

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

“Estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco - Huánuco 2022”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA: Ramos Fernández, Gabriela Sthefany

ASESORA: Tarazona Soto, Aida Margarita

HUÁNUCO – PERÚ

2023

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2018-2019)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual, y otras discapacidades físicas mentales)

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72297096

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22515643

Grado/Título: Maestro en educación, mención en investigación e innovación pedagógica

Código ORCID: 0000-0001-5713-6126

H

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Malpartida Repetto, José Luis	Magister en administración de la educación	22486072	0000-0001-5160-6887
2	Mendoza Morales, Carmen Teófila	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
3	Diestro Caloretti, Karina Vanessa	Maestra en administración de la educación	25769441	0000-0002-0497-1889



Facultad de Ciencias de la Salud

Programa Académico Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 11:30 A.M horas del día 25 del mes de julio del año dos mil veintitrés, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO PRESIDENTE
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES SECRETARIA
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI VOCAL
- **ASESORA DE TESIS. MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO**

Nombrados mediante Resolución N°1474-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE VI A X CICLO DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – HUÁNUCO 2022"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, Sra. **RAMOS FERNANDEZ, Gabriela Sthefany**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo
(a) aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 1.6 y cualitativo de Bueno

Siendo las 12:32 Horas del día 25 del mes de julio del año 2023, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

MG. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO
PRESIDENTE

MG. CARMEN MENDOZA MORALES
SECRETARIA

MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, **AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO**, asesor(a) del PA de Psicología y designado(a) mediante documento: Resolución **N°607-2017-D-FCS-UDH** del (los) estudiante(s) **GABRIELA STHEFANY RAMOS FERNANDEZ**, de la investigación titulada “**ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE VI A X CICLO DEL PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – HUANUCO 2022**”.

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del 16% verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 18 de septiembre de 2023



Psic. Aida M. Tarazona Soto
C.P.P. N° 13368

MG. AIDA M. TARAZONA SOTO
DNI: 22515643
Código ORCID: 0000-0001-5713-6126

Tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

16%
INDICE DE SIMILITUD

9%
FUENTES DE INTERNET

8%
PUBLICACIONES

8%
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Militar Nueva Granada Trabajo del estudiante	2%
2	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	2%
3	Fernanda T. Sanchez-Rodríguez, María F. Talavera-Talavera. "Nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19", Revista Peruana de Medicina Integrativa, 2021 Publicación	1%
4	Submitted to Universidad Tecnológica Indoamerica Trabajo del estudiante	1%
5	cienciadigital.org Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Submitted on 1686389812462 Trabajo del estudiante	1%


Psic. Aida M. Tarazona Soto
C.P.P. N° 13368

MG. AIDA M. TARAZONA SOTO
DNI: 22515643
Código ORCID: 0000-0001-5713-6126

DEDICATORIA

Para mis padres con cariño, por su constante apoyo, amor y dedicación a lo largo de mi camino académico, sin su respaldo no hubiera sido posible alcanzar este logro.

A todos aquellos quienes han aportado de alguna manera en mi proceso de formación, les doy las gracias por hacerme ayudado a cumplir una de mis metas.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por permitirme estar presente y ser la luz que guía mi camino.

A mis padres, por haberme dado la vida, brindado amor irrestricto, por sus sacrificios y apoyo en cada paso de mi proceso de formación. También por los valores inculcados, por ser mi fortaleza y enseñarme que cada vez me puedo superar más.

A mis docentes, por haber compartido su conocimiento y por su admirable dedicación.

Y finalmente, a todas las personas que me sumaron y alentaron durante mis años de estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	12
PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	15
1.3. OBJETIVOS.....	15
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	15
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	16
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRACTICA.....	16
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	16
1.4.4. JUSTIFICACIÓN DE RELEVANCIA SOCIAL	17
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.6. VIABILIDAD O FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	17
CAPITULO II.....	18
MARCO TEORICO	18
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	18
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	19
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	20
2.2. BASES TEORICAS.....	21
2.2.1. ESTRÉS.....	21

CAPÍTULO V.....	54
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	54
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES.....	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
ANEXOS.....	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de estrés	41
Tabla 2 Medias y desvíos de los estresores asociados a la actividad académica	42
Tabla 3 Nivel de reacciones físicas.....	44
Tabla 4 Medias y desvíos de las reacciones físicas	45
Tabla 5 Nivel de reacciones psicológicas	46
Tabla 6 Medias y desvíos de las reacciones psicológicas	47
Tabla 7 Nivel de reacciones comportamentales	48
Tabla 8 Medias y desvíos de las reacciones comportamentales	49
Tabla 9 Estadísticos de prueba de muestra única para la variable estrés académico	50
Tabla 10 Estadísticos de prueba de muestra única para la dimensión reacciones físicas	51
Tabla 11 Estadísticos de prueba de muestra única para la dimensión reacciones psicológicas	52
Tabla 12 Estadísticos de prueba de muestra única para la dimensión reacciones comportamentales	53

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Nivel de estrés.....	41
Gráfico 2 Medias y desvíos de los estresores asociados a la actividad académica	43
Gráfico 3 Niveles de reacciones físicas	44
Gráfico 4 Medias y desvíos de las reacciones físicas.....	45
Gráfico 5 Nivel de reacciones psicológicas.....	46
Gráfico 6 Medias y desvíos de las reacciones psicológicas	47
Gráfico 7 Nivel de reacciones comportamentales.....	48
Gráfico 8 Medias y desvíos de las reacciones comportamentales.....	49

RESUMEN

En la investigación que tiene por título “Estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022”; tiene como objetivo saber si hay presencia de estrés y en qué medida se presenta.

Para ello se usó como muestra 73 estudiantes de la Universidad de Huánuco de la facultad de psicología.

El instrumento utilizado para la investigación fue el inventario de Sisco de estrés académico.

Dentro de la facultad de psicología, estudiantes de XI a X ciclo de la universidad de Huánuco se sabe que, el 48,6%, han manifestado algo de estrés, siendo el porcentaje más alto; siguiendo el 30,6% indicando bastante, el 12,5% mencionan poco, el 6,9% dicen haber manifestado mucho estrés y sólo el 1,39% señalan haber sentido muy poco estrés. Determinando así, que el 99. 9% manifiestan algún síntoma del estrés, pero que en su mayoría padecen de este y que el 48, 6 % es algo ubicándose en un nivel medio del estrés.

Existe niveles de estrés significativos en los estudiantes de XI a X ciclo de la facultad de Psicología de la universidad de Huánuco – Huánuco, 2022.

Palabras claves: estrés, estudiantes, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales.

ABSTRACT

The research titled "Academic stress in students from the VI to X cycle of the academic program of Psychology at the University of Huánuco - Huánuco 2022" aims to determine if there is a presence of stress and to what extent it occurs.

To achieve this, a sample of 73 students from the Faculty of Psychology at the University of Huánuco was used.

The inventory of Sisco for academic stress was used as the instrument for the research.

Among the Psychology faculty, students from the XI to X cycle at the University of Huánuco are known to have the highest percentage of academic stress, with 48.6% reporting some level of stress. Following this, 30.6% reported quite a bit of stress, 12.5% reported little stress, 6.9% reported experiencing a lot of stress, and only 1.39% reported feeling very little stress. Thus, it can be determined that 99.9% of students manifest some symptom of stress, but mostly suffer from it, with 48.6% being at a medium level of stress.

There are significant levels of stress in students from the XI to X cycle of the Psychology faculty at the University of Huánuco - Huánuco, 2022.

Keywords: stress, students, physical reactions, psychological reactions, behavioral reactions.

INTRODUCCIÓN

El ser humano está en constante movimiento, es por ello que se ve expuesto a diversos cambios en general, familiar, económicos entre otros.

Cuando hablamos de estrés académico, ya hacemos referencia a un grupo de personas, en este caso, estudiantes, donde el proceso “enseñanza – aprendizaje” provoca una serie de cambios en su entorno. Los factores causantes del estrés académico influyen física, psicológica, y comportamental mente, provocando una mala alimentación, cambios de humor, problemas de sueño, entre otros.

En el primer capítulo se describe la variable, formulando problemas, planteando objetivos; generales y específicos, además de incluirse los diferentes tipos de justificación.

En el segundo capítulo encontramos los antecedentes, internacionales, nacionales y locales, así como también un marco teórico, donde encontramos las bases teóricas, las definiciones conceptuales de los términos, las hipótesis respecto a la investigación, y la operacionalización de la variable.

En el tercer capítulo contemplamos la metodología de la investigación, donde alberga sus tipos, niveles, enfoque y diseño. Se recoge información de la población y la muestra utilizada en la investigación, como también la técnica para la recolección de datos y por último el instrumento que medirá la variable.

En el cuarto capítulo comprende todos los resultados obtenidos, se presenta a través de cuadros y gráficos, haciendo un análisis e interpretación de los mismos.

Finalmente se establecen las conclusiones y recomendaciones, añadiendo los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Según la revista WebConsultas Healthcare, S.A. (2019), afirma que, el estrés en la actualidad está definido como: “Un proceso fisiológico que ocurre naturalmente en los humanos y resulta en una reacción espontánea ante circunstancias externas amenazantes o difíciles. Estas circunstancias a veces alteran el equilibrio emocional de la persona porque exigen la movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para afrontarlas. Se trata de una respuesta fisiológica y psicológica de una persona que intenta adaptarse a las presiones a las que se ve sometida, originada por el instinto de supervivencia del ser humano, en la que se ven involucrados muchos órganos y funciones del cuerpo, como el cerebro y el corazón, los músculos, el flujo sanguíneo, la digestión”; como refiere la revista, el estrés afecta en el ser humano a un nivel global, dando origen a muchas de las afecciones psicológicas, conductuales y físicas existentes.

Asimismo, “el estrés está definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En otras áreas como en medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan” (McEwen, 2000).

Además, se define a la entrada de los jóvenes a la universidad, como “una serie de cambios que representan un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea temporalmente, una falta de control en un ambiente potencial de estrés podría provocar fracaso académico universitario” (Fisher, 1984).

Como indica el Dr. Orestes, efectivamente la salud mental, de más del 30% de los estudiantes universitarios en San Marcos, ha trascendido en enfermedades o trastornos mentales.

Como podemos observar y leer en los antecedentes planteados por diferentes autores, el estrés es un proceso natural, que ocurre frente a un estímulo y que nos ayuda a estar alertas, en modo de defensa o de protección, pero cuando se exagera, empieza a haber un desequilibrio tanto emocional como fisiológico y que muchas veces ocurre inconscientemente, por lo que se vuelve, de un estado "natural" a algo que silenciosamente se hace crónico. Este estado de estrés prolongado o crónico en los estudiantes produce efectos colaterales como ansiedad, depresión, insomnio, desequilibrios en el apetito, etc. Estos son determinantes y negativos durante el periodo universitario ya que se acentúan en momentos de presentación de proyectos o exámenes, bajando el rendimiento académico o empeorando los estados de salud del mismo, como alumna y como compañera fui testigo de ello.

Diferentes investigaciones a nivel internacional y nacional indican que, el estrés se desencadena cuando tienen que cumplir tareas y trabajos en tiempos limitados y en época de evaluaciones, provocando somnolencia, problemas digestivos, entre otros, llevando al estudiante a manifestar conductas de inquietud, aumento o reducción de consumo de alimentos entre otros. Las autoras Chau y Vilela, en su investigación titulada "Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco", explican que hay mayor índice de estrés en estudiantes limeños que en otros departamentos, la razón sería el tráfico de la capital peruana, que a muchos de los estudiantes ha generado una grave afección.

