem 11	2.55	1.053	1.108	0.204	-0.593
Ítem 12	2.03	0.972	0.945	0.688	-0.228
Ítem 13	2.28	1.489	2.217	5.742	1.582
Ítem 14	2.83	1.086	1.178	0.109	-0.640
Ítem 15	2.58	0.942	0.887	0.262	-0.272
Ítem 16	2.39	1.002	1.004	0.512	-0.075
Ítem 17	2.37	0.980	0.961	0.531	-0.024
Ítem 18	2.60	0.947	0.897	0.318	-0.009
Ítem 19	2.11	1.062	1.128	0.651	-0.386
Ítem 20	2.04	0.964	0.930	0.751	0.006
Ítem 21	1.99	0.984	0.969	0.676	-0.417
Ítem 22	2.32	0.945	0.893	0.362	-0.233
Ítem 23	2.52	1.003	1.007	0.273	-0.351
Ítem 24	3.25	1.069	1.142	-0.075	-0.646
Ítem 25	3.21	1.010	1.021	-0.218	-0.489
Ítem 26	2.88	1.126	1.267	0.034	-0.724
Ítem 27	2.37	1.160	1.345	0.615	-0.400
Ítem 28	3.10	1.037	1.075	-0.051	-0.413
Ítem 29	2.82	1.033	1.066	0.266	-0.269

A partir de los hallazgos, se continuó describiendo los niveles de estrés académico obtenidos con el inventario en los diferentes niveles, como se muestra en la tabla 3 y en las tablas subsiguientes en correspondencia a las dimensiones.

En la Tabla 3 se observa que el estrés autopercebido en los jóvenes que estudian y trabajan es mayor en el sexo femenino (48.9 %) frente al sexo masculino (41.3 %). Situación similar ocurre en los jóvenes que no trabajan, donde es el sexo femenino quien percibe un mayor índice con 52.5%, frente a un 36% del sexo masculino.

Tabla 3

Niveles de estrés autopercebido en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo.

		Poco	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Mucho
Trabajan	Masculino	6	19	33	18	4
		7.5%	23.8%	41.3%	22.5%	5.0%
	Femenino	5	25	65	30	8
		3.8%	18.8%	48.9%	22.6%	6.0%
No trabajan	Masculino	10	22	32	20	5
		11.2%	24.7%	36.0%	22.5%	5.6%
	Femenino	8	16	64	24	10
		6.6%	13.1%	52.5%	19.7%	8.2%

En la Tabla 4, se observa que el nivel de Estrés Académico en los jóvenes que estudian y trabajan es mayor en el sexo femenino (30.8%) frente al sexo masculino (28.8 %), en la categoría Promedio. Mientras que en los jóvenes que no trabajan es el sexo femenino quienes presentan un

mayor índice (26.2%) en la categoría Promedio, frente al sexo masculino (25.8 %) en la Categoría Muy Alto.

Tabla 4

Niveles de estrés académico de SISCO en los jóvenes que trabajan y no trabajan, según sexo.

	Sexo	Muy Bajo	Bajo	Promedio	Alto	Muy Alto
Trabajan	Masculino	9	11	23	17	20
		11.3%	13.8%	28.8%	21.3%	25.0%
	Femenino	11	19	41	33	29
		8.3%	14.3%	30.8%	24.8%	21.8%
	Total	20	30	64	50	49
		19.5%	28.0%	59.6%	46.1%	46.8%
No trabajan	Masculino	14	13	18	21	23
		15.7%	14.6%	20.2%	23.6%	25.8%
	Femenino	13	22	32	24	31
		10.7%	18.0%	26.2%	19.7%	25.4%
	Total	27	35	50	45	54
		26.4%	32.6%	46.5%	43.3%	51.3%

En la tabla 5 se observa que en la dimensión estresores se presenta en el nivel promedio para hombres que trabajan (51.1%), en nivel alto para mujeres que también lo hacen (71.2%); así mismo, en un nivel muy bajo para hombres (57.1%) y nivel bajo las mujeres que no trabajan (71.4%). Los síntomas físicos muestran en un nivel bajo a los hombres que a su vez trabajan (52.4%) y en un nivel promedio a las mujeres del mismo grupo (71.2%) y los que no trabajan en

un nivel muy bajo a los hombres (59.1%) y bajo para mujeres (69%). Los síntomas psicológicos presentan un nivel muy alto hacia los hombres que trabajan (45.7%), en nivel promedio para mujeres de este mismo grupo (76.3%); en un nivel alto a los hombres (55%) y nivel bajo a las mujeres que no laboran (66.7%). Respecto a los síntomas comportamentales, se encuentra a los que trabajan en el nivel muy alto a los hombres (51.4%) y promedio en las mujeres (71.2%); mientras que en los que no trabajan en el nivel alto para los hombres (45.3%) y muy alto para las mujeres (67.6%). En afrontamiento nivel muy bajo tanto para los hombres que trabajan (39.5%) y lo que no (48.4%). Nivel alto (68.2%) y promedio (64.3%) para mujeres que trabajan y que no respectivamente.

