

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



TESIS

“Estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA: Ore Durand, Anyi Hilda

ASESOR: Barrueta Santillán, Mercedes Vilma

HUÁNUCO – PERÚ

2023



U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACION:

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

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

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

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Titulo Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

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

D

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 72230012

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22503206

Grado/Título: Magister en psicología educativa

Código ORCID: 0000-0003-3880-5624

DATOS DE LOS JURADOS:

H

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Mendoza Morales, Carmen	Magister en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
2	Calero Bravo, Roberto Angelo	Magister en Economía	71586889	0000-0002-7060-7866
3	Cornejo Cervantes, Cyndi Melissa	Maestra en administración de la educación	43665542	0000-0001-6724-1915



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 09:30 A.M horas del día 23 del mes de abril del año dos mil veinticuatro, 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. CARMEN MENDOZA MORALES **PRESIDENTA**
- MG. ROBERTO ANGELO CALERO **SECRETARIO**
- MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO **VOCAL**
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI **(JURADO ACCESITARIO)**
- **ASESOR DE TESIS. MG. MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN.**

Nombrados mediante Resolución N°604-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, HUÁNUCO 2023"; Presentado por el Bachiller en Psicología, Sr. ANYI HILDA, ORE DURAND 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..... *16* y cualitativo de..... *bueno*

Siendo las, *10:37* Horas del día... *23* del mes de *abril* del año *2024*, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

MG. CARMEN MENDOZA MORALES
Orcid.org/0000-0002-5360-1649 - DNI - 22515653
PRESIDENTA

MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO
Orcid.org/0000-0002-7060-7866 - DNI - 71586889
SECRETARIO

MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO
Orcid.org/0000-0001-6724-1915 - DNI 43665542
VOCAL



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

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

Yo, **MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN**, asesor (a) del PA de Psicología y designado(a) mediante documento: Resolución **N° 834-2023 -D-FCS-UDH** de la estudiante **ANYI HILDA ORE DURAND**, de la investigación titulada **“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, HUÁNUCO 2023”**

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del **22%** 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, 26 de abril de 2024

Mercedes V. Barrueta Santillan
P. 010.04.034
C. P. 9.6451

MG. MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN

DNI: 22503206

CODIGO ORCID: 0000-0003-3880-5624





Entrega final - Tesis

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%	22%	6%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad de Huanuco Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	distancia.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
9	unh-eapo.blogspot.com Fuente de Internet	1%

Mercedes V. Barrueta Santillan
PSICÓLOGA
C.º P. 02651

MG. MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN

DNI: 22503206

CODIGO ORCID: 0000-0003-3880-5624

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico especialmente a mis padres quienes, con su amor, esfuerzo y apoyo incondicional fueron el pilar fundamental en mi crecimiento profesional y personal, una gran motivación para mi vida, en cada paso de mi formación para poder cumplir este sueño de convertirme en profesional.

A mi hermana que ha sido mi fortaleza, mi ejemplo y mi respaldo incondicional en el trayecto de mi vida contribuyendo a la obtención de este logro.

Así como también, a mis docentes por su dedicación y su constancia en formar buenos profesionales en esta carrera que permite atribuir de forma positiva a la sociedad.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a la Universidad de Huánuco que me brindo el espacio para llevar a cabo mi formación profesional, igualmente a la Facultad de Psicología y a cada uno de los directivos por su trabajo y gestión que me acompañó en todo el proceso, también agradecer a mi asesora de trabajo de Tesis: Ps. Mg. Mercedes Vilma Barrueta Santillán, quien me oriento desde su conocimiento y acompañó en el proceso de forma activa y oportuna revisión.

También a los docentes que desde su experiencia a lo largo de la carrera me ayudaron en el cumplimiento de mis metas, aportando con sus conocimientos para la construcción del trabajo. Así mismo agradecer a mi familia que me apoyaron en este proyecto.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	17
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	17
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	17
1.3. OBJETIVOS GENERAL	17
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	17
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	18
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	18
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	18
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	20
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	20
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	23
2.2. BASES TEÓRICAS	25
2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO.....	25
2.2.2. TEORÍA DEL ESTRÉS DE LAZARUS Y FOLKMAN	27

2.2.3. TEORÍA DEL ESTRÉS DE HANS SELYE	28
2.2.4. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO, SEGÚN BARRAZA (2008)	29
2.2.6. MODELO SISTEMÁTICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	30
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	31
2.4. HIPÓTESIS	32
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	32
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	32
2.5. VARIABLES	33
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	34
CAPÍTULO III	36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.1. ENFOQUE	36
3.1.2. ALCANCE O NIVEL.....	36
3.1.3. DISEÑO.....	37
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	37
3.2.1. POBLACIÓN.....	37
3.2.2. MUESTRA	38
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS..	39
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	39
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	40
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	41
CAPÍTULO IV.....	42
RESULTADOS.....	42
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	42
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS, PRUEBA DE HIPÓTESIS	51
CAPÍTULO V.....	56
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	56
5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS	56
CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES.....	61

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS.....	71

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla1 Datos generales de la población.....	37
Tabla2 Cuestionario a utilizar en este proyecto de investigación	39
Tabla3 Resultados descriptivos según el género de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH	42
Tabla 4 Resultados descriptivos según la edad de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH.....	43
Tabla 5 Resultados descriptivos según el ciclo de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH.....	44
Tabla 6 Resultados descriptivos el nivel de estrés académico de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH	45
Tabla 7 Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión de estresores en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH.....	46
Tabla 8 Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH	47
Tabla 9 Resultados descriptivos según el indicador reacciones físicas de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH.....	48
Tabla 10 Resultados descriptivos según el indicador reacciones psicológicas de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH.....	49
Tabla 11 Resultados descriptivos según el indicador reacciones comportamentales de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH.....	50
Tabla 12 Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH.....	51
Tabla 13 Estadísticas para una muestra 1.....	52
Tabla 14 Prueba para una muestra 1.	52
Tabla 15 Estadísticas para una muestra 2.....	53
Tabla 16 Prueba para una muestra 2.	53

Tabla 17 Estadísticas para una muestra 3.....	54
Tabla 18 Prueba para una muestra 3.	54
Tabla 19 Estadísticas para una muestra 4.....	55
Tabla 20 Prueba para una muestra 4.	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultados descriptivos según el género de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco.	42
Figura 2 Resultados descriptivos según la edad de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la universidad de Huánuco.	43
Figura 3 Resultados descriptivos según el ciclo de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco.	44
Figura 4 Resultados descriptivos el nivel de estrés académico de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la universidad de Huánuco.	45
Figura 5 Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión de estresores de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la universidad de Huánuco.	46
Figura 6 Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión síntomas del estrés en alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la universidad de Huánuco.	47
Figura 7 Resultados descriptivos según el indicador reacciones físicas de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la universidad de Huánuco.	48
Figura 8 Resultados descriptivos según el indicador reacciones psicológicas de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la universidad de Huánuco.	49
Figura 9 Resultados descriptivos según el indicador reacciones comportamentales de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la universidad de Huánuco.	50
Figura 10 Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la universidad de Huánuco.	51

RESUMEN

El objetivo de esta indagación fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023. Es por ello que para su correcta ejecución se basaron en una estructura metodológica de tipo básica, enfoque cuantitativo, método hipotético – deductivo, nivel descriptivo y de diseño no experimental. La muestra participante estará comprendida por 293 alumnos de toda la facultad de la carrera de psicología, quienes fueron rigurosamente seleccionados a través de un muestreo aleatorio estratificado. La técnica e instrumentos elegidos para el recojo de la data informativa fue la encuesta y un cuestionario, una vez recogida la data se procederá al procesamiento estadístico mediante el software denominado SPSS. Acorde a los resultados hallados, el 74,4% de los alumnos experimentaron un nivel de estrés regulares, el 19,5% de ellos obtuvieron un grado bajo y el 6,1% presentó niveles elevados. Con lo que logró concluir que los alumnos de la carrera de psicología de la UDH experimentaron niveles regulares en relación al estrés académico.

Palabras claves: estrés, estudiantes, estrategias, sintomatología, rendimiento.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of academic stress in students of the academic program of psychology at the University of Huánuco, Huánuco 2023. Therefore, for its correct execution, it was based on a basic methodological structure, quantitative approach, hypothetical-deductive method, descriptive level and non-experimental design. The participating sample will be comprised of 293 students from the entire faculty of the psychology program, who were rigorously selected through stratified random sampling. The technique and instruments chosen for the collection of the informative data were the survey and a questionnaire. Once the data were collected, the statistical processing was carried out using the SPSS software. According to the results found, 74.4% of the students experienced a regular level of stress, 19.5% of them obtained a low degree and 6.1% presented high levels. This led to the conclusion that the students of the psychology program at the UDH experienced regular levels of academic stress.

Key words: stress, students, strategies, symptomatology, performance.

INTRODUCCIÓN

La presente indagación tuvo como finalidad, determinar el nivel de estrés académico en alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023. El estrés se considera uno de los problemas de salud mental con mayor índice de gravedad, ya que con frecuencia compromete el equilibrio emocional y el bienestar afectivo de la persona, afectando su rendimiento en diversos aspectos del ser humano.

Asimismo, tiene un impacto negativo en el contexto educativo porque hace que el cuerpo se sienta alerta ante posibles peligros. Debido a las numerosas responsabilidades académicas y laborales, tanto los estudiantes universitarios como los de posgrado sufren regularmente este problema académico, que afecta a su rendimiento académico.

Este estudio estuvo comprendido por diversos capítulos los cuales se detallarán a continuación:

Capítulo I denominado problema de la indagación, en el cual se explica detalladamente la problemática a estudiar, así como también se plasma, la formulación del problema, objetivos (general y específicos), justificación, limitaciones y viabilidad de la indagación.