De la misma manera a nivel local las variables de como manifiestan el estrés no varían mucho; según diferentes investigaciones los estudiantes huanuqueños, se sienten estresados cuando hay una sobrecarga académica, así como una falta de tiempo para entregar los trabajos, según la investigación presentada por Arana, Lucia y Romero (2021) "Agresividad y Estrés Académico en estudiantes de Contabilidad del primer ciclo de una universidad pública, Tingo María, Huánuco, 2021", concluyen la correlación directa y significativa entre la agresividad y el estrés académico en estudiantes de contabilidad, asimismo, el nivel moderado de estrés académico predomina en los mismos estudiantes.

Según Ortiz (2016) concluye en su investigación titulada “Nivel de estrés académico y sus características sociodemográficas en estudiantes de enfermería que cursan el primer ciclo de la universidad de Huánuco sede Tingo María abril - julio 2016”, que, existe una presencia de nivel profundo de estrés, estas situaciones que generan el estrés, se lleva a cabo en el momento de las evaluaciones, realizado por los profesores, teniendo como principal síntoma, el rascarse o morderse las uñas.

En una investigación presentada por Cabrera, Gerbario e Isidro (2021) “Factores estresores asociados al estrés académico en los internos de la facultad de enfermería, Unheval – Huánuco 2021” indican que los factores estresores y el estrés académico, inciden en una frecuencia alta en los estudiantes de enfermería que realizan el internado.

Por lo mencionado en las investigaciones realizadas por aquellos estudiantes, el estrés académico existe claramente y afecta a los estudiantes de la investigación, en este caso, a aquellos que ya están haciendo un internado en la carrera de enfermería, teniendo como consecuencias las diversas afecciones provocadas por el estrés.

En el ámbito local en cuanto a los estudiantes de XI ciclo hasta el X ciclo del programa académico de Psicología de la UDH, y como estudiante que fui de estos ciclos, se presencia esta problemática, debido a la sobrecarga de deberes académicos, repercutiendo en su rendimiento académico, pues debido a las clases teóricas, prácticas y a veces virtuales, los estudiantes se encuentran expuestos a diversas situaciones estresantes.

La mayor parte de la población estudiantil son jóvenes, tendiendo a ser más susceptibles y menos tolerables a manejar el estrés, causando conflictos a nivel no solo académico sino también familiares y personales, repercutiendo de esa manera en el rendimiento académico, provocando diversos niveles de estrés, como también existen estudiantes quienes no presentan estrés, dentro del marco de quienes si presentan; se presencia hábitos alimenticios no saludables, trastornos del sueño, cansancio, problemas de concentración, tristeza, ansiedad, inasistencia a las clases entre otras.

Por lo mencionado anteriormente, los resultados de esta investigación se utilizarán como base para estudios futuros destinados a reducir la presencia de factores estresantes en este campo.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el nivel de las reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022?
- ¿Cuál es el nivel de las reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022?
- ¿Cuál es el nivel de las reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Medir el nivel de las reacciones físicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

- Medir el nivel de las reacciones psicológicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.
- Medir el nivel de las reacciones comportamentales de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Tomando como base los criterios que nos proporciona Hernández Sampieri (2014, pág. 40) para justificar la realización de este estudio:

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El presente trabajo busca dar a conocer el nivel de estrés y como es que afecta a diversas dimensiones del universitario, no solo en su persona sino también su entorno, familiar, social.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRACTICA

Este trabajo de investigación ofrece un procedimiento para evaluar la existencia de estrés de los estudiantes universitarios de VI a X ciclo. Los resultados de estos servirán como apoyo para mejorar las estrategias, métodos de enseñanza para los alumnos.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Los resultados de esta investigación serán de gran aporte informativo a la sociedad y a la comunidad universitaria para que pueda servir como punto de partida de una mejora en el rendimiento académico.

El instrumento utilizado en esta investigación será facilitado a la escuela académico profesional de Psicología, brindando con ello las pautas necesarias para la aplicación de dicho instrumento.

Con esta investigación se pretende identificar si existe niveles de estrés en estudiantes de los últimos ciclos de psicología, llegando a un

conocimiento más exhaustivo sobre el estrés académico en universitarios.

Para ello se aplicará el inventario de Sisco, donde según los resultados obtenidos se podrá identificar características y síntomas de quienes lo sufren, estos síntomas pueden ser físicos, psicológicos y comportamentales.

1.4.4. JUSTIFICACIÓN DE RELEVANCIA SOCIAL

Los beneficiarios con esta investigación vienen hacer los universitarios conformados por el programa académico de psicología, que, con los resultados obtenidos se podrá brindar pautas para el mejoramiento y calidad de la enseñanza, mejorando así el propio rendimiento y bienestar del estudiante.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

No existe ni una limitación para llevar a cabo la investigación.

1.6. VIABILIDAD O FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

En esta investigación es factible ya que se cuenta con el instrumento para medir la variable estrés.

Fue factible también, porque hubo la disponibilidad del Programa Académico de Psicología, quienes, a cargo de la coordinadora y docentes, me permitieron el acceso a las aulas donde apliqué dicho instrumento.

Asimismo, he contado con los recursos económicos básicos para poder realizar la ejecución del trabajo.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Perrotta, K. (2019). En el estudio “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná” con una muestra que estuvo compuesta por 163 estudiantes, donde utilizaron el inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007). Los resultados hallados fueron que: Los universitarios presentaron un nivel de estrés académico “moderado” gran parte de la mayoría, la intensidad con que había una muestra de preocupación o nerviosismo en los universitarios, fue “alta o medianamente alta”, también gran parte de los estudiantes experimentaba estrés académico, “algunas veces o rara vez”, mientras en un grupo menor, , lo hacía “casi siempre o siempre” , para terminar, la mayor parte de la población estudiantil valoraban como “rara vez o algunas veces” mientras que un porcentaje menor de universitarios, lo hacían “siempre o casi siempre”.

Álvarez, L., Gallegos, R. y Herrera, P. (2018). En su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior”, tiene como objetivo identificar el nivel de estrés académico al que se encuentran expuestos los estudiantes de Tecnología Superior de Finanzas de una entidad Pública de la ciudad de Guayaquil-Ecuador. En la muestra conformada por 210 estudiantes de la Carrera de Tecnología Superior en Finanzas; utilizaron el Inventario SISCO. Los resultados obtenidos en esta tesis tienen como resultado que el estrés académico de los estudiantes se encuentra en un nivel medio, siendo las demandas del entorno tales como: La metodología del docente, la sobrecarga de tareas y/o trabajo académico, los exámenes y el tiempo para la realización de actividades; los factores que mayor reacción (respuesta a un estímulo académico estresor) desencadenan a nivel psicológico.

Lorenzo, J. (2017). En su investigación titulada “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes”, tuvo como objetivo analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas y el estrés académico en los estudiantes universitarios del Área Metropolitana de Buenos Aires. Conformada por 401 alumnos pertenecientes a distintas áreas disciplinarias, entre 18 a 35 años de ambos sexos. Se utilizó, el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza y la Escala de afrontamiento del 13 estrés académico A-CEA de Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire. Los resultados indicaron que, más del 90% de los estudiantes mostraban un nivel moderado de estrés académico. Los principales motivos de la presencia de estrés, fue las situaciones de evaluación, la sobrecarga de tareas y la falta de tiempo para terminar las mismas.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Delgado, Y. (2022). En su investigación titulada “Estrés académico durante la COVID – 19 en estudiantes universitarios de Medicina Humana, Chachapoyas – 2022”. Llevada a cabo en la Universidad nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, teniendo de 98 estudiantes como muestra, utilizando el inventario Sisco de estrés académico. Teniendo como resultado lo siguiente: El 82.7 % de estudiantes, presentaron estrés académico del nivel moderado y en menor medida severo y leve (15.3 % y 2 % respectivamente) y que el estrés académico del nivel moderado, fue el predominante en las dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (75.5 %, 67.3 % y 67.3 %, respectivamente), seguido del severo (14.3 %, 24.5 % y 28.6 %, respectivamente) y leve (10.2 %, 8.2 % y 4.1 %, respectivamente).

Dávila, R. (2019). En su investigación titulada “Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019”. Obteniendo como resultados que el 56,1% presentaron nivel moderado de estrés académico, en tanto que el 34,1% mostro un nivel severo de estrés y solo el 9,8% presento un nivel

leve de estrés académico. En la dimensión estresores el que prevaleció fue la sobrecarga de tareas y trabajos con una frecuencia de algunas veces y una media de 3,43. Por otro lado en la dimensión síntomas con una media de 2,79 predominó la somnolencia y sueño con una frecuencia de algunas veces y por último en la dimensión de afrontamiento predominó elogios a uno mismo con una media de 3,12 y la frecuencia de algunas veces. Por tal motivo el investigador concluye que el nivel de estrés académico de los alumnos de enfermería es moderado.

Damián, L. (2016). En su estudio titulado “Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima”. Se aplicaron el Inventario SISCO del Estrés Académico y el Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios (CEVJU). Los resultados obtuvieron un nivel “medianamente alto” de estrés académico, las principales causas fueron la falta de tiempo, sobrecarga académica, dentro de las reacciones psicológicas, se encontró quienes más consumían alcohol y tabaco fueron los hombres más que las mujeres. El nivel de estrés académico correlaciona con los trastornos del sueño. Estos 25 estresores se relacionan negativamente con la actividad física, la recreación, el manejo del tiempo libre y la organización del sueño. En última instancia, todos los síntomas se relacionan de manera negativa con estas dos últimas conductas.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Oroya F. y Rodríguez S. (2017). En su investigación titulada “Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco 2017”, cuyo objetivo fue correlacionar los estilos de aprendizajes con el estrés. La muestra estuvo conformada por 182 estudiantes. Utilizando el inventario de Sisco para su aplicación, evidenciando y concluyendo así mayor porcentaje de la población (68%) presentan estrés académico “moderado” mientras el (22%) presentan un estrés “leve”.

Ortiz, K. (2017). En su investigación llamada “Nivel de estrés académico y sus características sociodemográficas en estudiantes en enfermería que cursan el I ciclo de la universidad de Huánuco sede Tingo María, Abril – Julio 2016”. Cuyo objetivo era determinar el nivel de estrés académico y su característica sociodemográfica en estudiantes de enfermería que cursan el I ciclo de la universidad de Huánuco sede Tingo María, Abril – Julio 2016. La muestra fue de 72 alumnos, concluyendo así que el 75.5% (40) de los alumnos alcanzaron un nivel profundo de estrés y que los mayores estresores fueron las evaluaciones de los docentes.

Garay, P. (2017). En su investigación, “Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad de Huánuco, 2016”. Teniendo como objetivo correlacionar la calidad de vida y el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Académica Profesional de Enfermería de la Universidad de Huánuco, 2016. Su muestra estuvo conformada por 144 estudiantes de enfermería de la UDH, concluyendo así que el 54.2% de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico y el 19.4% un nivel severo.

Bladimir, N. (2017). En la investigación que realizaron titulada “Estrés académico y actitudes hacia la investigación en estudiantes del 4to año de la facultad de enfermería, Unheval, Huánuco, 2017”, tuvieron como objetivo determinar la relación entre el estrés académico con las actitudes hacia la investigación, este estudio estuvo conformado por una población de 63 estudiantes del 4to año de la EAP de Enfermería de la UNHEVAL. Teniendo como resultados que no se encontró relación significativa entre el estrés académico con las actitudes cognitivas.

2.2. BASES TEORICAS

2.2.1. ESTRÉS

Para Alvares (1989); el estrés es uno de los principales factores que afecta la productividad de una persona y su calidad de vida en general. Para la aparición del estrés y sus efectos es necesario la presencia de

diferentes características en el individuo y entorno y ciertas combinaciones de ellas.