Tabla 5

Niveles de Dimensiones del estrés académico de SISCO en los jóvenes que trabajan y no trabajan, según sexo.

Niveles		Trabajan (Si)				Trabajan (No)			
		Hombre		Mujer		Hombre		Mujer	
		<i>Fr</i>	%	<i>Fr</i>	%	<i>Fr</i>	%	<i>Fr</i>	%
Estresores	Muy Bajo	5	35.7%	9	64.3%	16	57.1%	12	42.9%
	Bajo	17	34.0%	33	66.0%	14	28.6%	35	71.4%
	Promedio	24	51.1%	23	48.9%	18	42.9%	24	57.1%
	Alto	15	28.8%	37	71.2%	17	38.6%	27	61.4%
	Muy Alto	19	38.0%	31	62.0%	24	50.0%	24	50.0%
Síntomas Físicos	Muy Bajo	10	40.0%	15	60.0%	13	59.1%	9	40.9%
	Bajo	22	52.4%	20	47.6%	13	31.0%	29	69.0%

Continuación de la tabla 5

	Promedio	17	28.8%	42	71.2%	28	52.8%	25	47.2%
	Alto	17	34.7%	32	65.3%	18	35.3%	33	64.7%
	Muy Alto	14	36.8%	24	63.2%	17	39.5%	26	60.5%
Síntomas	Muy Bajo	14	41.2%	20	58.8%	13	43.3%	17	56.7%
Psicológicos	Bajo	18	42.9%	24	57.1%	12	33.3%	24	66.7%
	Promedio	14	23.7%	45	76.3%	21	41.2%	30	58.8%
	Alto	13	40.6%	19	59.4%	22	55.0%	18	45.0%
	Muy Alto	21	45.7%	25	54.3%	21	38.9%	33	61.1%
síntomas	Muy Bajo	11	33.3%	22	66.7%	9	45.0%	11	55.0%
Comportamentales	Bajo	19	42.2%	26	57.8%	20	42.6%	27	57.4%
	Promedio	17	28.8%	42	71.2%	24	44.4%	30	55.6%
	Alto	15	36.6%	26	63.4%	24	45.3%	29	54.7%
	Muy Alto	18	51.4%	17	48.6%	12	32.4%	25	67.6%
Estrategias de	Muy Bajo	12	42.9%	16	57.1%	15	48.4%	16	51.6%
Afrontamiento	Bajo	15	39.5%	23	60.5%	16	44.4%	20	55.6%
	Promedio	15	37.5%	25	62.5%	15	35.7%	27	64.3%
	Alto	21	31.8%	45	68.2%	24	40.0%	36	60.0%
	Muy Alto	17	41.5%	24	58.5%	19	45.2%	23	54.8%

4.2 Análisis de comparación

Posteriormente al proceso, fueron realizadas comparaciones en función de las medidas de tendencia central y de recuento por frecuencias y porcentajes que representaron a la muestra del estudio. A partir de la Tabla 6, es posible apreciar las principales medidas de tendencia central del

estrés académico, en función de la media, desviación estándar, coeficiente de variación como también asimetría, curtosis y las respectivas pruebas de normalidad.

La distribución de las puntuaciones obtenidas se caracterizó por ser normal, por lo que se optó en procedimientos analíticos emplear el análisis paramétrico para la realización de comparaciones en función de parámetros de la media y desviación estándar como medidas referenciales.

Tabla 6

Estadísticos descriptivos y pruebas de normalidad

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>CV</i>	<i>g1</i>	<i>g2</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>p (K-S)</i>
Causantes del estrés	20.12	4.423	0.22	1.894	6.436	9	39	0.114
Respuestas psicológicas	13.08	4.712	0.36	2.657	7.953	7	34	0.960
Respuestas corporales	11.56	4.137	0.36	2.239	5.924	7	29	0.076
Afrontamiento al estrés	23.40	3.746	0.16	-0.263	8.622	7	31	0.089
Estrés académico	68.16	13.78	0.20	2.242	9.225	30	133	0.108

Nota: K-S: Kolmogorov-Smirnov (gl: 424)

En resolución de los objetivos del estudio, se comenzaron a describir los niveles de estrés académico de los participantes, en conjunto a determinar si existió o no una diferencia percibida por tales sobre la condición de si trabajan o no lo hacen. El proceso resultante es mostrado a continuación.

A partir de los resultados se observa en la tabla 7 que no existieron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés académico ($X^2 = 8.637$, $gl = 6$, $p = .769$). En ese sentido, se hicieron visibles tendencias similares de los puntajes promedio de estrés en

personas que trabajan como en quienes no trabajan. Estos resultados implicaron que el estrés se manifestó de manera similar en estudiantes con o sin trabajo alguno, de manera general, sin permitir demostrar la hipótesis general del estudio.