Capítulo II, nombrado marco teórico, en este apartado, se describen estudios similares (de contexto regional, nacional e internacional), bases teóricas (Teorías y definiciones), Hipótesis (general y específicas); Variable y operacionalización.

Capítulo III titulada metodología de la indagación donde se explica el tipo de indagación, población y muestra, técnicas e instrumentos, procesamiento y análisis de datos.

Capítulo IV denominado resultados, estos fueron desarrollados acorde a cada uno de los objetivos planteados.

Capítulo V nombrado discusión, conclusiones y recomendaciones, en este apartado se efectúa la contratación de resultados, se extrae las conclusiones y finalmente se plasmó las recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Los enigmas referentes a la salud mental en los últimos años han incrementado, sobre todo después de la pandemia llegando a ocasionar ciertas dificultades en el desenvolvimiento y adaptación de las personas, tanto de niños, adolescentes, jóvenes y adultos. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) indica que los índices de ansiedad y depresión son dos grandes afectaciones en la salud mental pública, las cuales se incrementaron a nivel mundial en un 25%, siendo los factores estresores uno de los mayores causantes.

En Estados Unidos, un estudio elaborado específicamente en estudiantes universitarios por Barbayannis et al. (2022) encontraron que los índices de estrés académico se registraron hasta un 79% en los estudiantes, siendo el sexo femenino el más afectado (65%) evidenciando además que el estrés académico repercutía en el bienestar mental en todos los estudiantes, siendo relevante el brindar recursos y apoyo adicionales a estos estudiantes en la búsqueda de una mejora en su bienestar personal.

En España, para los estudiantes universitarios el estrés académico se ha impuesto como una de las mayores causas que dan origen a diversos problemas de salud mental, llegando a repercutir directamente en su ámbito estudiantil, familiar y de salud física. El estrés académico ha legado a afectar hasta un 70% de estos estudiantes, produciendo tensión tanto mental y emocional, ansiedad, estrés, aislamiento social, debido a los cambios en la modalidad de llevar la educación, alteración en el periodo de sus vacaciones, los exámenes en línea, los problemas asociados a la conectividad y hasta la dinámica familiar (Bueno, 2022).

Por otro lado, según reportes del Instituto Mexicano para la Competitividad (2022) en un informe emitido por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), durante los años 2022 y

2021 denotó ser uno de los países más afectados en cuanto a la salud mental de sus habitantes, siendo que en el 2021 el 35% de personas jóvenes y adultas se encontraban con índices de estrés, una cifra mucho mayor a las del 2020, que reportó un índice de 32%, entre los tipos de estrés que mayormente se presentó en jóvenes adultos fue el estrés académico con un 21%.

En el Perú, acorde a lo establecido por el Ministerio de Salud (MINSA, 2019), en el ámbito educativo se reporta que, el 85% de las universidades presentan una problemática vinculada con la salud mental siendo el 79% enfocado en el estrés. Por esa razón, se está realizando una serie de estrategias a fin de prevenir esta problemática y proveer el fortalecimiento de capacidades que ayuden a abordar los problemas de salud mental, desde las áreas de psicología, psicopedagogía y servicio médico. En Lima, se determinó que el 83% de universitarios manifiesta que ha experimentado estrés académico en el transcurso de su vida académica, siendo mayormente los estudiantes de los primeros ciclos los que son mayormente afectados (51%) debido a que no se adecuan a la sobrecarga de tareas, exámenes y prácticas universitarias (Cassaretto et al., 2021).

En Madre de Dios, Estrada et al. (2022) encontró que, los alumnos universitarios evidenciaron elevados índices en relación al estrés académico, en un 41% siendo los agentes estresores (63%) los factores que mayormente afectan a los estudiantes requiriendo la aplicación de estrategias psicoeducativas que reduzcan la prevalencia de este fenómeno y en Chachapoyas se reportó que los estudiantes universitarios mostraron que el 36.95%, presentó sintomatología de estrés moderada y el 10% registró una alta sintomatología, esto debido a las exigencias del ámbito académico (Vigo & Chávez, 2020).

El estrés afecta en la educación de modo a que activa sensaciones en el cuerpo para hacer frente a situaciones de peligro, esta problemática dentro de lo académico se experimenta con frecuencia tanto en estudiantes de pre grado y post grado, debido a las múltiples actividades tanto académicas como laborales, lo cual repercute en su rendimiento académico habitual (Sanchez

et al., 2021). Cuando la situación presenta estresores suele aparecer síntomas como somnolencia, cansancio, falta de apetito, insomnio, entre otras y las reacciones emocionales de tristeza, inquietud, irritabilidad, falta de motivación, etc. (Gijón et al., 2022).

Huánuco no es ajeno a estos problemas de salud mental, según lo informado por la defensoría del pueblo del lugar, mediante las intervenciones del centro de salud comunitario, ha habido intervenciones psiquiátricas durante el año 2022. Por ello, se han implementado centros especializados de salud mental a fin de prestar un servicio de calidad a una determinada población con problemas emocionales que requieran ayuda de profesionales de salud (Defensoría del Pueblo, 2022).

Ante el análisis de las investigaciones realizadas por entidades y autores internacionales, nacionales y locales, se visualiza como el estrés académico en alumnos universitarios se retrata como una problemática crítica.

El presente trabajo de indagación se enfocará en analizar el estrés académico en alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, puesto que, como futuros profesionales responsables de velar por la salud mental, deberán aprender a desarrollar estrategias de afrontamiento del estrés, el cual, en el caso de los universitarios, aparece como una señal de alarma ante la alta demanda académica, generando un desequilibrio, el cual sino es sobrellevado de una manera apropiada, ocasionará consecuencias negativas no solo en el ámbito académico, sino también en sus relaciones familiares, laborales, sociales e incluso personales, lo que conlleva a alterar su salud mental y física.

Por tal motivo, la ampliación del presente estudio de esta variable, resulta de suma relevancia, puesto que permitirá a las autoridades pertinentes la implementación de estrategias que ofrezcan a los universitarios recursos para lograr la estabilidad emocional y sobrellevar el estrés adecuadamente.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuál es el nivel de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023?

¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023?

¿Cuál es el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023?

1.3. OBJETIVOS GENERAL

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar el nivel de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023

Identificar el nivel de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Identificar el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Esta indagación se justifica a nivel teórico debido a la importancia que tiene conocer sobre el estrés en la actualidad, dada la existencia de repercusiones a nivel nacional y mundial, además se ha observado pocos estudios a nivel local. Por ello el presente estudio pretende describir los niveles de estrés en estudiantes universitarios, mediante la recopilación de información y el uso de instrumentos para el recojo de la data informativa. Además, cuenta con un fundamento teórico de libros, revistas, tesis y artículos científicos.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Respecto a la relevancia práctica, el estudio mediante la recopilación de información establecerá resultados, los cuales nos ayuden a conocer la realidad acerca de los índices de niveles de estrés en alumnos universitarios, a partir de ello se van a promover la elaboración de estrategias las cuales contribuyan a mejorar la realidad problemática y evitar repercusiones mayores.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Con relación al aporte metodológico este se dará mediante el proceso del método hipotético – deductivo, que permite aplicar la formulación de hipótesis en beneficio del estudio implicando un análisis científico comprobable en los resultados, además se tiene en cuenta una muestra amplia para el desarrollo del estudio, el cual será evaluado mediante un instrumento con propiedades psicométricas tanto de validez y confiabilidad, proporcionando eficacia en la totalidad de la investigación a desarrollar.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de las limitaciones que se encontrarán en el transcurso del desarrollo de la indagación se puede evidenciar, en la aplicación y recolección de la información, relacionado directamente con los participantes, puesto que los alumnos disponen de tiempo limitado, debido a los horarios de clases de la universidad y los trabajos.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Esta indagación tiene viabilidad puesto que la variable ha sido estudiada a nivel nacional y mundial, teniendo en cuenta como poblaciones jóvenes universitarios, lo que hace que la investigación tenga validez. Así mismo se cuenta con el instrumento para medir la variable del estrés académico, donde previamente se utilizará un consentimiento informado para obtener la autorización y la disponibilidad de los estudiantes, permitiendo el desarrollo del cuestionario, ayudando a culminar con éxito el procedimiento de aplicación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Gbatongh (2019) el fin de esta indagación fue establecer el índice de estrés, las causas del estrés y las estrategias de afrontamiento entre alumnos universitarios de primer y último año. Para ello, se utilizó la Escala de Estrés (PSS). La muestra participante estuvo comprendida por 123 universitarios. Se arrojó como resultado en los alumnos de 1° año que en 32% la carga de trabajos académicos fue “muy a menudo” una fuente de estrés, 25% consideró “bastante a menudo” las responsabilidades económicas como factor estresante; en los alumnos de último año el 38% consideró la carga académica como una fuente de estrés “muy a menudo” y el 31% consideró a las obligaciones económicas como fuente de estrés “bastante a menudo”. En conclusión, las obligaciones académicas y económicas son los mayores factores de estrés para los alumnos pertenecientes al primer y último año.

Silva et al. (2020) desarrollaron su indagación con el propósito de precisar el grado de estrés de los alumnos universitarios. En cuanto a la metodología adoptada fue cuantitativa, descriptiva y correlativa. Referente a la muestra, esta logró contar con la participación de 255 alumnos, los cuales fueron evaluados por medio del inventario SISCO, el programa SPSS y el reglamento de la Ley General de Sanidad de Investigación Sanitaria. Los resultados reflejaron que el 86,3% presentaba un nivel moderado de estrés, nivel profundo 11% y leve 2.4%. En conclusión, el estudiante que presenta un grado de estrés elevado por un tiempo extenso puede afectar de manera significativa su rendimiento académico, provocando desequilibrio sistémico, de igual manera se busca estrategias, para dar solución a esta clase de problemáticas en los alumnos.