Martínez, señala que “El problema de hoy es la necesidad de centrarse en obtener resultados sin considerar el impacto en la calidad de vida que afecta la salud física y mental de los afectados”

Según Arellano, el estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva a lo que está pasando; indica, en el sentido de que es un estado de tensión o excitación en el que el organismo se encuentra, reacciona frente a situaciones estresantes, la persona muestra una alteración en su comportamiento y en su conducta habitual. Por lo cual las personas se ven obligadas a adquirir conocimientos para prevenir los índices altos del estrés, y quienes no lo hacen, se ponen en riesgo la salud y tranquilidad, quienes sí llevan una vida sana.

Asimismo, La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el estrés como las reacciones fisiológicas que en su conjunto preparan al organismo para la acción.

Desde esta perspectiva el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta necesaria para la supervivencia, respuesta que puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, inadecuadas o exageradas.

2.2.1.1. ESTRÉS ACADÉMICO

Peiro (2005) “se refiere al estrés académico como una forma de ajuste en los estudiantes que puede afectar su rendimiento académico en función de sus capacidades/ habilidades.”

Barraza (2006) “Define el estrés académico como un proceso sistemático que ocurre de forma adaptativa y psicológica cuando los estudiantes se enfrentan a diversas tareas y responsabilidades que son percibidas como estresantes.”

Muñoz (2003) “se refiere al hecho de que el estrés académico es el resultado de demandas, conflictos, actividades y eventos de la vida académica que estresan a los estudiantes y afectan negativamente la salud, el bienestar y los resultados de su aprendizaje.”

En forma de conclusión, el estrés académico se podría definir como una reacción fisiológica, psicológica, dentro de un contexto en el cual la persona se encuentra sometida a diversos estímulos desencadenantes. Es un generador de alteraciones en el estado emocional, en las relaciones interpersonales hasta la propia salud física, estas manifestaciones o síntomas que pueden presentar a nivel general son: irritabilidad, inquietud, ansiedad, depresión, cansancio, fatiga, somnolencia, insomnio, dolores de cabeza, etc. viéndose así afectado el propio alumno como su rendimiento académico. Esto va a depender mucho de la capacidad de afrontamiento del individuo.

2.2.1.2. DIMENSIONES DEL ESTRÉS

- **FISIOLÓGICAS**

Selye (1973) describe el estrés como “una serie de reacciones fisiológicas manifestada por la individuo, dice que cuando una situación o estímulo produce estrés, las pupilas se dilatan para mejorar la visión, el oído se agudiza, los músculos se tensan, preparados para actuar, y la frecuencia cardíaca y respiratoria aumenta, entre otros cambios fisiológicos que conforman la fase de preparación o primera etapa a la respuesta de estrés. En una segunda etapa, estos cambios fisiológicos se mantienen para afrontar las demandas emocionales que provoca la situación (fase de mantenimiento) y en una tercera etapa de agotamiento, el nivel de activación fisiológica disminuye de forma brusca, ya que de otro modo el organismo llegaría al colapso.”

Cano (2010) manifiesta que la mayoría de los cambios biológicos ocurren en el cuerpo cuando a una respuesta de estrés que no es percibida por los humanos y que requieren procedimientos de diagnóstico para determinar el alcance de la respuesta”.

Cuando se habla del aspecto fisiológico se hace referencia al funcionamiento biológico de los seres humanos es decir cómo funciona el cuerpo. Al mantenerse frente a un estrés permanente, fisiológicamente ocurrirían muchos desequilibrios por lo que el organismo colapsaría debido a que muchas de las funciones vitales se verían afectadas, por este motivo, una alta exposición a estrés académico sería contraproducente para la salud del estudiante universitario.

- **COGNITIVO - CONDUCTUALES**

A nivel conductual, Hernández, Pozo y Polo (1994) estudiaron como el estilo de vida de los universitarios se ve afectado según como se acerca el tiempo de evaluaciones, consumiendo así en exceso el consumo de cafeína, sustancias psicoactivas, tabaco e incluso tranquilizantes, lo que podría desencadenar posteriormente a la aparición de trastornos de salud.

“Los estudiantes universitarios suelen presentar un alto grado de estrés antes, durante y después de los exámenes, esto genera una modificación de la conducta debido a que suelen alterar ciertos hábitos durante este periodo. Dichos hábitos suelen estar relacionados con la disminución de las horas de sueño, la ausencia de ingesta de alimentos, ingestión de sustancias psicoactivas, etc, motivo por los cuales, los estudiantes pueden presentar irritabilidad, cansancio, somnolencia, inapetencia pudiendo verse afectado así su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su propia salud.”

En el plano cognitivo, Smith y Ellsworth (1987, citado por Muñoz, 2003) encontraron grandes diferencias en los patrones emocionales y valoraciones de realidad desde el pre- examen hasta el final de clases.

En el plano psicológico Smith (1987) comprobó que los patrones emocionales y de valoración de la realidad difieren desde un inicio a la realización de exámenes hasta el momento de ser calificadas.

“Los estudiantes universitarios frente a la reacción psicológica causada por el estrés manifiestan emociones negativas, como la ansiedad, miedo, ira, inseguridades, angustia, etc, mostrando impaciencia y frustración.”

2.2.2. TEORIA

El modelo conceptual para el estudio del estrés académico se realiza de la siguiente manera:

Barraza (2006) menciona que el modelo conceptual se da a partir de la teoría de la modelización sistémica (Colle, 2002), y se fundamentó, teóricamente hablando, en la Teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991) y en el modelo transaccional del estrés (Cohen y Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman, 1986 y Lazarus, 2000).

Barraza, desarrolla hipótesis que constituirían el núcleo teórico básico del modelo.

- **Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.**

Se hace hincapié en la estructura y por tanto en los subsistemas centrandose en la definicion de sistemas abiertos, lo que lleva a auna idea de loa procesos relacionales entre el sistema y su entorno. En este sentido, los componentes del proceso sistémico del estrés académico responderán al flujo continuo de entrada (input) y salida (output) a las que

se expone cada sistema para lograr el equilibrio. En el caso específico del estrés académico, se muestra de la siguiente forma: el estudiante se ve expuesto a una serie de exigencias en los entornos educativos que, al ser consideradas estresoras, resultan en un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio), obligando al estudiante a involucrarse en mecanismos de afrontamiento (output).

Barraza reconoce tres componentes sistémico procesuales del estrés académico:

- ✓ estímulos estresores
- ✓ síntomas
- ✓ estrategias de afrontamiento

- **Hipótesis del estrés académico como estado psicológico**

Los estresores tienen vida independientemente de la percepción de la persona y a menudo aparece como una amenaza a la integridad vital, sin embargo, las características de las sociedades modernas hacen cada vez más imposible que una persona común se enfrente a este tipo de situaciones, tornándose la mayoría de las veces en situaciones excepcionales. Este tipo de estresores, o acontecimientos vitales, son denominados por algunos autores como estresores mayores (Cruz y Vargas, 2001), tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa. Su calidad de estresores está asociada al grado de impredecibilidad e incontrolabilidad que poseen (Amigo, 2000). Existen otro tipo de estresores, que no tienen una presencia objetiva independiente de la percepción de la persona, es decir, los acontecimientos, o prácticas, no son por sí mismos estímulos estresores, más bien, es la persona, con su valoración, la que los constituye en estresores. Este segundo tipo de estresores (hassles) son denominados

estresores menores (Cruz y Vargas, 2001) y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían de una persona a otra.

¿Cuáles son los tipos de estresores que están presentes en el estrés académico? En la escala de acontecimientos vitales de Rahe y Holmes (Amigo, 2000) se pueden identificar situaciones propias del estrés académico:

- ✓ Comienzo o final de la escolarización, ubicada en el rubro 27 con 26 puntos
- ✓ Cambio de escuela, ubicada en el rubro 33 con 20 puntos.
- **Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico.**

Cuando se enfatiza el carácter adaptativo del estrés se suelen identificar tres tipos de estrés: normal, distrés (negativo) y eustrés (positivo) (Shturman, 2005). En este sentido, esta forma de conceptualiza el estrés, lleva a comprender que el estrés representa un desequilibrio sistémico en la relación entre las personas y su entorno, debido a que, según las personas, las exigencias del entorno, superan sus propios recursos. Esta situación estresante se manifiesta en una persona con varios indicadores, clasificados en:

- ✓ Físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001).
- ✓ Físicos, mentales, comportamentales y emocionales (Ed. Tomo, 2000).
- ✓ Fisiológicos y psicológicos (Trianes, 2002 y Kyriacou, 2003).
- ✓ Físicos, emocionales y conductuales (Shturman, 2005).
- ✓ Físicos y conductuales (Williams y Cooper, 2004).

Barraza ha decidido utilizar una clasificación que toma como base la de Rossi (2001) y establece tres tipos de indicadores:

- ✓ Físicos: Dentro de los indicadores físicos encontramos conductas como el morderse las uñas, temblores de manos, problemas de sueño, entre otros, etc.
- ✓ Psicológicos: Dentro de los indicadores psicológicas encontramos fallo en las funciones cognitivas o emocionales, se presenta con problemas de concentración, bloqueos mentales, depresión, ansiedad, entre otros.
- ✓ Comportamentales: En estos indicadores están las conductas como, aislamiento, reducción o aumento de la ingesta de alimentos, entre otras.

Este conjunto de indicadores se lleva a cabo de manera diferente en cada persona, de tal forma que el desequilibrio sistemático también es manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad.

- **La hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico:**

Cuando el estímulo estresor provoca una serie de manifestaciones y se observa un desequilibrio sistémico en la forma en que interactúa con el entorno, la persona se ve obligada a tomar medidas inmediatas para restablecer el equilibrio. Este proceso de acción está mediado por una valoración que tiene como objetivo la capacidad de afrontamiento (coping). Esta valoración es un proceso psicológico de interpretación que se inicia cuando se piensa que el entorno es peligroso o amenazante.

Se habla sobre el afrontamiento como "esfuerzos cognitivos y conductuales que siempre están en constante cambio que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes de los recursos del individuo" (Lazarus y Folkman, 1986).

Estos autores definen al afrontamiento como un proceso que es cambiante en el individuo, donde se cuenta con estrategias defensivas,

y otras con estrategias para resolver los problemas, todo se da a medida que la relación va cambiando el entorno.

La importancia de las estrategias de afrontamiento es sostenida por Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985), quienes afirman que las estrategias de afrontamiento, antes que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cada sujeto utiliza los estilos o estrategias de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento, en una situación de emergencia. Algunos factores como la constitución genética, la inteligencia, la relación con los padres, las experiencias previas y el optimismo, entre otros, son un excelente predictor de la posibilidad de que una persona adquiera la maestría efectiva para afrontar el estrés (Cruz y Vargas, 2001).

2.2.3. MODELO TRANSACCIONAL DEL ESTRÉS

Este modelo propone una definición por estrés centrada en la interacción de una persona con su medio.

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". (Lazarus y Folkman, 19849).

Lazarus y Folkman postulan un proceso de evaluación del organismo que se dirige a la misma vez dos direcciones, una hacia el ambiente y otra hacia los propios recursos. Refieren que el estrés tendría lugar cuando la persona valora a sus recursos como escasos e insuficientes para hacer frente a las demandas del entorno. El estrés es un estado dinámico, ya que es el resultado de las demandas del día a día percibidas en el medio.

2.2.3.1. VALORACIÓN PRIMARIA

El sujeto juzga el significado de una transacción específica con respecto a su bienestar, para la cual hay tres resultados posibles:

irrelevante, benigno- positivo, estresante. Si el evento califica como estresante, puede significar: daño/pérdida, amenaza, o desafío.