Tabla 7

Comparación de los niveles de estrés académico

	Muy Bajo		Bajo		Promedio		Alto		Muy Alto	
	<i>Fr</i>	%	<i>Fr</i>	%	<i>Fr</i>	%	<i>Fr</i>	%	<i>Fr</i>	%
Trabajan	20	9.4%	30	14.1%	64	30.0%	50	23.5%	49	23.0%
No trabajan	27	12.8%	35	16.6%	50	23.7%	45	21.3%	54	25.6%

Nota: $X^2 = 8.637$, $gl = 6$, $p = .769$, coeficiente de contingencia = .081

Los resultados evidenciaron diferencias en mujeres en síntomas comportamentales, teniéndolas aquellas que no trabajan en un promedio más elevado ($p = .046$). Esto es visible en la tabla 8, mostrada a continuación. En el caso de los hombres, no se detectaron diferencias estadísticamente significativas en quienes trabajan y no trabajan.

Tabla 8

Comparación de las medidas de estrés y dimensiones en los jóvenes que trabajan y no trabajan por sexo.

Sexo	Dimensiones	Trabajo	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	
Hombre	Estrés	Si	23.60	4.157	1.294	165.28	0.197	
		No	22.67	5.130				
	Síntomas Físicos	Si	14.31	4.327	-0.202	167	0.840	
		No	14.45	4.470				
	Síntomas Psicológicos	Si	12.00	3.759	-0.473	167	0.637	
		No	12.26	3.346				
	Síntomas Comportamentales	Si	8.90	2.958	0.003	167	0.998	
		No	8.90	2.714				
	Afrontamiento	Si	17.75	4.232	0.606	167	0.545	
		No	17.34	4.587				
	Mujer	Estrés	Si	23.77	4.156	1.214	253	0.226
			No	23.11	4.422			
Síntomas Físicos		Si	14.92	4.179	-0.420	253	0.675	
		No	15.15	4.287				
Síntomas Psicológicos		Si	11.69	3.303	-1.404	253	0.162	
		No	12.30	3.560				
Síntomas Comportamentales		Si	8.51	2.690	-2.010	253	0.046	
		No	9.20	2.753				
Afrontamiento		Si	17.85	4.085	0.689	253	0.491	
		No	17.52	3.591				

V. Discusión

El objetivo del estudio fue el de determinar las diferencias de los niveles de estrés académico en jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad privada de Lima. Los resultados evidenciaron que no existen diferencias en los niveles de estrés en los estudiantes por este criterio; sin embargo, se detectaron a nivel de síntomas comportamentales en mujeres, siendo estas más susceptibles a percibirlos frente a los varones. Además de ello, el nivel promedio fue dominante en toda la muestra, destacando en participantes del sexo femenino.

Los hallazgos de esta investigación son concordantes con los reportados por Clemente y Ávila (2017) en función de las tendencias del estrés percibido en un nivel moderado, en donde las cifras reportadas se situaron al alrededor del 60%. En este sentido, el estrés académico visto en función del Inventario de SISCO como el de Estrés Escolar SV-21 han sido útiles para reportar niveles similares de estrés en muestras del contexto internacional como nacional.

Otros estudios han reportado prevalencias mayores, como en el caso de Silva et al. (2019) quienes detectaron en estudiantes de enfermería que el nivel moderado alcanzó el 87.8%, siendo personas que atraviesan una variedad de eventos estresantes; no hallaron asociación significativa con sexo y semestre. La sobrecarga académica dentro de la práctica pre profesional ha traído consigo diversas reacciones psicológicas, físicas y conductuales, como lo fueron el aumento o disminución del apetito, problemas de salud y cansancio crónico, como también lo han reportado estudios como los de Jiménez et al. (2020) al desarrollar una investigación en Colombia con estudiantes de diferentes universidades.

Asimismo, la prevalencia de estresores puede ser más común en estudiantes de carreras relacionadas a las ciencias de la salud, como lo son nutrición o enfermería. Tal es el caso de que

la prevalencia en estudiantes de esas carreras en México ha sido importante, como lo indica el estudio de Condoyque et al. (2016).

El nivel moderado de estrés ha sido comúnmente visto en otros estudios, contrastándose con los resultados reportados por Trujillo y González (2019), de manera semejante a los resultados de esta investigación. La prevalencia en dicho escenario fue del 72%, aproximándose a un nivel alto, lo cual es condicente con las investigaciones anteriormente referidas en líneas anteriores. Asimismo, otra investigación como la de Talavera et al. (2021) ha sido concordante con este estudio en función de la prevalencia del nivel moderado como el de mayor dominancia en la población estudiantil en rangos de edades cercanos a la de la muestra del presente.