Kloster y Perrotta (2019), en su indagación establecieron como finalidad analizar el grado de estrés académico, factores estresores y los modos de afrontamiento en alumnos y precisar las diferencias en el estrés académico alumnos de 1º, 4º y 5º año de nivel universitario, de 17 - 38 años, de la ciudad de Paraná. Esta indagación fue de tipo comparativo - descriptivo, transeccional. Se obtuvo una muestra comprendida por 163 alumnos. El instrumento que fue seleccionado para el recojo de la data informativa fue el Inventario SISCO. Concerniente a los resultados, estos señalaron que un 85% de los alumnos presentó un grado de estrés moderado o medio, seguido del 11% que presentó un grado leve o inferior y por último solo un 4% presentó un grado de estrés profundo o alto. Además, se halló tipos de síntomas de estrés como: Físicos, Psicológicos y comportamentales. En conclusión, la mayoría de alumnos presentó algún tipo de estrés en su vida académica.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Guerra (2022), en su investigación tuvo como fin establecer el grado de estrés académico experimentado por los alumnos de una Universidad Pública en Perú en épocas de COVID-19. El enfoque de esta investigación, fue descriptiva comparativa. Se obtuvo una muestra comprendida por 319 alumnos, de ambos géneros, de 17 - 30 años de edad, a quienes se les aplicó como instrumento la Escala de Estrés académico. Acorde con los resultados se halló estrés académico en nivel bajo 29.80%, medio, 42.9% y alto 27.30%; en todas las dimensiones predominó el nivel medio; concerniente a los estresores 45%, en sintomatología física 49.2%, síntomas psicológicos 44.5%, comportamentales 46.4% y estrategias de afronte 39.8%, asimismo; se niega algún tipo de relación positiva entre la variable en relación con el sexo y edad. Se concluye, que un índice elevado de alumnos muestra estrés académico.

Ramos (2020) su indagación tuvo como finalidad analizar el grado de estrés académico en alumnos pertenecientes a las escuelas de posgrado y pregrado. Este estudio empleó una metodología cuantitativa,

básica, descriptiva, comparativa y transeccional. La técnica y el instrumento empleado fue, la encuesta y el instrumento: escala de estresores de Cabanach, los cuales fueron aplicados en una muestra comprendida por 100 alumnos. Acorde a los hallazgos reflejados, los cuales demostraron que el grado de estrés bajo fue 38%, moderado 36%, alto 26%. De acuerdo a las dimensiones: deficiencias metodológicas del profesorado obtuvo nivel bajo 26%, moderado 72%, alto 2%; sobrecarga académica nivel bajo 24%, nivel moderado 62%, alto 14%, creencias sobre el rendimiento académico nivel bajo 42%, moderado 54%, alto 4%; intervenciones en público nivel bajo 46%, medio 38% y alto 16%. En conclusión, los alumnos no tuvieron elevados grados de estrés.

Cassaretto et al. (2021) en su análisis plantearon como propósito precisar la relevancia del estrés académico, sus factores y evaluar el rol de las dimensiones académicas, conductuales y sociodemográficas. Esta indagación se desarrolló en base a un enfoque cuantitativo, correlacional y transeccional. Se obtuvo una muestra estimada por 1801 alumnos de 6 departamentos del Perú, de ambos géneros, de 18 - 54 años de edad. Se usaron dos instrumentos. Acorde a los resultados sobre intensidad del estrés demostraron que nivel bajo logró 10.4%, medianamente bajo 17.9%, medio 38.3%, medianamente alto 26.3 y mucho 7.1%; por otro lado, las dimensiones síntomas logró 32% y estresores logró 13%. Pudo concluir que el sexo, la motivación académica y la mayoría de las conductas de salud tienen un papel predictivo en los indicadores de estrés académico.

Miranda (2019) tiene como finalidad analizar el grado de estrés académico en alumnos universitarios de la carrera de medicina. La metodología empleada fue cuantitativa, descriptiva, básica y transaccional. Para ello se obtuvo una muestra comprendida de 116 alumnos. El instrumento que fue seleccionado para recopilar la data requerida fue, el inventario SISCO. De acuerdo con los resultados hallados, estos señalaron que el 83% tuvo un grado de estrés medio o moderado, seguido del 14% un nivel alto o profundo y el 3% un nivel bajo

o leve. Concerniente a la dimensión estresores, el 76.1 % obtuvo un nivel moderado, seguido del nivel de estrés elevado 16.5 % y un grado inferior o leve 7.3 %. De la misma manera las dimensiones obtuvieron un nivel moderado: síntomas físicos un 72.5%, síntomas psicológicos un 65.1%. síntomas comportamentales un 61.5 % y estrategias de afrontamiento un 82.6%. Se pudo concluir que, el índice de estrés de los alumnos es de un grado medio al igual que el de sus dimensiones.

Pérez (2021) tiene como finalidad identificar la asociación entre estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de pregrado. La metodología empleada fue cuantitativa, descriptiva y correlacional. Para ello se obtuvo una muestra comprendida de 110 alumnos, los cuales fueron evaluados mediante, el inventario SISCO, instrumento que fue seleccionado para el recopilamiento de la data informativa. De acuerdo con los resultados hallados, estos señalaron que el nivel bajo representa 34.5%, el 36.4% registra un grado medio y el 29.1% experimentó un grado elevado de estrategias de afrontamiento.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Cabrera et al (2022) efectuaron esta indagación en el departamento de Huánuco, con el propósito de evaluar factores estresores vinculados al estrés académico en alumnos pertenecientes a la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (UNHEVAL). Es por ello que se basaron en una estructura metodológica cuantitativa, correlacional y prospectiva, se obtuvo una muestra participante de un total de 68 alumnos de 5to año, quienes fueron evaluados mediante el cuestionario bilingüe de estresores de estudiantes KEZKAK y el inventario SISCO. Correspondiente a los resultados demostraron que en factores estresores predominó el alto con 45.6%, en de falta de competencia predominó el nivel moderado con 60.3%, en contacto con el sufrimiento predominó el nivel alto con 91.2%, en relación con tutores predomino el moderado con 58.8%, impotencia e incertidumbre predominó el nivel alto con 80.9%, en cuanto al estrés el nivel moderado

predominó con 60.3%, seguido del nivel severo 39.7% y el nivel leve logró 0.0%.

Oroya y Rodriguez (2019) en su estudio efectuado en Huánuco, con el fin de analizar el nexo entre los estilos de vida y el estrés académico en alumnos pertenecientes a la facultad de psicología, la metodología fue cuantitativa, de diseño no experimental, descriptiva y correlacional. Correspondiente a la muestra, esta logró contar con la participación de 182 alumnos, los cuales fueron evaluados mediante el cuestionario denominado inventario de SISCO.

Se obtuvo como resultado que el 68,7% presentan nivel de estrés académico medio o moderado, el 22% niveles estrés académico leve y el 9,3% estrés profundo, en correspondencia a las variables existió una correlación negativa significativa entre ambas ($\rho=-0.714$) y C ($p=0.000<0.05$) respectivamente; concluyendo de que cierta cantidad de alumnos tiene dificultades producidas por los niveles de estrés dentro de la universidad.

Bernardo (2019) desarrolló su indagación con el propósito de precisar los factores generadores de estrés en alumnos iniciantes en sus prácticas clínicas pertenecientes a la carrera de Enfermería de la Universidad de Huánuco (UDH), la base metodológica fue analítica relacional, se obtuvo una muestra de 67 alumnos de la carrera profesional de enfermería.

Los instrumentos empleados fueron 2 escalas. Acorde a los resultados hallados, indicaron que el 58,2% de los alumnos presentó un grado moderado de estrés y el 41,8% estrés leve. En cuanto a los porcentajes predominantes por dimensión fue el grado moderado en reacciones físicas 52.2%, reacciones psicológicas 64.2%, reacciones conductuales 56.7%. Concluyó que hay distintos factores causantes de estrés, como académicos y sociales.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés es definitivamente una gran palabra con un impacto mayor, sin embargo, esto se puede tratar con pequeños cambios que traemos en nuestro día a día. Dicho malestar puede ser experimentado en distintos agentes como gerentes, financieros, funcionarios gubernamentales, administradores, políticos, amas de casa y en la actualidad más frecuente entre estudiantes (Jain y Singhai, 2017).

El estrés académico es un término utilizado para describir la tensión que experimentan quienes tienen obligaciones académicas. Debido a que con frecuencia perjudica el equilibrio emocional y el bienestar afectivo de la persona, se considera uno de los principales problemas de salud mental por su elevada incidencia entre los estudiantes universitarios. (Estrada et al., 2022).

Zhang et al (2022) sostienen que las actividades y preocupaciones académicas, son los más importantes factores de estrés crónico para los jóvenes en los países occidentales y asiáticos. El estrés académico se caracteriza por el estado mental en el que se encuentra un estudiante debido a la constante presión social y autoexigencia en un contexto escolar, lo cual agota sus recursos psicológicos. Este tipo de estrés es común a lo largo de la trayectoria educativa de los estudiantes, desde la escuela primaria hasta la universidad.

Ante ello podemos definir a la presión académica como una experiencia en la que un estudiante está agobiado por las demandas de tiempo y energía para lograr metas académicas específicas. El estrés puede proceder de múltiples fuentes potenciales y tener una miríada de impactos en los estudiantes, tanto emocional como académicamente (Pacific Teen Treatment, 2023).