2.2.3.2. VALORACIÓN SECUNDARIA

Se refiere a la evaluación que el sujeto realiza de los recursos (físicos, sociales, psicológicos y materiales) que posee para controlar o cambiar esa situación.

Elementos que intervienen en el proceso de estrés:

- ✓ Los estímulos: Acontecimientos cotidianos, físicos, psicológicos, sociales.
- ✓ Las respuestas: Reacciones o comportamientos, las cuales pueden o no ser adecuadas.
- ✓ Los mediadores: Se trata de la evaluación del estímulo como amenazante y de los recursos de afrontamiento como insuficientes.
- ✓ Los moduladores: Factores que pueden elevar el proceso de estrés, pero no lo provocan ni lo impiden.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS

- ✓ Estrés: Según la definición de Chrousos y Gold (1992) “se define al estrés como un estado de falta de tranquilidad. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal”.
- ✓ Eustrés: Es un tipo de estrés adaptativa, es decir, ante un cambio, el sujeto se esfuerza por afrontar el reto, de este modo, el propio organismo se adapta y experimenta emociones agradables ante este proceso.
- ✓ Distrés: Ya hace referencia a una respuesta negativa o mala de ya sea afectado a nivel físico, psicológico o biológico.

- ✓ Estresor: Es un estímulo externo o un evento que se considera que causa estrés a un organismo.
- ✓ Estrés académico: Para Martínez y Díaz, “El estrés académico es la molestia que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ejercer una presión en la competencia para afrontar el ambiente escolar en el rendimiento académico, y como el estudiante tiene la habilidad para resolver problemas, todo el contexto escolar, resolución de problemas, convivencia con sus compañeros, resolución de exámenes.
- ✓ Reacciones físicas: Anomalías presentadas en el estado físico, dolor de cabeza, malestar estomacal, escalofrío, dolores musculares, dificultad para respirar, entre otras.
- ✓ Reacciones comportamentales: Comportamientos tales como, cambios en la ingesta de alimento, cambios en el sueño, problemas de ira, morderse las uñas, inquietud, entre otras.
- ✓ Reacciones psicológicas: Sensaciones abrumadoras, ansiedad, depresión, llanto sin ninguna explicación, culpa, pánico, entre otras.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe niveles significativos del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

Ho: No existe niveles significativos de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

H₁: Si existe niveles significativos de reacciones físicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

H₀: No existe niveles significativos de reacciones físicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

H₂: Si existe niveles significativos de reacciones psicológicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

H₀: No existe niveles significativos de reacciones psicológicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

H₃: Si existe niveles significativos de reacciones comportamentales de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

H₀: No existe niveles significativos de reacciones comportamentales de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE ÚNICA

Estrés académico: El estrés académico es un proceso en donde se manifiestan síntomas psicológica, fisiológicas, comportamentales.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Instrumento	Escala
Estrés académico	Barraza, A. (2008) define que "El estrés académico es un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresante, lo cual genera un desequilibrio que desencadena síntomas desagradables obligando al estudiante a implementar una serie de estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio perdido.	En el presente estudio se aplicará el instrumento denominado el inventario SISCO del estrés académico	Prevalencia y niveles.	Reacciones Físicas: -Trastornos del sueño (Insomnio, pesadillas) -Fatiga crónica (Cansancio) -Dolores de cabeza -Problemas de digestión -Morderse las uñas -Somnolencia -Reacciones Comportamentales: -Conflictos o tendencia a discutir -Aislamiento de los demás -Desgano para realizar las labores de la universidad -Aumento o reducción de los alimentos -Reacciones comportamentales: -Inquietud -Sentimientos de depresión, tristeza -Ansiedad, angustia, desesperación -Problemas de concentración -Sentimiento de agresividad	Escalas del 1 al 5 donde: (1) es nunca (2) es rara vez (3) es alguna vez (4) es casi siempre (5) es siempre	Inventario SISCO	De intervalo

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación se adecuó con el tipo de investigación básica, ya que se implementarán conocimientos y teorías. (Hernández, Fernández y Baptista).

3.1.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

En la presente investigación se utilizó el diseño metodológico, en tanto que se tiene que, en la investigación cuantitativa el diseño es rígido, además se fundamenta en el método deductivo, la recolección de datos se hace mediante la medición y el análisis de datos se basa en métodos estadísticos. (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

La presente investigación se enmarcó en el nivel de investigación descriptivo, donde el propósito del investigador es describir situaciones y eventos. Esto es, explicar cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986).

3.2.3. DISEÑO METODOLÓGICO

La investigación correspondió al diseño descriptivo simple.

M → O

Donde:

M: Alumnos de psicología de 6° a 10° ciclo

O: Nivel de estrés

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. POBLACIÓN

La población está conformada por los estudiantes universitarios de VI a X ciclo del programa académico profesional de Psicología, de la Universidad de Huánuco; siendo un total de 345.

CICLOS	TOTAL
VI CICLO	79
VII CICLO	95
VIII CICLO	91
IV CICLO	22
X	58
SEXO	TOTAL
MACULINO	124
FEMENINO	221

3.4.2. MUESTRA

Estudiantes de psicología desde el VI hasta el X ciclo conforman un total de 345, donde se está haciendo un muestreo aleatorio estratificado proporcional, debido a que se desea representar de manera proporcional los resultados de cada estrato.

VI	79	345
VII	95	
VIII	91	
IX	22	
X	58	

Para esta investigación se maneja un margen de error de un 05% y un nivel de confianza de 95%

- **NIVEL DE CONFIANZA**

Nivel de confianza	Z _{alfa}
99.97%	3
99%	2.58
98%	2.33
96%	2.05
95%	1.96
90%	1.645
80%	1.28
50%	0.674

- **FÓRMULA DE MUESTRA GENERAL**

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Donde:

n = tamaño de muestra buscando

N = Tamaño de la población o universo

Z = Parámetro estadístico que depende del nivel de confianza

e = Error de estimación máximo aceptado

p = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito)

q = Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

Por lo tanto:

$$n = \frac{345 \times (1,96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (345-1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{331,338}{0,0025 \times 344 + 3,8416 (0,9604)}$$

$$n = \frac{331,338}{4,5494}$$

n = 72, 92

n = 73

• **FORMULA POR ESTRATO**

$$n_i = n \cdot \frac{N_i}{N}$$

VI	$73 \cdot \frac{79}{345} =$	17
VII	$73 \cdot \frac{95}{345} =$	20
VIII	$73 \cdot \frac{91}{345} =$	19
IX	$73 \cdot \frac{22}{345} =$	5
X	$73 \cdot \frac{58}{345} =$	12

• **CRITERIOS DE SELECCIÓN**

Los criterios de inclusión son:

- Estudiantes universitarios de ambos sexos.
- Estudiantes universitarios de VI a X ciclo del programa académico profesional de Psicología.

Los criterios de exclusión son:

- Alumnos de I a V ciclo.

3.5. RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

3.5.1. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- **TÉCNICA:** La técnica que se empleará en la presenta investigación es Psicométrica.

- **INSTRUMENTO:** El instrumento es el Inventario SISCO del estrés académico, fue creado por Barraza en el año 2007 y adaptado a una segunda versión en 2018 por el mismo autor.

3.5.2. TÉCNICAS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

- **Inventario SISCO de Estrés Académico**

FICHA TECNICA

Autor: Arturo Barraza Macias

Administración: Individual y Colectiva.

Propiedades Psicométricas

- a) **Confiabilidad:** Se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .87. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (Hogan, 2004).
- b) **Validez:** se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

- **Aplicación**

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

- **Estructura**

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

3.5.3. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS INTERPRTACIÓN DE LOS DATOS

Para el procesamiento de datos se utilizará los programas Excel y Spss, y se presentaran los resultados a través de tablas y gráficos de

distribución de frecuencias, específicamente gráficos de barras combinado.

Para analizar e interpretar los datos, se utilizó la estadística descriptiva es que se encarga de recoger, almacenar, ordenar, realizar tablas o gráficos y calcular parámetros básicos sobre el conjunto de datos.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1

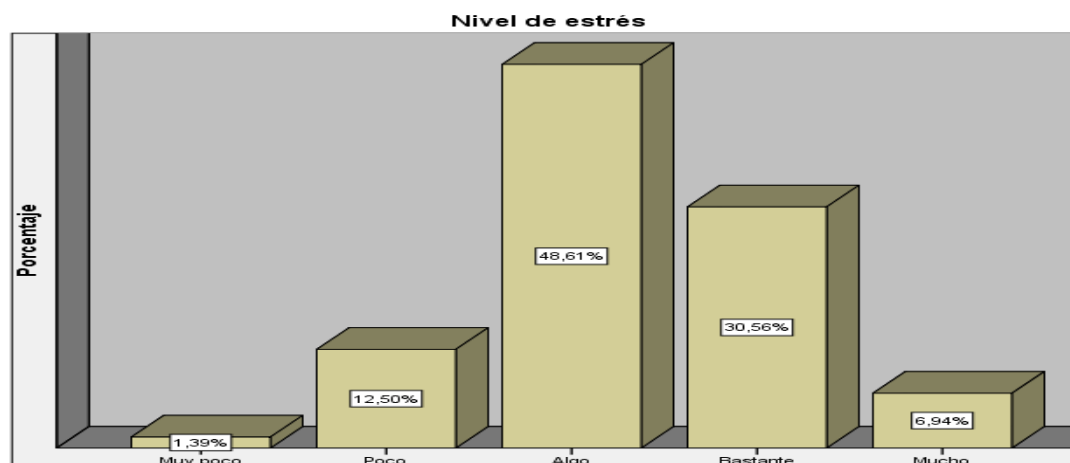
Nivel de estrés

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy poco	1	1,4	1,4	1,4
	Poco	9	12,5	12,5	13,9
	Algo	35	48,6	48,6	62,5
	Bastante	22	30,6	30,6	93,1
	Mucho	5	6,9	6,9	100,0
	Total		72	100,0	100,0

Fuente : Base de datos

Gráfico 1

Nivel de estrés



Interpretación

En la Tabla 1 y Gráfico 1, sobre el nivel de preocupación y nerviosismo(estrés) que han manifestado los estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022 durante el último cuatrimestre, se puede observar que el 48,6% (35) han manifestado algo de estrés, el 30,6% (22) indican bastante, el 12,5%(9) mencionan poco, el 6,9%(5) dicen haber manifestado mucho estrés y sólo el 1,39%(1) señalan haber sentido muy poco estrés.