Una cuestión importante radica en el análisis a las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes, las cuales se ven mermadas en función de las horas que pueden permanecer sentados al recibir clases, lo cual incrementa significativamente indicadores del estrés académico. Buscando generalizaciones sobre estas condiciones comunes, el estudio de Salazar (2021) ha sugerido que tanto estudiantes de universidades públicas como privadas pueden sufrir las consecuencias del estrés en mayor y menor magnitud, respectivamente; sin embargo, es una cuestión pendiente de análisis al contrastar las condiciones de calidad de vida sobre las cuales ambos grupos de estudiantes viven.

Por otra parte, es necesario incorporar diversas características de contraste, las cuales formaron parte de las limitaciones del presente estudio a nivel analítico. Siendo así, es posible incorporar características comparativas como las mencionadas en el estudio de Venancio (2018) quien detectó diferencias estadísticamente significativas en estudiantes de sexto año con el mismo instrumento. Es destacable, además, en este estudio, que quienes se caracterizaron por presentar

mayores niveles de estrés fueron las mujeres, acercándose a cifras referenciales con el 75%, lo cual es conducente con el patrón en diversos estudios del estrés académico.

Por otro lado, existen implicancias teóricas respecto a la presencia de indicadores característicos del estrés académico en estudiantes universitarios, población a la cual fue dirigida esta investigación. Es importante señalar que el modelo de Barraza (2006) es uno de los más completos para caracterizar a las condiciones sociales y cognoscitivas sobre las cuales se identifican estresores y funciones comportamentales en el contexto de los estudiantes; sin embargo, se hace necesario profundizar en investigaciones que prioricen el papel de las estrategias de afrontamiento al estrés para tener una mayor comprensión de los mecanismos autorregulatorios y poder implementarlos en conformidad a la evidencia empírica.

En ese sentido, investigaciones que prioricen el cruce de variables relacionadas con afrontamiento al estrés académico con hábitos de estudio que hayan desarrollado los estudiantes a lo largo de su vida académica pueden ser importantes, como en caso de Rosales (2016) quien encontró que los estudiantes en los primeros ciclos de carreras tienen mejores hábitos en tareas y clases. Además de ello, es visto el patrón habitual de mayores niveles de estrés académico en mujeres, como en otras investigaciones (Luna et al., 2020; Rull et al., 2011; Feldman et al., 2008).

La adaptación de individuos a un entorno académico de altas exigencias es una constante en la educación superior que implica respuestas no específicas del organismo; es decir, que responden a las diferencias individuales (Lopategui, 2000; Berrio y Mazo, 2011). Autores como Selye suman a tales diferencias de respuesta comportamental signos comunes como la pérdida de apetito, agotamiento, desánimo y pérdida de peso; sin embargo, los niveles de cortisol incrementados por deficiencias en hábitos de sueño o descanso podrían ocasionar el efecto contrario en este último aspecto.

Es sabido que dichos problemas se traducen en un problema de salud pública, tal y como lo ha indicado la OMS (2004), generando desequilibrios a nivel de conocimientos, capacidades, tendencias de personalidad y estrategias de afrontamiento ante diversos escenarios de la vida implícitas en el fenómeno adaptativo de los seres humanos en función de su rendimiento (Peiró, 1999, citando en Barrera, 2013). En ese sentido, perspectivas basadas en el estímulo como la respuesta pueden tener un papel determinante en el uso de las estrategias de afrontamiento que los estudiantes toman ante el estrés, en consideración que algunos de ellos, mismo en minoría, pueden tener hijos, estar casados, tener condiciones laborales dificultosas, entre otras circunstancias características del desarrollo humano (Gonzales, 2016).

Es así como revisiones más completas sobre el estudio del estrés como las de Arguedas (2013) refiere que el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza (2006) es uno de los de mayor capacidad para definir los indicadores del estrés académico desde componentes del entorno en su relación interactiva con las personas. La sistematización de amenazas interpretadas como *input* y respuestas en distintos niveles de comportamiento como *output* hacen del modelo uno de los más prácticos de análisis para modelar al estrés dentro de la psicología de los últimos años.

Es necesario, entonces, identificar las características que predisponen los diversos mecanismos de respuesta de los estudiantes al manejo inadecuado del estrés en el entorno académico, dado que, en dichas circunstancias, puede repercutir generando cuadros agudos y crónicos, de acuerdo con la APA (Miller y Dell, 2017). Importante en estas circunstancias es prestar atención al contexto individual con la finalidad de identificar entornos traumáticos, en el ámbito amoroso, sexual, marital, familiar, por duelo, ocupacional, entre otros (Orlandini, 1999). Esto, en vista de las consecuencias que puede generar en contexto de enseñanza-aprendizaje y construcción de nuevos conocimientos, desarrollo de capacidades, competencias y habilidades.