La asociación entre una persona y su contexto si es que no es llevada de la mejor forma o el individuo no se adapta fácilmente, puede

ser significado de amenaza que pone en riesgo su bienestar. En concreto, frente a los problemas típicos que se les pueden presentar a los estudiantes en su ambiente académico, muy por el contrario, el estrés puede ser en realidad una parte necesaria y natural de la supervivencia en estos entornos, en los que están presentes diversos elementos, como la sobrecarga académica y los proyectos en grupo (Pozos et al., 2014).

En resumen, el estrés se describe como la reacción general del organismo a las exigencias que le plantean acontecimientos o circunstancias desafiantes del entorno. Este es un proceso a través del cual las personas perciben y responden a las amenazas y retos del entorno, no sólo un estímulo o una reacción. El estrés es habitual y, con moderación, puede aumentar la actividad y la productividad. Sin embargo, niveles crónicamente altos de estrés pueden tener un impacto negativo sustancial tanto en el cuerpo como en la mente. (Jain y Singhai, 2017).

2.2.2. TIPOS DE ESTRÉS, SEGÚN BARRIO, ET AL. (2006)

a) Estrés agudo

La gran mayoría de personas han presentado un estrés agudo. Es dicha respuesta rápida del organismo que presenta ante una circunstancia novedosa y difícil. En la mayoría de los casos, estos episodios de estrés agudo son inofensivos. Incluso pueden ser adecuados para una persona en determinadas situaciones. Las condiciones estresantes ayudan al cerebro y al cuerpo a perfeccionar sus mejores mecanismos de afrontamiento para situaciones similares en el futuro. Es crucial comprender que el estrés extremadamente agudo es algo totalmente distinto al cuerpo. Similar a una circunstancia en la que la propia vida está en peligro, este estrés puede dar lugar a un trastorno de estrés postraumático (TEPT) u otros padecimientos mentales.

b) Estrés subagudo

Los episodios de estrés agudo se denominan estrés agudo episódico. Puede ocurrir si una persona tiene mucha ansiedad y

preocupación por posibles acontecimientos futuros. La salud física y mental de una persona puede verse afectada por el estrés agudo episódico, al igual que ocurre con el estrés agudo grave.

c) Estrés crónico

El estrés crónico se caracteriza por altos niveles de estrés que duran un largo periodo de tiempo. El estrés prolongado puede tener efectos perjudiciales para la salud. Puede favorecer lo siguiente: ansiedad, enfermedades cardíacas, depresión, hipertensión arterial y un sistema inmunitario comprometido. El estrés crónico también puede causar enfermedades comunes como dolores de cabeza, malestar estomacal y problemas para dormir.

2.2.2. TEORÍA DEL ESTRÉS DE LAZARUS Y FOLKMAN

En su libro "Stress, Appraisal and Coping", los psicólogos Lazarus (1984) definen el estrés como la reacción interna del cuerpo a cualquier tipo de estímulo externo que se considere dañino. Esto podría variar desde la irritación menor de derramar un café hasta un evento que cambia la vida, como perder su trabajo.

Lazarus y Folkman estiman que la manera en que interpretamos o reaccionamos ante un evento a menudo puede tener un impacto más poderoso en nuestro nivel de estrés que el evento en sí. Desarrollaron un marco para ayudar a las personas a manejar situaciones estresantes utilizando una evaluación objetiva y estrategias de afrontamiento. Lo llamaron el modelo transaccional de estrés y afrontamiento.

Este modelo consta de 3 pasos:

Evaluación primaria: el impacto que tendrá el factor estresante en su bienestar.

Evaluación secundaria: Los recursos que tiene a su disposición que lo ayudarán a sobrellevar el factor estresante. Estos pueden incluir recursos internos (fuerza de voluntad, confianza, experiencia, etc.) o

recursos externos (apoyo de pares, respaldo financiero o acceso a materias primas).

Use estrategias de afrontamiento: Esto podría incluir estrategias basadas en problemas (recopilación de información, delegación o confrontación) o estrategias basadas en emociones (apropiarse o buscar apoyo moral y emocional).

2.2.3. TEORÍA DEL ESTRÉS DE HANS SELYE

Selye (1950) definía el estrés como “la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda de cambio, ya sea provocada o resultante de condiciones agradables o desagradables. El estrés se caracteriza por un esfuerzo por adaptarse a una situación y una respuesta desenfocada.

El síndrome de Adaptación General o Síndrome de Hans Selye, es la respuesta biológica negativa al estrés que el Dr. Selye identificó en 1936. El GAS es una respuesta fisiológica al estrés mediada por hormonas en tres etapas que eventualmente causa enfermedad y muerte. Este síndrome consta de 3 etapas:

Fase 1: Reacción de alarma

Es la respuesta inicial y repentina del HPA al estrés. Durante esta fase, las glándulas suprarrenales aumentan significativamente la producción de dos hormonas vitales del estrés: el cortisol y la adrenalina. Como resultado, el cuerpo y el cerebro perciben un peligro inminente y entran en modo de "lucha o huida".

Los síntomas durante la reacción de alarma son de corta duración y pueden incluir frecuencia cardíaca rápida, dolor en el pecho, dolor de cabeza y malestar gastrointestinal. La reacción de alarma no suele durar mayor a dos días.

Fase 2: Construyendo resistencia

Durante esta fase denominada construcción de resistencia, el cuerpo se adapta al aumento del estrés crónico y las hormonas del

estrés. La capacidad del cuerpo para adaptarse y mantener el equilibrio a pesar del estrés interno o externo se denomina homeostasis. La imagen del HPA en la sección anterior que muestra cómo el HPA equilibra el cortisol en circunstancias normales es un ejemplo de homeostasis. Sin embargo, la homeostasis limita, y cuando los sistemas del cuerpo fallan, comienza la fase de agotamiento.

Fase 3: Agotamiento

Es la etapa final del GAS del Dr. Selye. Al igual que la fase de construcción de resistencia, la fase de agotamiento también fue un nuevo descubrimiento científico. Durante esta fase, un individuo es susceptible a enfermedades catastróficas y muerte como muestra el daño de las hormonas del estrés crónicamente elevadas. Los signos y síntomas pueden incluir presión arterial alta, úlceras intestinales, enfermedad cardíaca, enfermedad renal, mayor susceptibilidad al cáncer, infecciones, ansiedad o depresión durante esta fase final.

2.2.4. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO, SEGÚN BARRAZA (2008)

El estrés académico hace referencia a un proceso sistémico de carácter adaptativo y principalmente psicológico. Asimismo, se manifiesta en tres etapas: en primer lugar, cuando el alumno experimenta una serie de demandas en el aula que se denominan estresores; en segundo lugar, cuando este estresor da lugar a una secuencia de reacciones desequilibradas; y en tercer lugar, cuando este desequilibrio sistémico obliga al alumno a utilizar mecanismos de afrontamiento para restablecer el equilibrio sistémico. Dentro de este modelo figuran: estresores, sintomatología y estrategias de afrontamiento.

Estresores

Los agentes del estrés son un impulso que atenta contra la integridad vital que origina en la persona una resistencia y se aparecen en tres formas: físicas, sociales y psicológicas (Barraza, 2008).

Sintomatología

Es aquella manifestación de ciertos indicadores que experimentan los alumnos ante un evento estresante, además se basó en la clasificación de Rossi, quien estableció tres tipos de sintomatología: físicos, psicológicos y comportamentales (Barraza, 2008).

Estrategias de afrontamiento

Es el proceso de acción mediado por la valoración, que tiene por fin la facultad de respuesta del individuo; esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que actúa cuando el ambiente se considera amenazante. Estas estrategias comúnmente tienden a variar de una vez a la siguiente conforme el estresor aumenta (Barraza, 2008).

2.2.6. MODELO SISTEMÁTICO COGNOSCITIVISTA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Propuesta por Barraza (2008), propugnada en la teoría general de sistemas de Colle y en el modelo del estrés de Richard Lazarus. Este modelo consta de 4 Hipótesis:

- Hipótesis de los elementos sistémicos-procesuales: Predomina el paradigma del sistema abierto, el cual implica una dinámica relacional entre el sistema y su entorno. El flujo constante de entrada y salida que todos los sistemas ofrecen para alcanzar finalmente su equilibrio se denomina elementos sistémico-procesales. Dichos elementos del estrés académico son: factor estresante, los síntomas y los mecanismos de afrontamiento.
- Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: Es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores primarios (aquellos que ponen directamente en peligro la integridad del alumno y no tienen nada que ver con su valor) y como los secundarios (que son los que influye el tipo de valor que la persona le otorga). En general, un estresor es un estímulo o un escenario

peligroso que hace que la persona reaccione de forma amplia e inespecífica.

- Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico relacionado con el estrés académico: Divide la sintomatología de situaciones estresantes (desequilibrio sistémico) en respuestas de índole psicológico, físico y conductual. Este cúmulo de indicadores se expresa de cierta manera idiosincrática en las personas, por lo que el desequilibrio en el sistema se manifestará de manera distinta, en cuanto a número y tipo, en función de cada persona".
- Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: Ante el desequilibrio provocado por el estrés, la persona utiliza distintos mecanismos de afrontamiento para volver a equilibrar el sistema. Aunque hay muchos mecanismos de afrontamiento diferentes, Barraza (2008) ofrece los siguientes: El asertividad, el autoengrandecimiento, las desviaciones evasivas, el desahogo o las confidencias, la religiosidad, la búsqueda de datos informativas, la solicitud de ayuda profesional, la comicidad situacional, la planificación y ejecución de tareas.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Estrés:** Se refiere al tipo de cambio que resulta estresante para el cuerpo, la mente o ambos. La reacción del cuerpo ante cualquier cosa que exija concentración o acción es el estrés. Todo el mundo pasa por periodos de estrés. Sin embargo, la forma en que manejas el estrés tiene un impacto significativo en tu bienestar general, este puede ser negativo o positivo (Kloster & Perrotta, 2019).
- **Agente estresor:** Son todas las cosas que distancian nuestro cuerpo del estado de equilibrio homeostático y la respuesta de nuestro cuerpo al estrés, es restablecerlo, (Castillo & Barraza, 2020).
- **Síntoma:** Es una alteración o desviación física o mental, percibida por un individuo en su estado de salud, (Bertholet, 2019).