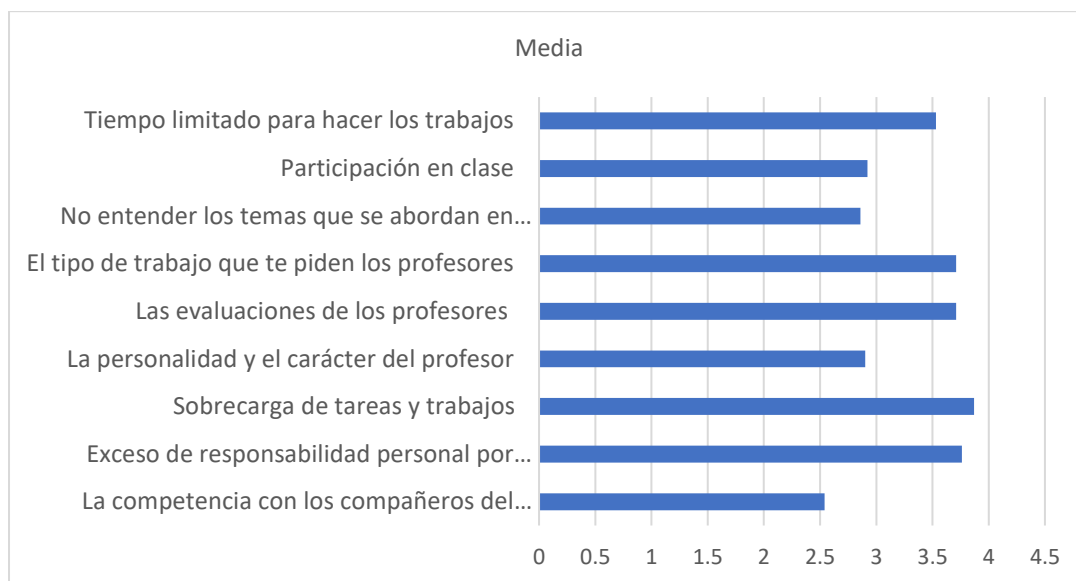
Tabla 2*Medias y desvíos de los estresores asociados a la actividad académica*

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
La competencia con los compañeros del grupo	72	1	4	2,54	,903
Exceso de responsabilidad personal por cumplir las obligaciones escolares	72	1	5	3,76	,847
Sobrecarga de tareas y trabajos	72	1	5	3,87	,963
La personalidad y el carácter del docente	72	1	5	2,90	1,153
Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de inv., etc.)	72	2	5	3,71	,926
El tipo de trabajo que te piden los prof. (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	72	1	5	3,71	,956
No entender los temas que se abordan en clase	72	1	5	2,86	1,011
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	72	1	5	2,92	1,004
Tiempo limitado para hacer los trabajos	72	1	5	3,53	,934
N válido (por lista)	72				

Fuente : Base de datos

Gráfico 2

Medias y desvíos de los estresores asociados a la actividad académica



Interpretación

De acuerdo a la Tabla 2 y Gráfico 2, se observa que las situaciones de estrés que más les inquietan a los estudiantes son: la sobrecarga de tareas ($M=3,87$, $DE=,963$), seguido por el exceso de responsabilidad personal por cumplir las obligaciones escolares ($M=3,76$, $DE=,847$) y finalmente la competencia con los compañeros del grupo ($M=2,54$, $DE=,903$).

Tabla 3
Nivel de reacciones físicas

Reacciones físicas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	24	33,3	33,3	33,3
	Medio	38	52,8	52,8	86,1
	Alto	10	13,9	13,9	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Fuente : Base de datos

Gráfico 3
Niveles de reacciones físicas



Interpretación

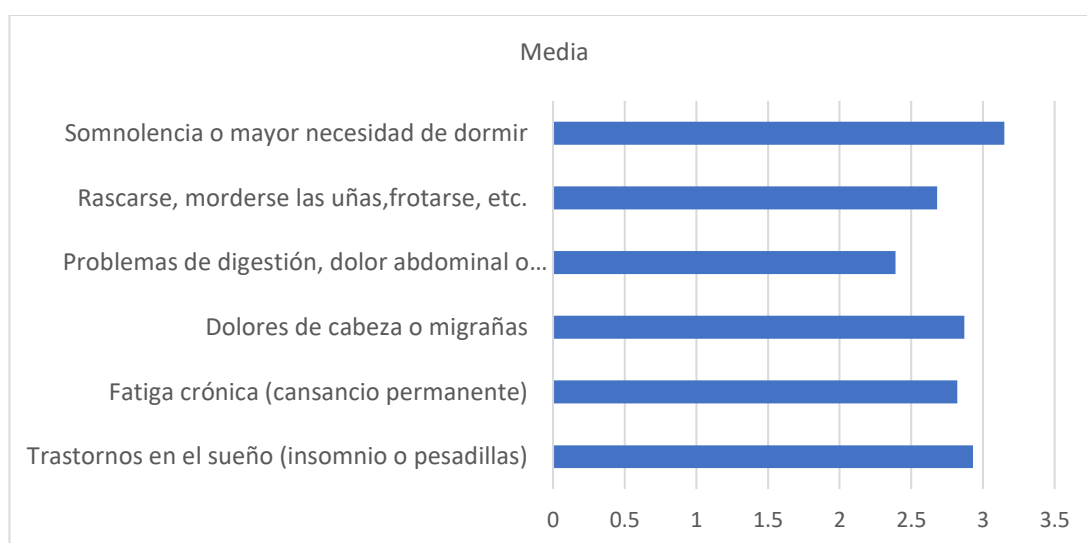
De acuerdo a la Tabla 3 y Gráfico 3, se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados 52,8%(38) se ubican en el nivel medio de reacciones físicas, 33,3%(24) se ubican en el nivel bajo y sólo el 13,89%(10) se ubican en el nivel alto.

Tabla 4
Medias y desvíos de las reacciones físicas

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	72	1	5	2,93	1,092
Fatiga crónica (cansancio permanente)	72	1	5	2,82	1,179
Dolores de cabeza o migrañas	72	1	5	2,87	1,186
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	72	1	5	2,39	1,181
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	72	1	5	2,68	1,362
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	72	1	5	3,15	1,122
N válido (por lista)	72				

Fuente : Base de datos

Gráfico 4
Medias y desvíos de las reacciones físicas



Interpretación

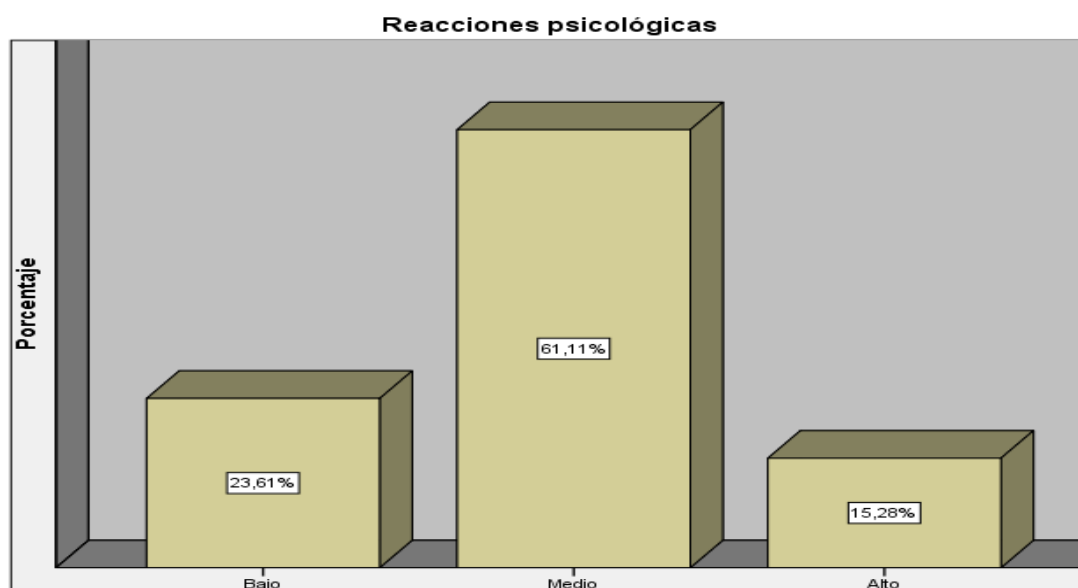
De acuerdo a la Tabla 4 y Gráfico 4, se observa que las reacciones físicas más comunes al estrés son: somnolencia o mayor necesidad de dormir ($M=3,15$, $DE=1,122$), seguido por los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) ($M=2,93$, $DE=1,092$) y finalmente en menor proporción, los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea ($M=2,39$, $DE=1,181$).

Tabla 5
Nivel de reacciones psicológicas

Reacciones psicológicas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	17	23,6	23,6	23,6
	Medio	44	61,1	61,1	84,7
	Alto	11	15,3	15,3	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Fuente : Base de datos

Gráfico 5
Nivel de reacciones psicológicas



Interpretación

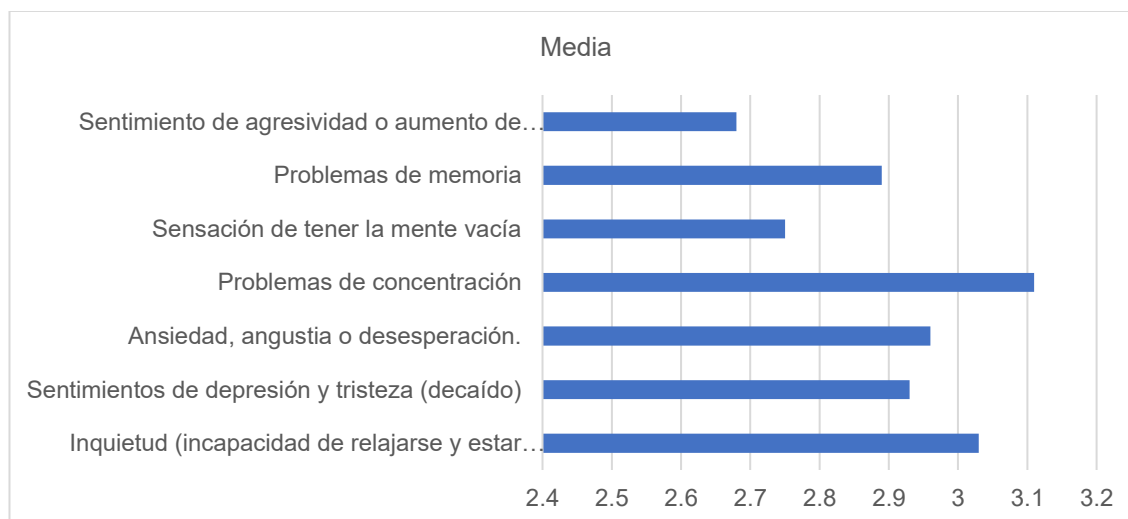
De acuerdo a la Tabla 5 y Gráfico 5, se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados 61,11%(44) se ubican en el nivel medio de reacciones psicológicas, 23,61%(17) se ubican en el nivel bajo y sólo el 15,28%(11) se ubican en el nivel alto.

Tabla 6
Medias y desvíos de las reacciones psicológicas

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	72	1	5	3,03	,949
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	72	1	5	2,93	1,142
Ansiedad, angustia o desesperación.	72	1	5	2,96	1,041
Problemas de concentración	72	1	5	3,11	,958
Sensación de tener la mente vacía	72	1	5	2,75	1,097
Problemas de memoria	72	1	5	2,89	1,069
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	72	1	5	2,68	1,208
N válido (por lista)	72				

Fuente : Base de datos

Gráfico 6
Medias y desvíos de las reacciones psicológicas



Interpretación

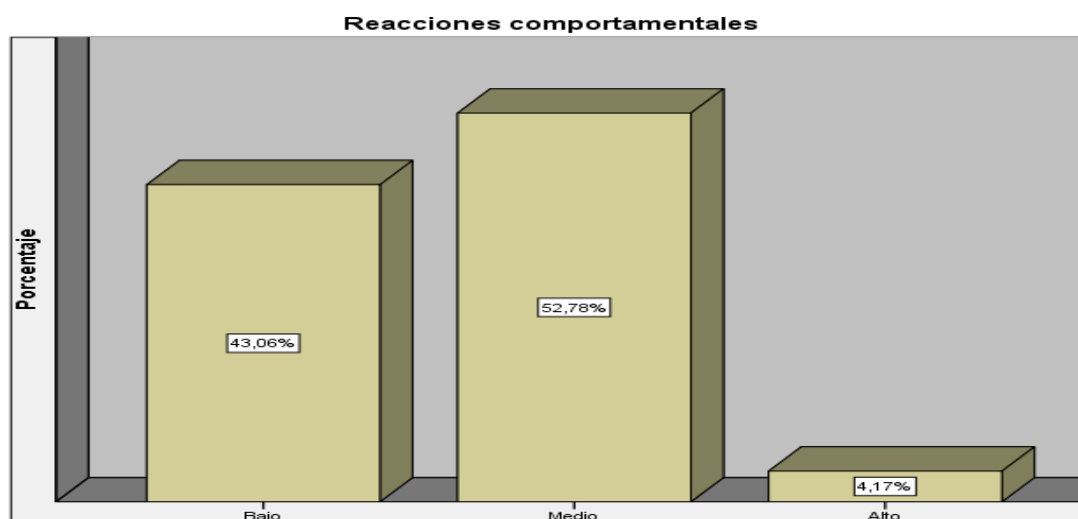
De acuerdo a la Tabla 6 y Gráfico 6, se observa que las reacciones psicológicas más comunes al estrés son: Problemas de concentración ($M=3,11$, $DE=,958$), seguido por la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) ($M=3,03$, $DE=,949$) y finalmente en menor proporción, los sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad ($M=2,68$, $DE=1,208$).