VI. Conclusiones

A partir de los resultados de esta investigación, se concluye que:

- a) No existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés académico en jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad privada de Lima.
- b) El estrés autopercebido en los jóvenes que estudian y trabajan es numéricamente mayor en el sexo femenino; siendo similar en quienes no trabajan.
- c) El nivel de estrés académico en los jóvenes que estudian y trabajan es numéricamente mayor en el sexo femenino, mientras que en los que no trabajan, el 26.2% presentan niveles promedio y el 25.8% en nivel muy alto, en mujeres y varones, respectivamente.
- d) Sobre los estresores los que trabajan presentan un nivel promedio en hombres, nivel bajo en mujeres. En cuanto a los que no trabajan, muy bajo en hombres y bajo en mujeres. En síntomas físicos para los que trabajan, nivel bajo en hombres, nivel promedio en mujeres. Los que no trabajan, muy bajo en hombres, bajo en mujeres. Síntomas psicológicos, los que trabajan en nivel muy alto para hombres, nivel promedio mujeres; Los que no trabajan nivel alto hombres y bajo en mujeres. Síntomas comportamentales, los que trabajan en nivel muy alto los hombres, promedio en las mujeres. En los que no trabajan, nivel alto para hombres, muy alto en mujeres. En estrategias de afrontamiento, nivel muy bajo tanto para los hombres que trabajan y lo que no. Nivel alto y promedio para mujeres que trabajan y que no respectivamente.
- e) Existen diferencias en síntomas comportamentales en mujeres frente a hombres, teniéndolas aquellas que no trabajan en un promedio más elevado.

VII. Recomendaciones

En función de los hallazgos, se establecen las siguientes recomendaciones:

- a) Desarrollar el estudio buscando equiparación de grupos con mayor homogeneidad, por carrera, años de estudio y otras condiciones sociodemográficas.
- b) Trabajar en programas preventivos sobre estrés académico que prioricen mecanismos de autorregulación y afrontamiento propicios para estudiantes que trabajan y no trabajan.
- c) Contrastar los resultados del estudio con la inclusión de las recomendaciones anteriores en muestras de estudiantes procedentes de universidades estatales.
- d) Continuar analizando las propiedades psicométricas de las medidas del Inventario SISCO buscando la invarianza paramétrica, con la finalidad de establecer puntos de corte más claros de estrés académico.

VIII. Referencias

- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la UCV. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
- Arguedas, M. (2013). *Estrés y resiliencia frente a los exámenes de ranking en los estudiantes de la pre Católica, área de biomédicas de la Universidad Católica de Santa María. Arequipa, 2012.* [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de tesis UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/3770>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, 4, 15-20. https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior#fullTextFileContent
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3) ,110-129. <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html><http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(13). <https://psicolcient.me/98grl>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Revista. Avances en Psicología Latinoamericana*, 2(26), 270-289. <http://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

- Barrera, L. (2013). *Principales causas de estrés laboral, según la percepción de un grupo de propietarios del comercio informal que trabajan en un mercado de la capital*. [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional de la URL. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/43/Barrera-Luisa.pdf>
- Barreros, N., Lalupú, L. & Martínez G. (2021). *Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional de la UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9700/Nivel_BarrerosCardenas_Nayomi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bedoya, S.A., Perea, M. & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 1(16), 15-20. <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/REH/article/view/1926/1933>
- Bedoya F., Matos, L., & Zelaya, E. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una Universidad Privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77(4), 262-270. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología de Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82. https://www.researchgate.net/publication/307594663_Estres_Academico

- Bittar, M. C. (2008). *Síndrome de Burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios*. [Reporte de investigación. Universitat de les Illes Balears]. Repositorio Institucional de la UIIB. https://fci.uib.es/digitalAssets/177/177915_2.pdf
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/Boullosa_Galarza_ginette_estres_academico.pdf?sequence=1&isallowed=y
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7(2), 77-82. http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 5, 191–233. https://www.academia.edu/10585363/Redalyc.Adaptaci%C3%B3n_psicom%C3%A9trica_de_las_Escalas_de_Afrontamiento_para_Adolescentes_de_Frydenberg_y_Lewis_en_un_grupo_de_escolares_de_Lima_metropolitana
- Chávez, G. y Amado, R. (2017). *Las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes que trabajan y no trabajan de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa*. [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio de tesis

UCSM.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/6408/76.0314.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Clemente, Z., & Ávila, M. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería* [Tesis de pregrado, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla].

Repositorio Institucional de la BUAP.

<https://repositorioinstitucional.buap.mx/bitstream/handle/20.500.12371/11807/20210126140649-7284-T.pdf?sequence=1>

Comín, E., de la Fuente, I., & Gracia, A. (2003). *El estrés y el riesgo para la salud*. Maz:

Departamento de prevención. <https://www.studocu.com/co/document/corporacion-universitaria-minuto-de-dios/psicologia-educativa/manual-el-estres-y-el-riesgo-para-la-salud/7658665>

Condori, J. (2013). *Relación de: autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios*. [Tesis de

doctorado, Universidad Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional de la UNMSM.