- **Afrontamiento:** Es un proceso mediante el cual una persona gestiona las demandas del nexo persona-entorno, que evalúa como estresante, y las emociones resultantes. Asimismo, el afrontamiento y la evaluación cognitiva de las circunstancias estresantes están íntimamente entrelazados, (Soto, 2021).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe nivel regular de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Ho: No existe nivel regular de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi: Existe nivel regular de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023

Ho: No existe nivel regular de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023

Hi: Existe nivel regular de la dimensión síntomas de estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Ho: No existe nivel regular de la dimensión síntomas de estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Hi: Existe nivel regular de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Ho: No existe nivel regular de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés no es regular en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

2.5. VARIABLES

Estrés académico

Definición conceptual

Es la presión que se produce dentro de los estudiantes causada por la competencia y las exigencias académicas. En consonancia con esto explicaron que el estrés académico surge cuando aumentan las expectativas de rendimiento académico, tanto por parte de los padres como de los profesores y los compañeros. Estas expectativas no suelen estar en consonancia con las capacidades que poseen los estudiantes, lo que provoca una presión psicológica que afecta al rendimiento, (Bernardo, 2019).

Definición operacional

La variable estrés académico se medirá mediante el Inventario SISCO del Estrés Académico de Ancajima Carranza Lourdes del Pilar (2021), cuyo cuestionario, consta de 3 dimensiones, con un total de 31 ítems.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estrés académico	Es la presión que se produce dentro de los estudiantes causada por la competencia y las exigencias académicas. En consonancia con esto explicaron que el estrés académico surge cuando aumentan las expectativas de rendimiento académico, tanto por parte de los padres como de los profesores y los compañeros. Estas expectativas no suelen estar en consonancia con las capacidades que poseen los	La variable estrés académico se medirá mediante el Inventario SISCO del Estrés Académico de Ancajima Carranza Lourdes del Pilar (2021), cuyo cuestionario, consta de 3 dimensiones, con un total de 31 ítems.	Estresores	Tipos	1 - 10	
			Sintomatología	Reacciones físicas Reacciones Psicológicas Reacciones Comportamentales	11 - 25	Nunca = 1 Rara vez = 2 Algunas veces = 3 Casi siempre = 4 Siempre = 5
			Estrategias de afrontamiento	Frecuencia	26 - 31	

estudiantes, lo que
provoca una presión
psicológica que
afecta al
rendimiento,
(Bernardo, 2019).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. ENFOQUE

La presente indagación es de enfoque cuantitativo, debido a que llegará a los resultados a través de un análisis estadístico de los datos, para la contratación de las hipótesis planteadas por la autora (Hernández y Mendoza, 2018).

Esta indagación se efectuará mediante el tipo básica, debido a que solamente aportará de manera teórica en cuanto a las variables de estudio, sin mediar alguna experimentación sobre las mismas (Arias & Covinos, 2021).

La investigación básica es utilizada en el campo científico para comprender y ampliar el conocimiento sobre un fenómeno o campo específico, asimismo se le reconoce como investigación pura o investigación fundamental, debido a que con ella, se inicia los estudios de investigación, además contribuye al cuerpo intelectual de conocimientos en cuanto a la conceptualización, efectos consecuencias, dimensiones, teorías, entre otros indicadores que se desglosan de la variable principal (Esteban, 2018).

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

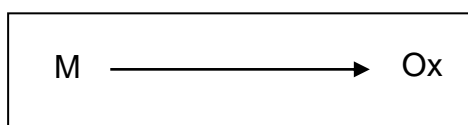
Acorde con el nivel de esta indagación será descriptiva, debido a que se presentarán los datos tal y como son, describiendo la problemática ya conocida en tiempo real, y a su vez siendo analizada y evaluada, (Cabezas, Andrade, & Torres, 2018).

Referente al método empleado, fue el método hipotético – deductivo ya que se efectuará el planteamiento de una serie de hipótesis

para posteriormente obtener conclusiones y lograr contrastar algunas de ellas, (Carrasco, 2019).

3.1.3. DISEÑO

Acorde al diseño que se empleó fue un diseño no experimental, puesto que la variable de esta indagación no será expuesta a ningún tipo o clases de modificación o alteración, por lo que se logrará obtener los resultados correspondientes a esta variable, (Gallardo, 2017).



Donde:

M: estudiantes

Ox: Estrés académico

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población se precisa específicamente como un grupo de seres, los cuales se caracterizan por tener propiedades semejantes, siendo estas cuantificadas a través de un análisis estadístico. (Hernández & Mendoza, 2018). De tal manera que esta población estará constituida por 1 218 estudiantes del 1° - 10° ciclo pertenecientes al programa académico de la carrera de Psicología de la UDH.

Tabla 1

Datos generales de la población

Edad de los participantes	N °	%
17 a 25 años	273	93,2%
26 a 35 años	19	6,5%
36 a 45 años	1	0,3%
Sexo de los participantes	N °	%

Masculino	92	31,4%
Femenino	201	68,6%

3.2.2. MUESTRA

De igual manera, la muestra se precisa como una pequeña selección de una delimitada población, teniendo estos caracteres más relevantes y específicos, (Ñaupas, Mejía, Novoa, & Villagómez, 2014). De tal manera esta muestra estará constituida por 293 estudiantes del primero al décimo ciclo pertenecientes al programa académico de la carrera de Psicología de la UDH.

Fórmula para hallar la muestra:

$$n = \frac{Z^2 * (p * q) * N}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * (p * q)}$$

Donde:

N: 1 218 estudiantes

Z: 1.96 (nivel de confianza del 95%)

E: Error muestral deseado 5%

p: Probabilidad favorable 0.5

q: Probabilidad desfavorable 0.5

Sustituyendo los datos en la fórmula precedente, tenemos:

$$n = \frac{(1.96)^2 * (0.5 * 0.5) * 1\ 218}{(0.05)^2 * (1\ 218 - 1) + (1.96)^2 * (0.5 * 0.5)}$$

$$n = 293$$

Muestreo

El muestreo aleatorio estratificado es una técnica de muestreo probabilístico en la que la población total es seccionada en grupos homogéneos (estratos) para completar el proceso de muestreo, ya que en el presente trabajo se analizará a los estudiantes del primero al décimo ciclo pertenecientes al programa académico de la carrera de

Psicología de la Universidad de Huánuco, por tanto, la muestra será seleccionada en base a los diferentes ciclos para demostrar los objetivos planteados por la investigadora (Arias & Covinos, 2021).

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica

La encuesta: la técnica que fue empleada para la recogida de la data solicitada para esta indagación, será la encuesta, la cual consta de una serie de ítems redactados coherentemente con su respectiva escala de respuesta, (Otzen & Manterola, 2017).

De acuerdo con Feria et al. (2020), es un método empírico el cual usa un formulario o instrumento ya sea digital o impreso que los sujetos participantes llenan por sí mismos, se plantea con el propósito de obtención de respuestas que corresponden al problema.

Instrumento

El cuestionario: instrumento que contribuirá a la concreción de los objetivos previamente propuestos, de manera eficaz, evaluando a cada participante de manera correcta, (Hernández, et al. 2014).

Es un instrumento de amplia utilidad en la indagación científica, contiene las cualidades esenciales del fenómeno a estudiar permitiendo separar principalmente aquello que nos interesa, disminuye la realidad a cierto número de datos esenciales precisando el propósito de indagación (Gomez, 2019).

Tabla 2

Cuestionario a utilizar en este proyecto de investigación

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO	
Nombre	Inventario SISCO del Estrés Académico
Año de creación	2006

Procedencia	Durango, México
Autor	Arturo Barraza (2006)
Adaptación	Ancajima Carranza Lourdes de Pilar
País	Perú
Objetivo	Identificar el nivel de estrés en los alumnos
Tiempo de aplicación	20 minutos
Ámbito de aplicación	De 17 años en adelante
Forma de aplicación	Colectiva o individual
Escala	Tipo Likert de 1 a 5
Estructura interna	31 ítems
Validez	Análisis factorial confirmatorio con varianza >25%
Confiabilidad	Consistencia interna del coeficiente de alfa de .90 por dimensiones de .72 a .91
Dimensionalidad	Estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento
Escala Valorativa	Considera de 31 – 72 un nivel bajo; de 73 –113 un nivel regular, de 114 – 155 alto.
Calificación e interpretación	Los evaluados marcan el ítem deseado, asignando el puntaje; nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

PASOS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

1°	Se seleccionará la temática a estudiar, así como las técnicas e instrumentos.
2°	Coordinación con las autoridades del programa académico de la carrera de psicología de la UDH.
3°	Se establecerá la fecha para la aplicación del instrumento previa.
4°	Se explicará detalladamente las instrucciones y posterior a ello, se hará entrega del consentimiento informado.
5°	Se recoge el consentimiento informado debidamente firmado.