Tabla 7
Nivel de reacciones comportamentales

Reacciones comportamentales					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	31	43,1	43,1	43,1
	Medio	38	52,8	52,8	95,8
	Alto	3	4,2	4,2	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Fuente : Base de datos

Gráfico 7
Nivel de reacciones comportamentales



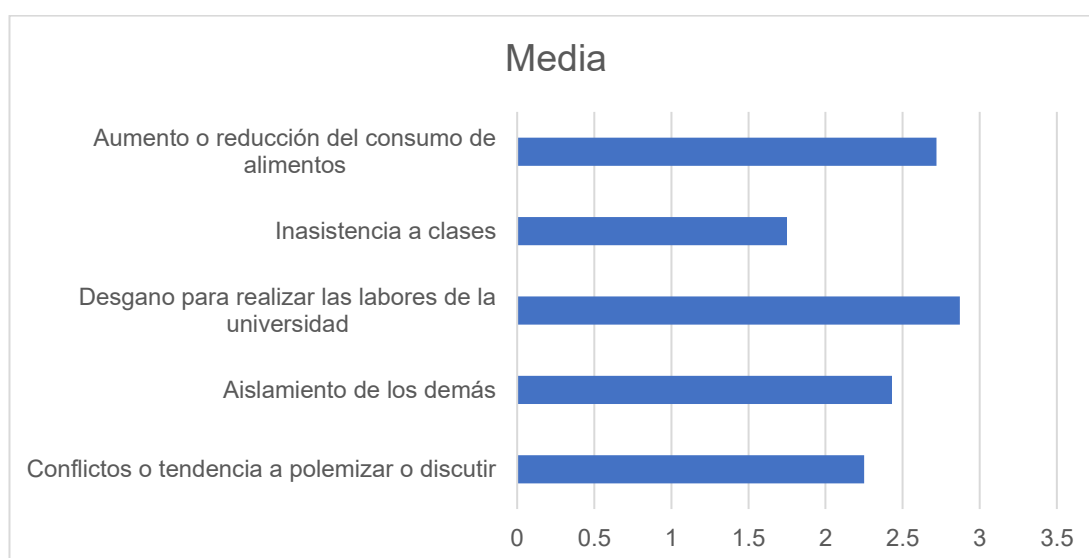
Interpretación

De acuerdo a la Tabla 7 y Gráfico 7, se observa que la mayoría de los estudiantes encuestados 52,78%(38) se ubican en el nivel medio de reacciones comportamentales, 43,06%(31) se ubican en el nivel bajo y sólo el 4,17%(3) se ubican en el nivel alto.

Tabla 8*Medias y desvíos de las reacciones comportamentales*

	Estadísticos descriptivos				
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	72	1	5	2,25	,960
Aislamiento de los demás	72	1	5	2,43	1,124
Desgano para realizar las labores de la universidad	72	1	5	2,87	1,020
Inasistencia a clases	72	1	4	1,75	,915
Aumento o reducción del consumo de alimentos	72	1	5	2,72	1,236
N válido (por lista)	72				

Fuente : Base de datos

Gráfico 8*Medias y desvíos de las reacciones comportamentales***Interpretación**

De acuerdo a la Tabla 8 y Gráfico 8, se observa que las reacciones comportamentales más comunes al estrés son: desgano para realizar las labores de la universidad ($M=2,87$, $DE=1,020$), seguido por el aumento o reducción del consumo de alimentos ($M=2,72$, $DE=1,236$) y finalmente en menor proporción, la inasistencia a clases ($M=1,75$, $DE=,915$).

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

4.2.1. HIPÓTESIS GENERAL

H₀: No existe niveles significativos del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

H_i: Existe niveles significativos del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

4.2.2. HIPÓTESIS ESTADÍSTICA

H₀=0

H_i≠0

Tabla 9

Estadísticos de prueba de muestra única para la variable estrés académico

Prueba de muestra única						
Valor de prueba = 43						
	T	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Síntomas	4,202	71	,000	6,222	3,27	9,17

Hay una diferencia significativa en la media del nivel de estrés académico ($p_{\text{valor}} = ,000 < 0,05$) en los estudiantes encuestados. Luego, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula y se puede afirmar que existe niveles significativos del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

4.3. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

4.3.1. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

H₀₁: No existe niveles significativos de reacciones físicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

H_{i1}: Si existe niveles significativos de reacciones físicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

- **Hipótesis estadística**

H₀₁=0

H_{i1}≠0

Tabla 10

Estadísticos de prueba de muestra única para la dimensión reacciones físicas

	Prueba de muestra única					
	Valor de prueba = 15					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
				Inferior	Superior	
Reacciones físicas	3,053	71	,003	1,847	,64	3,05

Hay una diferencia significativa en la media del nivel de reacciones físicas de estrés académico ($p_{\text{valor}}=,003 < 0,05$) en los estudiantes encuestados. Luego, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula y se puede afirmar que si existe niveles significativos de reacciones físicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

4.3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

H₀₂: No existe niveles significativos de reacciones psicológicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

H₁₂: Si existe niveles significativos de reacciones psicológicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

- **Hipótesis estadística**

H₀₂=0

H₁₂≠0

Tabla 11
Estadísticos de prueba de muestra única para la dimensión reacciones psicológicas

Prueba de muestra única						
Valor de prueba = 17						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Reacciones psicológicas	5,188	71	,000	3,347	2,06	4,63

Hay una diferencia significativa en la media del nivel de reacciones psicológicas de estrés académico ($p_{\text{valor}}=,000<0,05$) en los estudiantes encuestados. Luego, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la nula y se puede afirmar que si existe niveles significativos de reacciones psicológicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

4.3.3. HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

H₀₃: No existe niveles de reacciones comportamentales de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

H₁₃: Si existe niveles de reacciones comportamentales de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

- **Hipótesis estadística**

H₀₃=0

H₁₃≠0

Tabla 12

Estadísticos de prueba de muestra única para la dimensión reacciones comportamentales

Prueba de muestra única						
Valor de prueba = 12						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Reacciones comportamentales	,063	71	,950	,028	-,85	,90

Hay una diferencia significativa en la media del nivel de reacciones comportamentales de estrés académico ($p_{\text{valor}} = ,950 > 0,05$) en los estudiantes encuestados. Luego, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la nula y se puede afirmar que no existe niveles significativos de reacciones comportamentales de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Esta investigación tuvo como propósito determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, también se pretendió medir el nivel de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de estrés académico de ese grupo de estudiantes. A partir de los hallazgos en esta investigación aceptamos la hipótesis general que existe niveles significativos del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.

Estos resultados guardan relación con la investigación de Lorenzo (2017) “Estrés académico y estrategia de afrontamiento en estudiantes universitarios”, Dávila (2019), investigación titulada” Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019” y Damián (2016), estudio titulado “Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima”. En estas investigaciones se evidencia que la situación de estrés más relevante es la sobrecarga de tareas y la falta de tiempo para cumplirlas.

De acuerdo a los resultados en la Tabla 3 y Gráfico 3, se observa que la mayoría de las unidades muestrales 52,8% (38) se ubican en el nivel medio de reacciones físicas, 33,3% (24) se ubican en el nivel bajo y solo el 13,89%(10) se ubican en el nivel alto. A su vez se puede detallar de acuerdo a la Tabla 4 y Gráfico 4, que las reacciones físicas más comunes al estrés son: somnolencia o mayor necesidad de dormir (M=3,15, DE=1,122), seguido por los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) (M=2,93, DE=1,092) y finalmente en menor proporción, los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea (M=2,39, DE=1,181).

Los resultados obtenidos se relacionan con lo obtenido por Dávila (2019), en su investigación titulada” Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima,

2019”, donde se evidencia que el predominio de las reacciones físicas de estrés son la somnolencia y el sueño con más frecuencia.

Se observa en la Tabla 5 y Gráfico 5 que la mayoría de las unidades muestrales, es decir el 61,11%(44) se ubican en el nivel medio de reacciones psicológicas, 23,61%(17) se ubican en el nivel bajo y sólo el 15,28%(11) se ubican en el nivel alto, también se obtuvo según la Tabla 6 y Gráfico 6 que las reacciones psicológicas más comunes al estrés son: problemas de concentración ($M=3,11$, $DE=,958$), seguido por la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) ($M=3,03$, $DE=,949$) y finalmente en menor proporción, los sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad ($M=2,68$, $DE=1,208$). Aunque con menor porcentaje la irritabilidad se hace presente en los resultados, ello se sustenta con lo mencionado por Hernández, Pozo y Polo (1994), que los estudiantes al estar expuestos en altos grados de estrés pueden presentar irritabilidad, así como entre otras reacciones, afectando su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su propia salud. Smith (1987) en su investigación comprobó que los estudiantes universitarios frente a la reacción causada por el estrés manifiestan emociones negativas, como la ansiedad, miedo, ira, inseguridades, angustia, etc., mostrando impaciencia y frustración.

De acuerdo a los resultados que se evidencia en la Tabla 7 y Gráfico 7, la mayoría de las unidades muestrales 52,78% (38) se ubican en el nivel medio de reacciones comportamentales, 43,06% (31) se ubican en el nivel bajo y sólo el 4,17%(3) se ubican en el nivel alto. De acuerdo a la Tabla 8 y Gráfico 8, las reacciones comportamentales más comunes al estrés son: desgano para realizar las labores de la universidad ($M=2,87$, $DE=1,020$), seguido por el aumento o reducción del consumo de alimentos ($M=2,72$, $DE=1,236$) y finalmente en menor proporción, la inasistencia a clases ($M=1,75$, $DE=,915$). En otras investigaciones como la de Hernández, Pozo y Polo (1994) al estudiar el estilo de vida de los estudiantes y su relación con el estrés, manifiestan que se van modificando sus hábitos en insalubres – exceso en el

consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud. Sin embargo, en la presente investigación la reacción comportamental más común en los estudiantes del VI al X ciclo del Programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco es el desgano para realizar las labores de la universidad, relacionado a la reducción de alimentos y la inasistencia a clases, estos tres aspectos comportamentales nos invitan a reflexionar sobre la importancia de controlar y manejar el estrés y aquello que lo produce.

Así como indica Barraza (2006), el ser humano como sistema abierto está predispuesto a relacionarse con estresores que genera el entorno, es decir, que el estrés va a agudizarse conforme se presenta el conjunto de situaciones de la realidad. Entendemos que la entrada a clases, el estudiante como un sistema estará sometido a diferentes tipos de situaciones que generan un desequilibrio personal, producto de tareas, horarios, así como el tema familiar, económico y social. Dada esta coyuntura se producirá un desorden provocando niveles de estresores, representados por síntomas y signos psicológicos, físicos, comportamentales.