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3291/Condori_il%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Condoyque, K., Herrera, A., Ramírez, A., Hernández, P., & Hernández, L. (2016). Nivel de estrés en los estudiantes de las licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la

Sierra Sur. *Salud y Administración*, 4(9), 15-24.

https://www.researchgate.net/publication/313308744_Nivel_de_estres_en_los_estudiante

s_de las licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur

Cruz C., & Vargas L. (1998). *Estrés. Entenderlo es Manejarlo* (1ra ed.). Ediciones Universidad Católica de Chile.

https://www.researchgate.net/publication/281068696_Cruz_C_Vargas_L_Estres_Entenderlo_es_Manejarlo_1_edicion_Santiago_de_Chile_Ediciones_Universidad_Catolica_de_Chile_1998_133_paginas

Espinoza, D. (2017). *Estresores académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes del quinto semestre- Facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno-2016* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional de la UNA.

http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/3871/Espinoza_Quispe_Diana_Karen.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Espinoza-Lecca, E., & Choque-Larrauri, R. (2015). El Estado de la Juventud en el Perú: Situación actual e iniciativa para un cambio. En Contreras, H. (Ed.). *Evidencia para políticas públicas en educación superior*. Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo. Ministerio de Educación.

<http://aplicaciones.pronabec.gob.pe/CIIPRE/Content/descargas/evidencia-cap2.pdf>

Feldman, L., Goncalves, L., Chacon-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas psychologica*, 7(3), 739-752. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672008000300011

- García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. A. (2012) Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80524058011.pdf>
- Gómez, B., & Escobar, A. (2006). Estrés y sistema inmune. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 7(1), 30-38. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2006/rmn061f.pdf>
- Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional de la UPEU. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, innovación más desarrollo*, 9(25), 158-179. <http://dx.doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Gutiérrez, J., Montoya, J., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E. & Salazar, L. (2010) Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), 7-17. <https://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw Hill Education. https://www.academia.edu/32697156/Hernandez_R_2014_Metodologia_de_la_Investigacion
- Hoyos, W. & Ojeda, A. (2003). Variables asociadas al estrés en estudiantes de primer año de universidad [versión completa]. *Revista Sonorense de Educación*, 2 (7).

- Iciarte, E. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis-Mérida-Venezuela* [Tesis de doctorado, Universidad Alcalá]. Repositorio Institucional de la UA. <https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jabel, M. (2017). *Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos Universidades de Villa el Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la UA. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/417/TESIS%20-%20MARIA%20JABEL.pdf?sequence=3>
- Jiménez, A., Pérez, S., & Vargas, W. (2020). *Características Psicológicas del Estrés Académico en Estudiantes de Educación Superior* [Reporte de investigación. Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional de la UCC <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/af9d319f-7bd3-49eb-939f-ae6052e687f1/content>
- Jiménez, M. (2013) *Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos* [Tesis de pregrado, Universidad Central Marta Abreu de las Villas]. Repositorio Institucional UCLV. <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/203/Tesis%20FINAL%20de%20Mary-%20imprimir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- La República (2013, 10 de septiembre). 73% de jóvenes trabaja y estudia al mismo tiempo. *Diario La República*. <https://larepublica.pe/sociedad/737641-73-de-los-jovenes-peruanos-estudia-y-trabaja-al-mismo-tiempo/>

Labrador, F., & Crespo, M. (1993). *Estrés. Trastornos psicofisiológicos*. Eudema.

CEU Repositorio Institucional: Estrés: trastornos psicofisiológicos / Francisco Labrador; María Crespo.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.

Lopategui C. (2000). Estrés: Concepto, Causas y Control. *SaludMed*.
<http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>

Luna, D., García-Reyes, S., Soria-González, E. A., Ávila-Rojas, M., Ramírez-Molina, V., García-Hernández, B., & Meneses-González, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en educación médica*, 9(35), 8-17.
<https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>

Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf;jsessionid=92FFFD2CF920884962656E8A3EC5F9AF?

Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
<http://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

Miller, L., & Dell, A. (2017). *Los distintos tipos de estrés*. American Psychological Association.
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>

Muñoz, F. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. (1ra ed.). Universidad de Huelva. <https://www.agapea.com/libros/El-estres->

academico-problemas-y-soluciones-desde-una-perspectiva-psicosocial-9788495699138-
i.htm

Navarro, M., & Romero, D. (2001). Acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes de medicina. *II Jornada Científica Estudiantil Virtual de Ciencias Médicas*. Habana, Cuba.

Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida* (4ta ed.). Cengage Learning Editores.
https://issuu.com/cengagelatam/docs/oblitas_issuu

Organización de las Naciones Unidas (2005). Decenio de las Naciones Unidas para la Alfabetización: la educación para todos (2003 – 2012). *Organización de las Naciones Unidas*.

<https://www.un.org/es/events/observances/alfabetizacion/youthandeducation.html#:~:text=Seg%C3%BAAn%20el%20criterio%20de%20las,excelencia%2C%20un%20motivo%20de%20preocupaci%C3%B3n>.