6	Se entrega el instrumento para ser desarrollado.
7°	Una vez que hayan culminado se recoge el cuestionario y se agradece la participación.
8°	Se procede con la revisión, calificación y procesamiento de la data obtenida.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

Posteriormente las respuestas recabadas serán trasladadas para su respectiva tabulación y procesamiento en el Programa SPSS versión 27, una vez generados los resultados, se representarán en Tablas y figuras respectivamente.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Resultados sociodemográficos

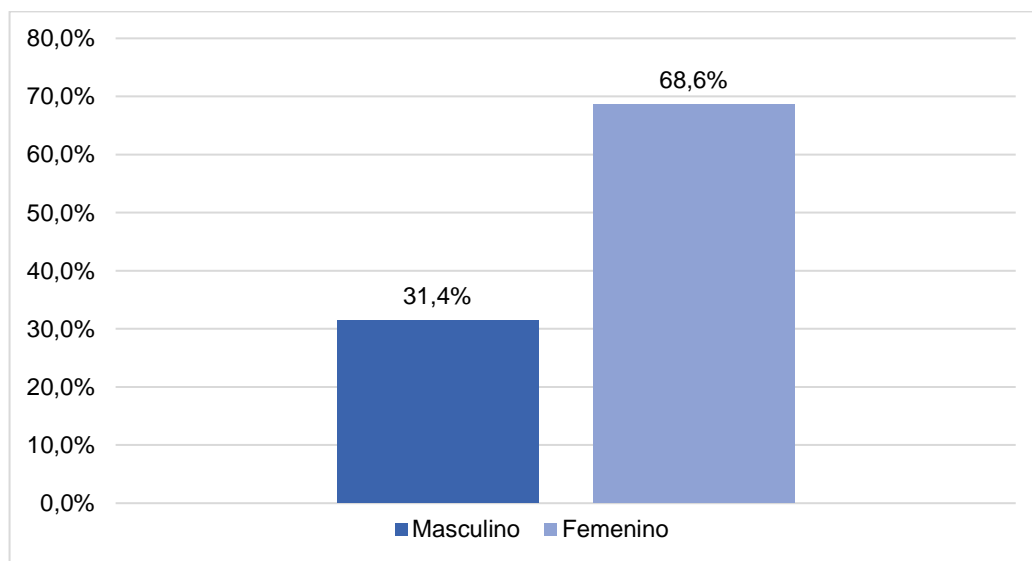
Tabla 3

Resultados descriptivos según el género de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH

	N	%
Masculino	92	31,4%
Femenino	201	68,6%

Figura 1

Resultados descriptivos según el género de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH



En la Tabla 3, el 31.4% son estudiantes del sexo masculino y el 68.6% son estudiantes del sexo femenino pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, 2023.

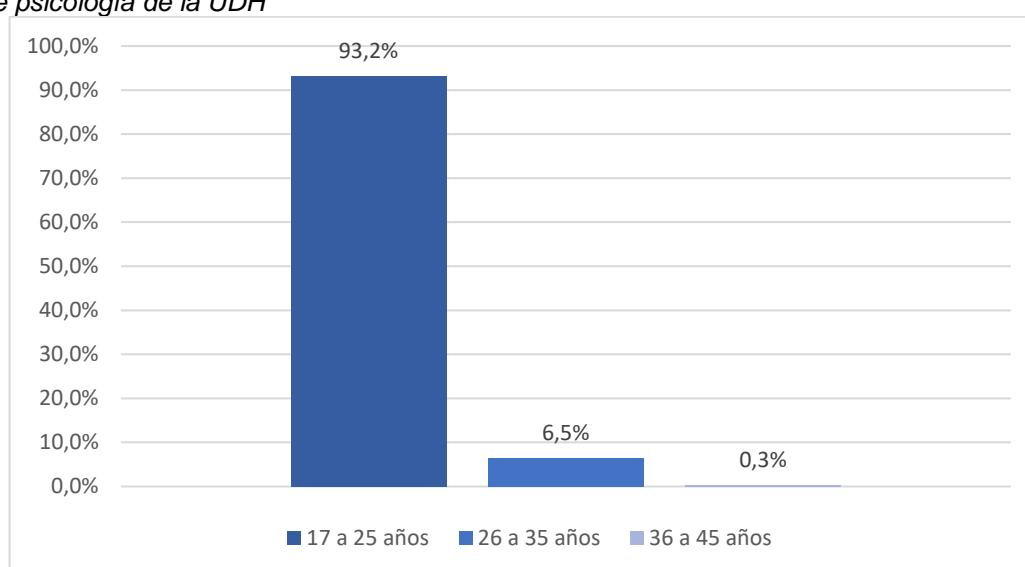
Tabla 4

Resultados descriptivos según la edad de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH

	N	%
17 a 25 años	273	93,2%
26 a 35 años	19	6,5%
36 a 45 años	1	0,3%

Figura 2

Resultados descriptivos según la edad de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH



En la Tabla 4, el 93.2% de los estudiantes están en el rango de edad de 16 a 25 años, el 6.5% de los alumnos oscilan sus edades entre 26 a 35 años y el 0.3% de los estudiantes sus edades son entre 36 a 45 años en el programa académico de psicología de la UDH, 2023.

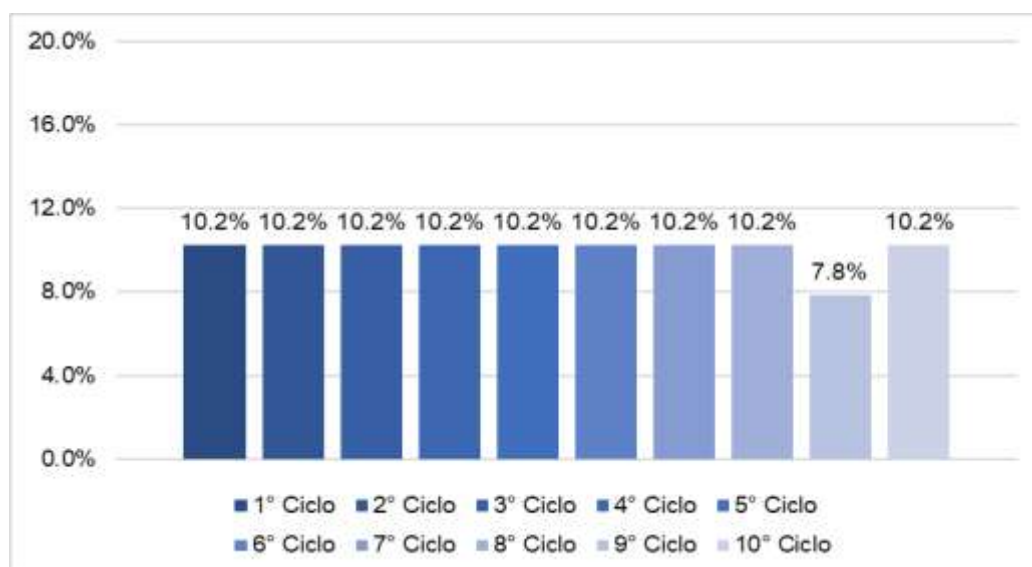
Tabla 5

Resultados descriptivos según el ciclo de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH

	N	%
1° Ciclo	30	10,2%
2° Ciclo	30	10,2%
3° Ciclo	30	10,2%
4° Ciclo	30	10,2%
5° Ciclo	30	10,2%
6° Ciclo	30	10,2%
7° Ciclo	30	10,2%
8° Ciclo	30	10,2%
9° Ciclo	23	7,8%
10° Ciclo	30	10,2%

Figura 3

Resultados descriptivos según el ciclo de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH



Correspondiente a lo reflejado en la Tabla 5, los estudiantes del 1°, 2°, 3°, 4°, 5°, 6°, 7°, 8° y 10° representan un 10.2% en cada ciclo; sin embargo, el 7.8% de los alumnos pertenecen del 9° ciclo pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, 2023.

Objetivo general: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

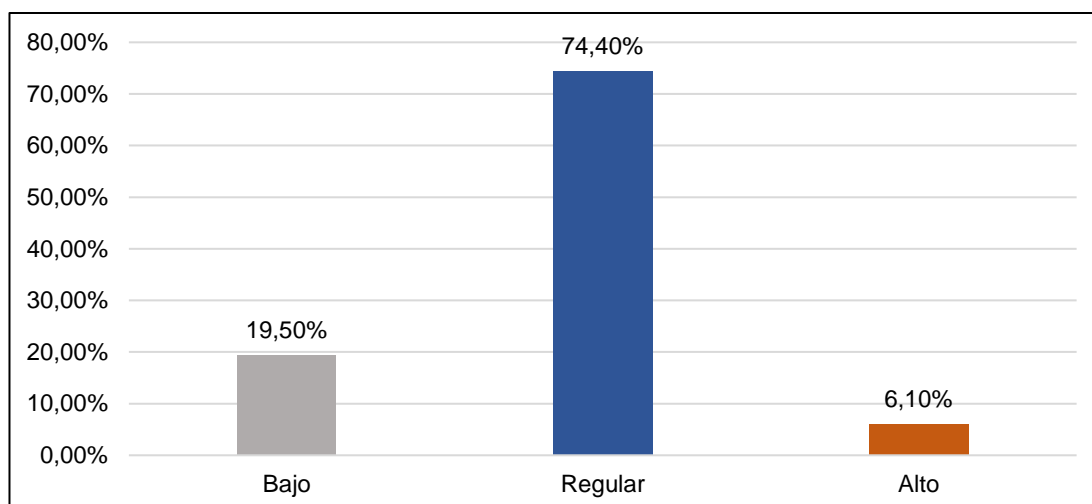
Tabla 6

Resultados descriptivos el nivel de estrés académico de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH

	N	%
Bajo	57	19,5%
Regular	218	74,4%
Alto	18	6,1%

Figura 4

Resultados descriptivos el nivel de estrés académico de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH



En la Tabla 6, el 74.4% de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, 2023; registran un nivel de estrés académico regular, el 19.5% presenta un nivel bajo; no obstante, el 6.1% de ellos registran un nivel alto.