Barraza también considera, que el conjunto de estresores es objetivo, cada ser humano lo asume de manera diferente.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos de la investigación de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022 podemos exponer lo siguiente:

- a) De la población estudiada de la investigación, la muestra indica, existencia de estrés académico con un 98,63%, siendo en su gran mayoría estudiantes que aquejan esta condición.
- b) Según los resultados obtenidos frente a las reacciones físicas que provoca el estrés, con un 52,8% siendo el índice más alto, se ubica en un nivel medio, existiendo una significancia media. Asimismo, luego de hacer un análisis de datos, la sigma es menor al margen de error, aprobando la hipótesis alternativa y rechazando la nula. Los síntomas con mayor índice según los resultados son, la somnolencia o mayor necesidad de dormir, seguido del insomnio y/o pesadillas, y cansancio permanente.
- c) Existe la presencia de reacciones psicológicas provocadas por el estrés, ubicándose en un nivel medio con 61.11% y existiendo una significancia media. Asimismo, luego de hacer un análisis de datos, la sigma es menor al margen de error, aprobando la hipótesis alternativa y rechazando la nula. Entre sus síntomas con mayor índice que padecen los estudiantes son: los problemas de concentración siendo el índice más alto, seguido de la incapacidad de relajarse o estar tranquilo, y ansiedad, angustia o desesperación.
- d) Existe la presencia de reacciones comportamentales con un porcentaje bajo de 52.78%, sin embargo, luego de hacer un análisis de datos, nos sale que el valor de la sigma es mayor que el margen de error, lo que nos indica que se aprueba la hipótesis nula. A pesar de ello, se tiene que, entre los síntomas más reincidentes por los estudiantes en las reacciones comportamentales, según porcentaje son: el desgano para realizar las labores de la universidad, seguido de aumento y reducción de consumo

de alimentos y aislamiento de los demás, pero que no genera una relevancia significativa para la presente investigación.

- e) Según los resultados obtenidos, podemos concluir que existe estrés en los estudiantes universitarios de los últimos ciclos de psicología, en el que, si bien es cierto, el estrés presentado no es elevado, aun así, se ve una afectación en los diferentes aspectos de un estudiante.

RECOMENDACIONES

A la universidad UDH

- Se recomienda una asignación más rápida de asesores y jurados, ayudaría a los investigadores a avanzar en su programa de grado de manera más eficiente.
- Actualmente, el tiempo de revisión de un proyecto de tesis es demasiado largo y esto afecta la calidad de los proyectos. Se recomendaría un tiempo de revisión más corto permitiendo centrarse más en la calidad de éstos, ya que, al acortar el marco de tiempo para completar un proyecto de tesis, los estudiantes se verán obligados a trabajar con mayor diligencia y evitar la procrastinación.
- Se recomienda que los documentos requeridos se efectúen en el menor tiempo y con el mínimo de trámites posibles.

A la escuela de psicología

- Se recomienda examinar la malla curricular, logrando desglosar cursos superiores, para así establecerlos desde los primeros ciclos pudiendo aliviar la carga académica en los ciclos superiores, y así evitando causar estrés académico y deserción de los estudiantes.
- Se propone más horas de práctica para que los estudiantes puedan desarrollar las habilidades necesarias para su mejor desenvolvimiento; estas habilidades pueden ser el desarrollar su autoestima, fortaleciendo la seguridad y confianza de uno mismo, la autovalidación, la capacidad de liderazgo, la capacidad de comunicación, entre otras.
- Se sugiere a los docentes con horas pedagógicas largas, desarrollar actividades entre horarios para recuperar el interés y la concentración de los alumnos a la clase y, a su vez, disminuir el estrés.
- Se recomienda que los estudiantes sean evaluados constantemente con respecto al estrés. Esto permitirá la identificación oportuna de cualquier

estudiante que pueda estar luchando contra el estrés y brindar la oportunidad de ofrecerles apoyo. Las evaluaciones periódicas, que podrían ser al comienzo, a mediados y al final del ciclo académico, para monitorear la efectividad de las estrategias de reducción del estrés implementadas.

A los estudiantes

- Se recomienda una buena alimentación, insertando alimentos saludables que mantienen los niveles de cortisol en bajo control, ya que, esta hormona, en cantidades grandes, podría causar estragos en el cuerpo.
- Se sugiere mayor actividad física para mantenerse saludable y en forma. El ejercicio regular tiene muchos beneficios, que incluyen ayudar a controlar el peso, mejorar la salud mental y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes.
- Es recomendable realizar horarios para gestionar las prioridades y mantenerse organizado, puede ser de gran ayuda tener una agenda o cuaderno de notas.
- Se recomienda actividades de ocio para reducir el estrés; como realizar dinámicas dentro y fuera del aula motivadas por el docente a cargo; participar en las actividades organizadas por la universidad, como son campeonatos, danzas, o barras; practicar deporte y/o alguna actividad donde mejor se desempeñe.

A otros investigadores

- Utilizar otros instrumentos de estudio del estrés para dinamizar el proceso de investigación y presentar una variedad de resultados.
- Se recomienda ampliar la muestra de estudio para tener un mejor conocimiento de lo que podría provocar la variable de investigación no solo en psicología, sino en diferentes carreras universitarias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, B. (2015). *Estrés académico*. SciELO, Vol. 7(Núm. 2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-2874201500020001
- Barrio, J., García, M. & Arce, I. (2006). *El estrés como respuesta*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, Vol. 1(Núm. 1), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Chau, C. & Vilela, P. (2017). *Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco*. *Revista de Psicología*, Vol. 35. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/18789/19010>
- Coletti, G. (2015). *El estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco (Magister)*. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco. Recuperado de:http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/1961/TM_Coletti_Escobar_Gabriel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dahab, J., Rivadeneira, C. & Minici, A. (2009). *El enfoque cognitivo-transaccional del estrés*. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*. <https://cetecic.com.ar/revista/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres/>
- Damian, M. (2016). *ESTRÉS ACADÉMICO Y CONDUCTAS DE SALUD EN ESTUDIANTES Universitarios DE LIMA*. PONTIFICA. UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ, LIMA – PERÚ. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dávila-Mosquera, R. (2019). *Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una universidad privada de Lima, 2019*. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima - Perú.

HTTP://REPOSITORIO.UWIENER.EDU.PE/BITSTREAM/HANDLE/123456789/3617/T061_73684164_T.PDF?SEQUENCE=1&ISALLOWED=Y

Estrés en alumnos universitarios. (2018).
<http://estresenalumnosuniversitariosgabriela.blogspot.com/p/consecuencias.html>

Felipe, E. & León del Barco, B. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. International Journal of Psychology and Psychological Therapy.*
<https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estrs-ES.pdf>

Garay, P. (2017). *Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad de Huánuco.* Universidad de Huánuco, Huánuco. Recuperado de:
HTTP://REPOSITORIO.UDH.EDU.PE/BITSTREAM/HANDLE/123456789/745/T047_46914844_T.PDF?SEQUENCE=1&ISALLOWED=Y

Huerta E. (2018). *Hasta 30% de la población universitaria del Perú sufre de impactos en su salud mental por presión académica.* rpp.pe.
<https://rpp.pe/vital/vivir-bien/hasta-30-de-la-poblacion-universitaria-del-peru-sufre-de-impactos-en-su-salud-mental-por-presion-academica-noticia-1151266>

Kloster, G. & Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná.* Universidad Católica Argentina.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lorenzo, J. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.* UADE.
<HTTPS://REPOSITORIO.UADE.EDU.AR/XMLUI/BITSTREAM/HANDLE/123456789/6582/LORENZO%20.%20J.PDF?SEQUENCE=1&ISALLOWED=Y>

- McEwen, Sapolsky, B., Robert. (2006). El estrés y su salud. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.
<https://doi.org/10.1210/jcem.91.2.9993>
- Miro, E., Cano Lozano, M. & Buela Casal, G. (2005). *Sueño y calidad de vida*. Revista Colombiana de Psicología, Núm. 14, Pag 11-27.
<https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>
- Naranjo, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Revista Educación, 1-16.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>
- Nieves, Z., Satchimo, A., González Nieves, Y., Jiménez Jorge, M. (2013). *Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios*. Revista Psicoespacios, Vol. 7, N. 11, diciembre 2013, pp.91-116, Disponible en
<http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>
- OMS. (2015). *El Estrés según la Organización Mundial de la Salud*. Abcdelestres. <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- Oroya, F. & Rodríguez, S. (2019). *Estilo de vida y estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la universidad Hermilio Valdizán- Huánuco 2017*. Universidad Hermilio Valdizán.
<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5083/TPS00282071.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ortiz, K. (2017). *Nivel de estrés académico y sus características sociodemográficas en estudiantes de enfermería que cursan el primer ciclo de la Universidad de Huánuco sede Tingo María abril - julio 2016*. Universidad de Huánuco, Tingo María - Perú.
HTTP://REPOSITORIO.UDH.EDU.PE/BITSTREAM/HANDLE/123456789/661/T047_71775416_T.PDF?SEQUENCE=1&ISALLOWED=Y
- Paulino, S. & Romero, F. (2021). *Agresividad y estrés académico en estudiantes de contabilidad del primer ciclo de una universidad pública*,

Tingo María, Huánuco, 2021. Universidad Cesar Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/70181/Paulino_ASL-Romero_JFDM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pineida, C. (2020). *Nivel de estrés académico de los estudiantes de psicología educativa y orientación de la universidad central del Ecuador, en el período de estudio julio-noviembre 2019*. Universidad Central del Ecuador.

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*. Universidad Autónoma del Perú.
<HTTP://REPOSITORIO.AUTONOMA.EDU.PE/BITSTREAM/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.PDF>

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*. Universidad Autónoma del Perú, Lima.
<HTTP://REPOSITORIO.AUTONOMA.EDU.PE/BITSTREAM/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.PDF>

Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. (2011).
Revista Psicología científica.
<https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>

Webconsultas Healthcare. (2022). *Controlar el estrés*.
WebConsultas.<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-el-estres-772>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Ramos Fernández, G. (2023). *Estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco - Huánuco 2022* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “Estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	METODOLOGIA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL</p> <p>Existe niveles significativos del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.</p> <p>Hipótesis nula: No existe niveles significativos de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.</p>	V1: Estrés académico	<p>- Prevalencia y niveles</p> <p>-Reacciones físicas</p> <p>-Reacciones psicológicas</p> <p>-Reacciones comportamentales</p>	<p>Reacciones Físicas:</p> <p>-Trastornos del sueño (Insomnio, pesadillas)</p> <p>-Fatiga crónica (Cansancio)</p> <p>-Dolores de cabeza</p> <p>-Problemas de digestión</p> <p>-Morderse las uñas</p> <p>-</p> <p>Somnolencia</p> <p>Reacciones Comportamentales:</p>	<p>Escalas del 1 al 5 donde (1) es nunca (2) es rara vez (3) es alguna vez (4) es casi siempre (5) es siempre</p>	<p>El inventario de Sisco del estrés académico</p>	<p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Diseño: M → O</p> <p>M: Alumnos de psicología de 6° a 10° ciclo.</p> <p>O: Nivel de estrés.</p> <p>Población: 345</p> <p>Muestra: Estratificado</p> <p>VI=79</p> <p>VII=95</p> <p>VIII=91</p> <p>IX=22</p> <p>X=58</p> <p>Procesamiento:</p>
<p>PROBLEMA ESPECÍFICO</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de las reacciones físicas del estrés</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>- Medir el nivel de las reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de</p>	<p>HIPOTESIS ESPECÍFICOS</p>						

académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022?	VI a X ciclo de la escuela académica profesional de Psicología, de la Universidad de Huánuco, esperanza Huánuco 2022.	- Si existe niveles significativos de reacciones físicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.	-Conflictos o tendencia a discutir -Aislamiento de los demás -Desgano para realizar las labores de la universidad -Aumento o reducción de los alimentos	Excel
- ¿Cuál es el nivel de las reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022?	- Medir el nivel de las reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.	Hipótesis nula: No existe niveles significativos de reacciones físicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.	Reacciones comportamentales: -Inquietud - Sentimientos de depresión, tristeza -Ansiedad, angustia, desesperación	
- ¿Cuál es el nivel de las reacciones comportamentales del estrés	- Medir el nivel de las reacciones comportamentales del estrés	- Si existe niveles significativos de reacciones psicológicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.	-Problemas de concentración	

<p>académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022?</p>	<p>académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.</p>	<p>Hipótesis nula: No existe niveles significativos de reacciones psicológicas de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.</p> <p>- Si existe niveles significativos de reacciones comportamentales de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.</p>	<p>-Sentimiento de agresividad</p>
		<p>Hipótesis nula: No existe niveles significativos de reacciones comportamentales de estrés académico en estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco – Huánuco 2022.</p>	

ANEXO 2 INSTRUMENTO

Inventario SISCO de estrés académico

FECHA: 12/10/2022

CICLO: X

SEXO: F

EDAD: 22 años.