Organización Mundial de la Salud. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Instituto de trabajo, salud y organizaciones. *Organización Mundial de la Salud*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Orlandini, A. (1999). *El estrés. Que es y cómo evitarlo* (2da ed.) Fondo de Cultura Económica.
<https://es.scribd.com/document/381054637/El-Estres-Que-Es-y-Como-Evitarlo-Alberto-Orlandini>

Peiró, J. M. (2007). *Metodología para la evaluación de riesgos psicosociales*. Universitat de València. https://www.uv.es/~jmpeiro/Doc/ficha_tecnica_prevenlab.pdf

- Puecas, P., Castro, B., Callirgos, C., Falloc, V., & Díaz, C. (2011). Factores asociados al nivel de estrés previo a un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. *Revista del cuerpo médico HNAAA*, 4(2), 88-93.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060416>
- Restrepo, J., Amador, O., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 12(24), 23-47.
https://www.researchgate.net/publication/341741548_Estres_academico_en_estudiantes_universitarios
- Ríos, L. (2014). *Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional de la URP.
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/385/Rios_lk.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la UA.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/124/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rull, M. A. P., Sánchez, M. L. S., Cano, E. V., Méndez, M. T. C., Montiel, P. H., & García, F. V. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37.
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
- Salazar, A. (2021). *Estrés académico en estudiantes de una universidad pública y privada durante clases virtuales en época de pandemia en Trujillo, 2020* [Tesis de Licenciatura,

Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la UPAO.
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8589/1/rep_ada.salazar_estr%
%89s.academico.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8589/1/rep_ada.salazar_estr%c3%89s.academico.pdf)

Sandín, B. (2003). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1). 141–157.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>

Silva, M., López, J., Sánchez, O., & González, P. (2019) Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Recien, Revista Científica de Enfermería*, (18), 25-39.
<https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>

Talavera, I., Zela, C., Calcina, S., & Castillo, J. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 7(4), 1673-1688. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i3.2077>

Trujillo, P., & Gonzalez, N. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de Postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Bogotá* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional de la UCC.
[https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9d8f5d7e-0b2d-4685-95e5-
16d7e0d1a472/content](https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9d8f5d7e-0b2d-4685-95e5-16d7e0d1a472/content)

Venancio, G. A. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional de la UNFV. [https://docplayer.es/115173714-Estres-academico-en-
estudiantes-de-una-universidad-nacional-de-lima-metropolitana.html](https://docplayer.es/115173714-Estres-academico-en-estudiantes-de-una-universidad-nacional-de-lima-metropolitana.html)

Yataco, J. P. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una Universidad privada de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la UA.
[https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/707/Yataco Apaza%2c Jessica Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/707/Yataco%20Jessica%20Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Anexos

Anexo A. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM	ESCALA	CATEGORÍA
¿Qué diferencias existen en el nivel de estrés académico en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima?	<p><i>Objetivo General:</i> Comparar las medidas de estrés académico en jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad privada de Lima.</p> <p><i>Objetivos Específicos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el nivel de estrés autopercebido en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo. Identificar el nivel de estrés académico en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo. Describir los niveles de las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, psicológicos, y comportamentales y estrategias de afrontamiento, en los jóvenes que trabajan, según sexo. 	<p><i>Hipótesis General:</i> Existen diferencias de las medidas de estrés académico en jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad privada de Lima.</p> <p><i>Hipótesis Específicas:</i> Existen diferencias significativas en las dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas físicos, psicológicos y comportamentales y estrategias de afrontamiento, en los jóvenes que trabajan y no trabajan de una universidad Privada de Lima, según sexo.</p>	<p>Variable de estudio: Estrés Académico</p> <p><i>Población:</i> 4400</p> <p><i>Muestra:</i> 424</p> <p>Diseño no experimental, de corte trasversal</p>	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> -La competencia -Sobrecarga de las tareas. -La personalidad del profesor. -Las evaluaciones de los profesores. -El tipo de trabajos que piden los profesores. -No comprender los temas. -Participación en clase. -Tiempo limitado para los trabajos. 	1 2 3-10	Si-no Poco (1) Pocas veces (2) A veces (3) Muchas veces (4) Mucho (5)	Muy Bajo Bajo Promedio Alto Muy alto
				Reacciones	<p>Reacciones físicas: trastornos del sueño, fatiga, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, somnolencia.</p> <p>Reacciones psicológicas: inquietud, tristeza, angustia, irritabilidad, dificultades en concentración.</p> <p>Reacciones comportamentales: tendencia a discutir, aislamiento, desgano, alteraciones en el consumo de alimentos.</p>	11-25	Nunca (1) Rara vez (2) Algunas veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)	
				Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Asertividad - Planificación - Elogios a sí mismo - Religiosidad - Búsqueda de información - Verbalización del problema 	26-31		



Anexo B. Consentimiento Informado

La presente investigación es dirigida por la Bachiller en Psicología Estefanía Ramírez Saravia, tiene por finalidad determinar las diferencias de los niveles de estrés académico en jóvenes que trabajan y no trabajan de la Universidad de las Américas.