Objetivo específico 05: Identificar el nivel de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

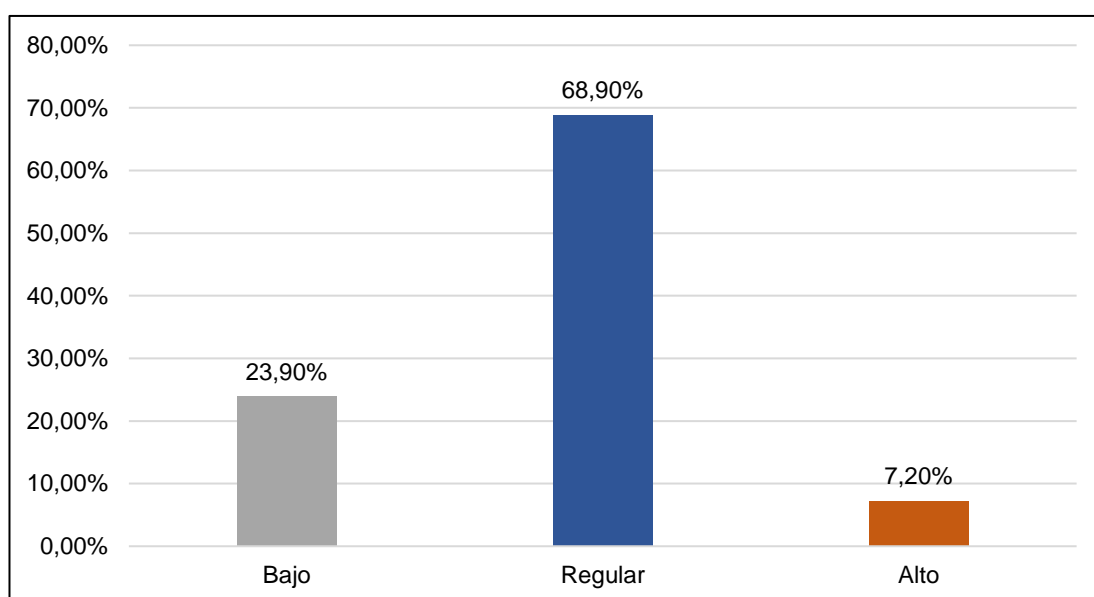
Tabla 7

Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión de estresores en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH

	N	%
Bajo	70	23.9%
Regular	202	68.9%
Alto	21	7.2%

Figura 5

Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión de estresores de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH



En la Tabla 7, referente a la dimensión estresores, el 68.9% presentó un nivel regular; el 23.9% de los alumnos registran un nivel bajo; no obstante, el 7.2% de los alumnos registran un nivel alto.

Objetivo específico 06: Identificar el nivel de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

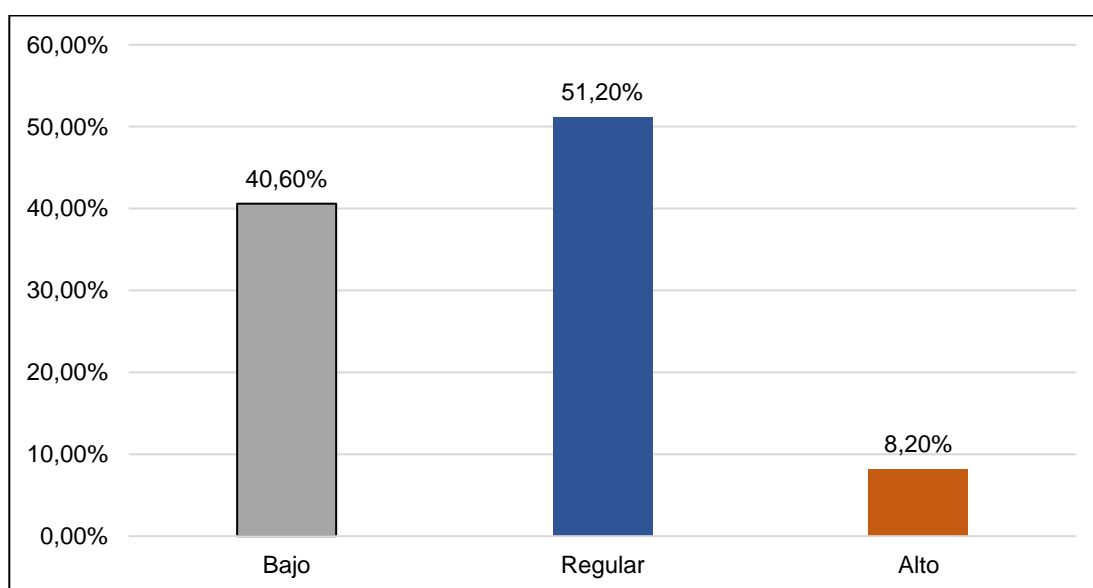
Tabla 8

Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH

	N	%
Bajo	119	40,6%
Regular	150	51,2%
Alto	24	8,2%

Figura 6

Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión síntomas del estrés en alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH



En la Tabla 8, el 51,2% de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, 2023 registran un nivel regular en la dimensión sintomatología, el 40,6% presenta un nivel bajo; además, el 8,2% de los alumnos presentan registran un nivel alto en la dimensión de sintomatología.

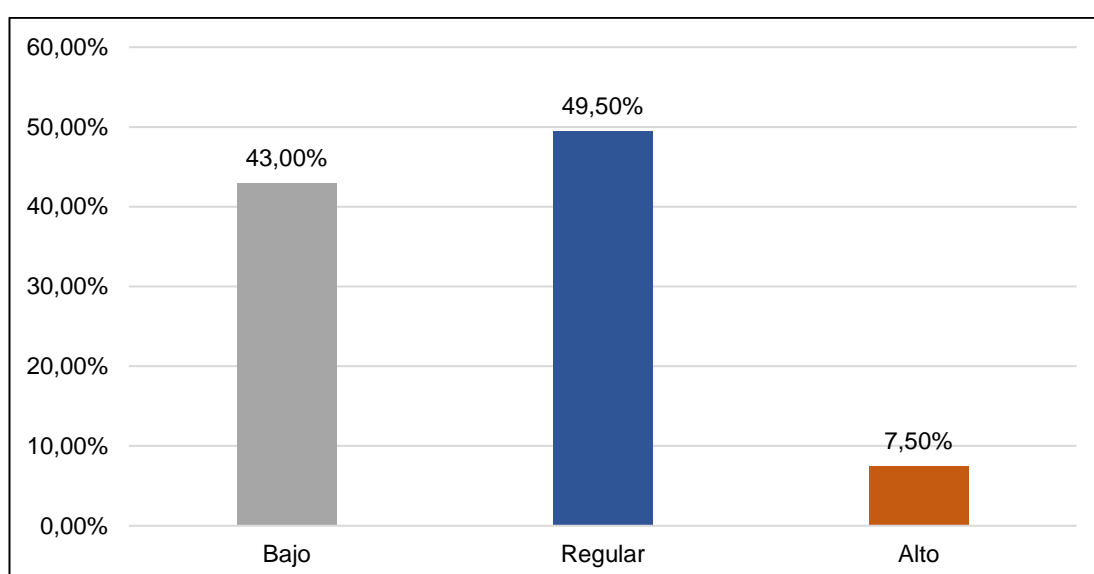
Tabla 9

Resultados descriptivos según el indicador reacciones físicas de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH.

	N	%
Bajo	126	43,0%
Regular	145	49,5%
Alto	22	7,5%

Figura 7

Resultados descriptivos según el indicador reacciones físicas de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH.



En la Tabla 7, el 49,5% de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, 2023 registran un nivel regular en relación a sus reacciones físicas, el 43% presenta un nivel bajo; no obstante, finalmente con el mismo índice el 7,5% de los alumnos presentan registran un nivel alto.

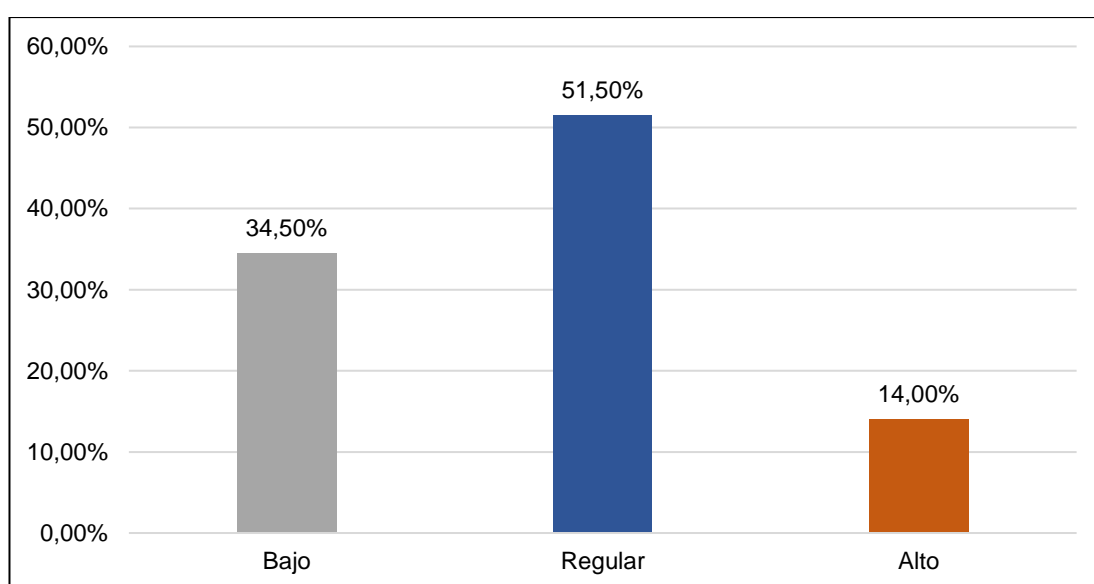
Tabla 10

Resultados descriptivos según el indicador reacciones psicológicas de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH

	N	%
Bajo	101	34,5%
Regular	151	51,5%
Alto	41	14,0%

Figura 8

Resultados descriptivos según el indicador reacciones psicológicas de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH



En la Tabla 10, el 51,5% de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, 2023; registran un nivel regular en relación a sus reacciones psicológicas, el 34,5% presenta un nivel bajo; no obstante, finalmente con el mismo índice el 14% de los alumnos presentan registran un nivel alto.