INSTRUCCIONES: Por favor marque con una cruz la respuesta que sea apropiada a tu caso:

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

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

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

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

	1	2	3	4	5
6					<input checked="" type="checkbox"/>

Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	La competencia con los compañeros de grupo.				<input checked="" type="checkbox"/>	
2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares					<input checked="" type="checkbox"/>
3	Sobrecarga de tareas y trabajos.					<input checked="" type="checkbox"/>
4	La personalidad y el carácter del profesor.			<input checked="" type="checkbox"/>		
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					<input checked="" type="checkbox"/>
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
7	No entender los temas que se abordan en la clase.			<input checked="" type="checkbox"/>		
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		<input checked="" type="checkbox"/>			
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Otra (Especifique):						

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).			X		
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).					X
3	Dolores de cabeza o migrañas.					X
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					X
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.				X	
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					X

REACCIONES PSICOLÓGICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X	X	
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					X
3	Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
4	Problemas de concentración.				X	
5	Sensación de tener la mente vacía.			X		
6	Problemas de memoria.			X		
7	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.			X		

REACCIONES COMPORTAMENTALES

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.			X		
2	Aislamiento de los demás.			X		
3	Desgano para realizar las labores escolares.			X		

4	Inasistencia de las clases.	X				
5	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					X
Otra (Especifique):						

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					X
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					X
3	Tomar la situación con sentido del humor.				X	
4	Elogios a sí mismo.			X		
5	Distracción evasiva.			X		
6	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					X
7	Búsqueda de información sobre la situación.				X	
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).			X		
Otra (Especifique):						

INSTRUMENTO

Inventario SISCO de estrés académico

FECHA: 4/10/22 SEXO: M
 CICLO: 6 EDAD: 20

INSTRUCCIONES: Por favor marque con una cruz la respuesta que sea apropiada a tu caso:

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

SI	X
NO	

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

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

1	2	3	4	5
		X		

Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	La competencia con los compañeros de grupo.	X				
2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares				X	
3	Sobrecarga de tareas y trabajos.				X	
4	La personalidad y el carácter del profesor.	X				
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				X	
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				X	
7	No entender los temas que se abordan en la clase.			X		
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		X			
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					X
Otra (Especifique):						X

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).			X		
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).			X		
3	Dolores de cabeza o migrañas.		X			
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	X				
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X		
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		X			

REACCIONES PSICOLÓGICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)			X		
3	Ansiedad, angustia o desesperación.			X		
4	Problemas de concentración.			X		
5	Sensación de tener la mente vacía.		X			
6	Problemas de memoria.		X			
7	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	X				

REACCIONES COMPORTAMENTALES

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.		X			
2	Aislamiento de los demás.	X				
3	Desgano para realizar las labores escolares.				X	

4	Inasistencia de las clases.	X			
5	Aumento o reducción del consumo de alimentos.		X		
Otra (Especifique):					

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					X
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.				X	
3	Tomar la situación con sentido del humor.					X
4	Elogios a sí mismo.					X
5	Distracción evasiva.		X			
6	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).			X		
7	Búsqueda de información sobre la situación.			X		
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).			X		
Otra (Especifique):						

INSTRUMENTO

Inventario SISCO de estrés académico

FECHA: 14/10/22

SEXO: F

CICLO: VI

EDAD: 26.

INSTRUCCIONES: Por favor marque con una cruz la respuesta que sea apropiada a tu caso:

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

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	

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

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

1	2	3	4	5
			<input checked="" type="checkbox"/>	

Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

N°		1 NUNCA	2 RARA VEZ	3 ALGUNAS VECES	4 CASI SIEMPRE	5 SIEMPRE
1	La competencia con los compañeros de grupo.		<input checked="" type="checkbox"/>			
2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares				<input checked="" type="checkbox"/>	
3	Sobrecarga de tareas y trabajos.					<input checked="" type="checkbox"/>
4	La personalidad y el carácter del profesor.	<input checked="" type="checkbox"/>				
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					<input checked="" type="checkbox"/>
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					<input checked="" type="checkbox"/>
7	No entender los temas que se abordan en la clase.				<input checked="" type="checkbox"/>	
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		<input checked="" type="checkbox"/>			
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					<input checked="" type="checkbox"/>
Otra (Especifique):						

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).				X	
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).			X		
3	Dolores de cabeza o migrañas.		X			
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.		X			
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		X			

REACCIONES PSICOLÓGICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				X	
3	Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
4	Problemas de concentración.			X		
5	Sensación de tener la mente vacía.			X		
6	Problemas de memoria.		X			
7	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.				X	

REACCIONES COMPORTAMENTALES

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.		X			
2	Aislamiento de los demás.			X		
3	Desgano para realizar las labores escolares.			X		

4	Inasistencia de las clases.	X				
5	Aumento o reducción del consumo de alimentos.				X	
Otra (Especifique):						

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).		X			
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.			X		
3	Tomar la situación con sentido del humor.				X	
4	Elogios a sí mismo.				X	
5	Distracción evasiva.			X		
6	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).		X			
7	Búsqueda de información sobre la situación.		X			
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).			X		
Otra (Especifique):						

INSTRUMENTO

Inventario SISCO de estrés académico

FECHA: 12/10/22

SEXO: Femenino

CICLO: 8vo

EDAD: 28 años

INSTRUCCIONES: Por favor marque con una cruz la respuesta que sea apropiada a tu caso:

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

SI	+
NO	

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

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

1	2	3	4	5
		X		

Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	La competencia con los compañeros de grupo.			+		
2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares				+	
3	Sobrecarga de tareas y trabajos.				+	
4	La personalidad y el carácter del profesor.			+		
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)				+	
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)				+	
7	No entender los temas que se abordan en la clase.		X		+	
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			+		
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo.				+	
Otra (Especifique):						

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).			X		
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).			X		
3	Dolores de cabeza o migrañas.			X		
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.			X		
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X		
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.			X	X	

REACCIONES PSICOLÓGICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
3	Ansiedad, angustia o desesperación.		X			
4	Problemas de concentración.			X		
5	Sensación de tener la mente vacía.			X		
6	Problemas de memoria.			X		
7	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.		X			

REACCIONES COMPORTAMENTALES

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.			X		
2	Aislamiento de los demás.		X			
3	Desgano para realizar las labores escolares.			X		

4	Inasistencia de las clases.	X			
5	Aumento o reducción del consumo de alimentos.			X	
Otra (Especifique):					

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).			X		
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.			X		
3	Tomar la situación con sentido del humor.			X		
4	Elogios a sí mismo.			X		
5	Distracción evasiva.			X		
6	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).				X	
7	Búsqueda de información sobre la situación.				X	
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).				X	
Otra (Especifique):						

INSTRUMENTO

Inventario SISCO de estrés académico

FECHA: 20 / 10 / 22

SEXO: Femenino

CICLO: 9

EDAD: 22

INSTRUCCIONES: Por favor marque con una cruz la respuesta que sea apropiada a tu caso:

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

SI	<input checked="" type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

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

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

1	2	3	4	5
	<input checked="" type="checkbox"/>			

Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	La competencia con los compañeros de grupo.	<input checked="" type="checkbox"/>				
2	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares			<input checked="" type="checkbox"/>		
3	Sobrecarga de tareas y trabajos.					<input checked="" type="checkbox"/>
4	La personalidad y el carácter del profesor.	<input checked="" type="checkbox"/>				
5	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		<input checked="" type="checkbox"/>			
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)			<input checked="" type="checkbox"/>		
7	No entender los temas que se abordan en la clase.		<input checked="" type="checkbox"/>			
8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			<input checked="" type="checkbox"/>		
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo.			<input checked="" type="checkbox"/>		
Otra (Especifique):						

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).		X			
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).	X				
3	Dolores de cabeza o migrañas.		X			
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.			X		
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		X			

REACCIONES PSICOLÓGICAS

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)			X		
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
3	Ansiedad, angustia o desesperación.		X			
4	Problemas de concentración.		X			
5	Sensación de tener la mente vacía.	X				
6	Problemas de memoria.		X			
7	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.			X		

REACCIONES COMPORTAMENTALES

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.		X			
2	Aislamiento de los demás.			X		
3	Desgano para realizar las labores escolares.		X			

4	Inasistencia de las clases.		X		
5	Aumento o reducción del consumo de alimentos.		X		
Otra (Especifique):					

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

N°		1	2	3	4	5
		NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).			X		
2	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.			X		
3	Tomar la situación con sentido del humor.				X	
4	Elogios a sí mismo.				X	
5	Distracción evasiva.				X	
6	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).			X		
7	Búsqueda de información sobre la situación.			X		
8	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).			X		
Otra (Especifique):						

ANEXO 3
AUTORIZACIÓN PARA APLICAR UN INSTRUMENTO

Huánuco, 11 de octubre de 2022

OFICIO N° 001-2022

Señora : Mg. Karina Vanessa Diestro Caloretti
Coordinador del P.A.P de Psicología.
Huánuco.

Asunto : Autorización para Aplicar un instrumento

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar un saludo cordial y a la vez presentarme como bachiller **GABRIELA STHEFANY RAMOS FERNANDEZ**, para solicitarle me brindé su apoyo para la ejecución de mi tesis titulado “**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE VI A X CICLO DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – HUÁNUCO 2022**”, cuya población son los alumnos del VI al X ciclo.

En ese contexto, estoy muy agradecida por las facilidades que me brinde como estudiante en beneficio de mi formación como futura psicóloga.

Es propicia la oportunidad, para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente;

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, likely representing the initials of the sender.

ANEXO 4
AUTORIZACIÓN DE LA ESCUELA ACADÉMICA DE
PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
http://www.udh.edu.pe

ACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

***“Psicología la Fuerza que Mueve al Mundo y lo
Cambia”***

“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

Huánuco 12 de octubre de 2022

SEÑORA:

Gabriela Sthefany Ramos Fernández

Les reitero un cordial saludo y a su vez visto la solicitud presentada, que solicita autorización para la aplicación de instrumento para su Trabajo de Investigación titulado “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE VI A X CICLO DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – HUÁNUCO 2022”, es grato

informarles que **TIENE LA AUTORIZACIÓN**, para la ejecución de su Trabajo de Investigación durante el semestre académico 2022-2.

Se expide el presente documento a solicitud del interesado, para fines que estime conveniente.

Atentamente.


UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
D^{ca}. Karina Vanessa Diestro Caloretti
COORDINADORA DE LA P. PSICOLOGÍA

ANEXO 5 PANEL FOTOGRÁFICO