Si usted acepta participar en el presente estudio, se le solicitará resolver una ficha demográfica y un breve cuestionario, el cual tiene una duración aproximada de 15 minutos.

Previamente al llenado de las fichas, se le ha tenido que explicar el objetivo e importancia del estudio, así como la confidencialidad absoluta de la información brindada, la cual será utilizada sólo para fines de la investigación. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, en todo momento tendrá plena libertad de decisión si usted no desea participar. Si tiene alguna duda del proyecto, siéntase en la libertad de hacer las consultas en cualquier momento de su participación. Se solicita responder todas las preguntas y hacerlo con la mayor sinceridad posible.

Desde ya le agradezco su participación.

Por lo tanto, yo _____ declaro que he leído la información proporcionada, reconociendo que la información que brinde será estrictamente confidencial o no será usada para ningún otro propósito fuera del estudio. Consiento voluntariamente participar en esta investigación:

Acepto

No acepto

Firma del participante

Anexo C. Inventario SISCO de Estrés Académico

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

Sí	No

En caso de seleccionar la opción "no", el cuestionario se dará por concluido, en caso de seleccionar la opción "sí", continuar con el resto de preguntas.

2. Con el objeto de obtener mayor precisión señale su nivel de preocupación o nerviosismo en la siguiente escala, donde "1" es poco y "5" mucho.

1	2	3	4	5

3. En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

Marque para ello la opción que más se ajuste a su estado (desde "nunca" hasta "siempre").

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

4. En la siguiente escala (desde "nunca" hasta "siempre") señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estaba preocupado/a o nervioso/a.

Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgana para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5. En una escala que va desde "nunca" hasta "siempre", señale con qué frecuencia utilizó las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o el nerviosismo.

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

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

1. Sexo: F ___ M ___

2. Edad: _____

3. Procedencia: _____

4. ¿Trabaja?: No ___ Sí ___

5. Ciclo en la Facultad: _____

Anexo D. Confiabilidad y validez del Inventario de Estrés Académico en la población de estudio

Confiabilidad para las dimensiones y total del Cuestionario de Estrés Académico

	Nº de elementos	Alfa de Cronbach
Estresores	8	0.676
Síntomas	15	0.851
Estrategias de Afrontamiento	6	0.702
Total	29	0.837

Análisis de indicadores ítem-test por si se eliminan elementos

Nº	Contenido	Correlación ítem-test	Alpha si se elimina el ítem
Ítem 1	La competencia con los/as compañeros/as del grupo.	0.426	0.833
Ítem 2	Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	0.494	0.832
Ítem 3	La personalidad y el carácter del profesor/a.	0.398	0.835
Ítem 4	Las evaluaciones de los/as profesores/as (exámenes, trabajos, ensayos, etc.).	0.265	0.833
Ítem 5	El tipo de trabajo que te piden los/as profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	0.569	0.832
Ítem 6	No entender los temas que se abordan en la clase.	0.499	0.834

Ítem 7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones etc.)	0.356	0.834
Ítem 8	Tiempo limitado para hacer el trabajo	0.721	0.835
Ítem 9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	0.661	0.831
Ítem 10	Fatiga crónica (cansancio permanente)	0.432	0.828
Ítem 11	Dolores de cabeza o migrañas	0.635	0.830
Ítem 12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	0.334	0.830
Ítem 13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	0.215	0.835
Ítem 14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	0.632	0.827
Ítem 15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	0.482	0.830
Ítem 16	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	0.536	0.828
Ítem 17	Ansiedad, angustia o desesperación.	0.425	0.828
Ítem 18	Problemas de concentración.	0.667	0.830
Ítem 19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	0.323	0.828
Ítem 20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	0.636	0.829
Ítem 21	Aislamiento de los demás.	0.331	0.830
Ítem 22	Desgano para realizar las labores académicas.	0.344	0.829
Ítem 23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	0.269	0.829
Ítem 24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	0.479	0.838
Ítem 25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	0.553	0.840

Ítem 26 Elogios a sí mismo.	0.652	0.838
Ítem 27 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	0.312	0.837
Ítem 28 Búsqueda de información sobre la situación.	0.455	0.837
Ítem 29 Ventilación y confidencias (verbalización de lo que le preocupa).	0.534	0.836

Medidas de adecuación muestral para el AFE del Inventario SISCO.

KMO	Prueba de esfericidad de Bartlett		
	Aprox. X^2	gl	p
.841	2970.985	406	.000

Estadísticos de varianza explicada del Inventario de Estrés Académico

Factor	Autovalores iniciales			Sumatoria de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	5.874	23.312	23.312	5.874	23.312	23.312
2	2.369	10.358	29.239	2.369	10.358	33.670
3	1.932	7.442	35.518	1.932	7.442	44.028
4	1.561	4.774	48.802			