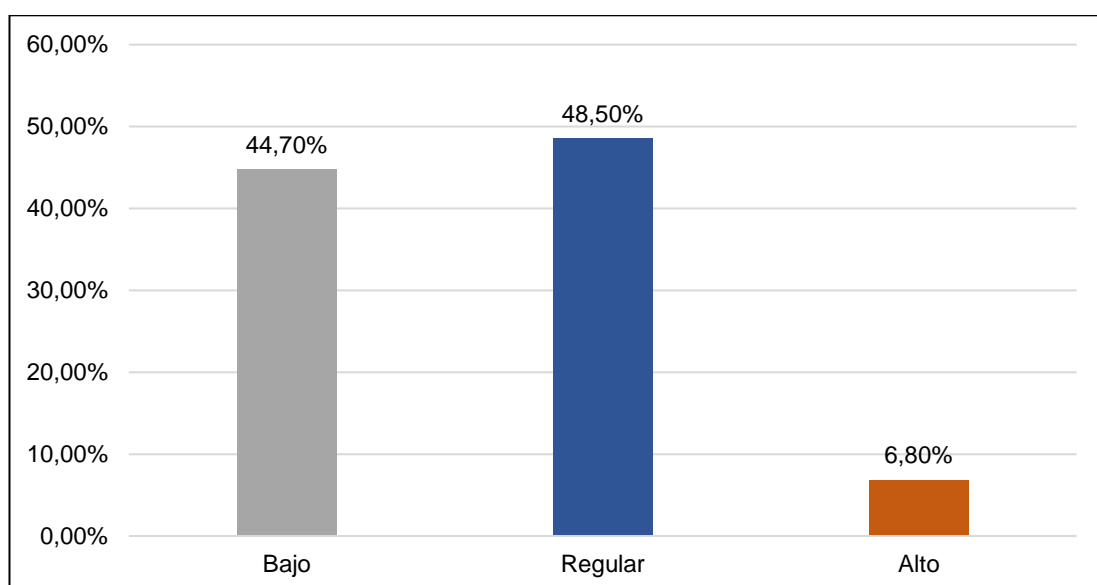
Tabla 11

Resultados descriptivos según el indicador reacciones comportamentales de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH

	N	%
Bajo	131	44,7%
Regular	142	48,5%
Alto	20	6,8%

Figura 9

Resultados descriptivos según el indicador reacciones comportamentales de la dimensión síntomas del estrés en los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH



Nota: Elaborado por el indagador en base a las respuestas obtenidas en la aplicación.

En la Tabla 11, el 48.5% de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, 2023 registran un nivel regular en relación a sus reacciones comportamentales; el 44.7% presenta un nivel bajo; no obstante, finalmente con el mismo índice el 6.8% de los alumnos presentan registran un nivel alto.

Objetivo específico 10: Identificar el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

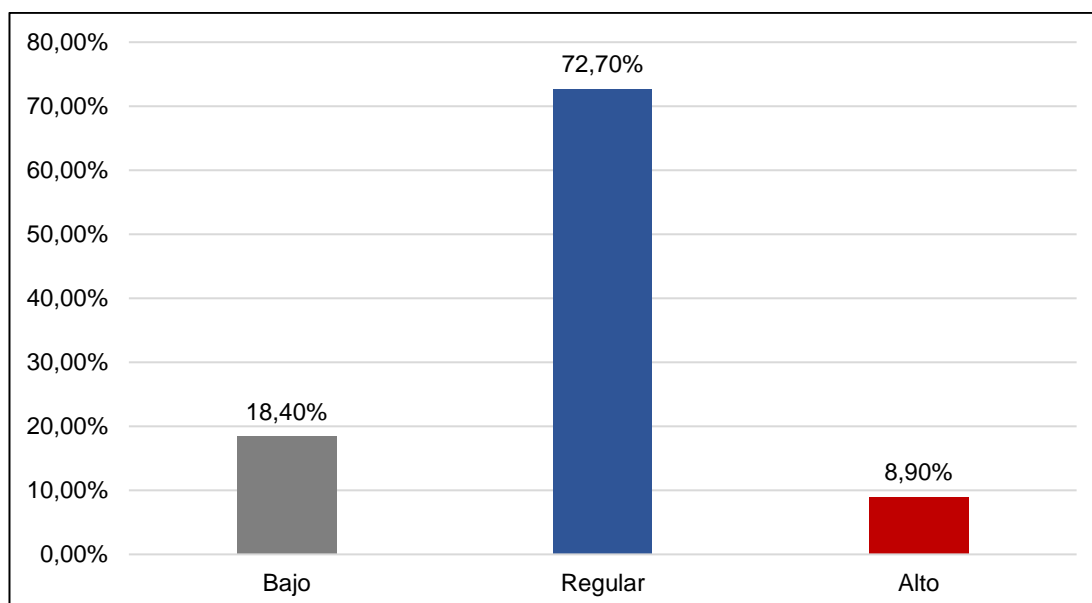
Tabla 12

Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH

	N	%
Bajo	54	18,4%
Regular	213	72,7%
Alto	26	8,9%

Figura 10

Resultados descriptivos según el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH



En la Tabla 12, el 72,7% de los alumnos pertenecientes al programa académico de psicología de la UDH, 2023 registran un nivel regular en la dimensión estrategias de afrontamiento, el 18,4% presenta un nivel bajo; no obstante, el 8,9% de los alumnos presentan registran un nivel alto en la dimensión de estrategias de afrontamiento.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS, PRUEBA DE HIPÓTESIS

- **Hipótesis general**

Hi: Existe nivel regular de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

Ho: No existe nivel regular de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

Tabla 13

Estadísticas para una muestra 1

Estadísticas para una muestra				
	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Estrés	293	1,8669	,48895	,02856

Tabla 14

Prueba para una muestra 1

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Estrés	65,357	292	,000	1,86689	1,8107	1,9231

Ejecutando en estadístico para la muestra analizada, se determinó una media con el valor de 1,87, de forma adicional la prueba t evidencio un coef. de 65,357, con sig. bilateral de 0.000; valor que se encuentra por debajo al error estándar ($,000 < ,05$), a consecuencia de ello se establece una aceptación de la hipótesis alterna (hi); que describe, la existencia de un nivel regular de estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

- **específica**

Hi: Existe nivel regular de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023

Ho: No existe nivel regular de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023

Tabla 15

Estadísticas para una muestra 2

Estadísticas para una muestra				
	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Estresores	293	1,83	,533	,031

Tabla 16

Prueba para una muestra 2

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Estresores	58,912	292	,000	1,833	1,77	1,89

Ejecutando en estadístico para la muestra analizada, se determinó una media con el valor de 1,83, de forma adicional el estadístico t evidenció un coef. de 58,912 con nivel de sig. Bilateral de 0.000; valor que se encuentra por debajo al error estándar ($,000 < ,05$), a consecuencia de ello se establece una aceptación de la hipótesis alterna (hi); que describe, la existencia de un regular nivel de estresores en los estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

Hi: Existe nivel regular de la dimensión síntomas de estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

Ho: No existe nivel regular de la dimensión síntomas de estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

Tabla 17

Estadísticas para una muestra 3

Estadísticas para una muestra				
	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Síntomas	293	1,6758	,61987	,03621

Tabla 18

Prueba para una muestra 3

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 0						
95% de intervalo de						
confianza de la diferencia						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Inferior	Superior
Síntomas	46,275	292	,000	1,67577	1,6045	1,7470

Ejecutando en estadístico para la muestra analizada, se determinó una media con el valor de 1,68, de forma adicional la prueba t evidenció un coef. de 46,275 con el nivel de sig. bilateral de 0.000; valor que se encuentra por debajo al error estándar ($,000 < ,05$), a consecuencia de ello se establece una aceptación de la hipótesis alterna (hi); que describe, la existencia de un regular nivel de sintomatología en los estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

Hi: Existe nivel regular de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés es regular en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

Ho: No existe nivel regular de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

Tabla 19

Estadísticas para una muestra 4

Estadísticas para una muestra				
	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Estrategias de afrontamiento	293	1,9044	,51460	,03006

Tabla 20

Prueba para una muestra 4

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Estrategias de afrontamiento	63,348	292	,000	1,90444	1,8453	1,9636

Ejecutando en estadístico para la muestra analizada, se determinó una media con el valor de 1,90, de forma adicional el estadístico o prueba t evidenció un coef. de 63,348 con el nivel de sig. bilateral en el mismo nivel que el 0.000; valor que se encuentra por debajo al error estándar ($,000 < ,05$), a consecuencia de ello se establece una aceptación de la hipótesis alterna (hi); que describe, la existencia de un nivel regular de estrategias de afrontamiento en los estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Los enigmas referentes a la salud mental en los últimos años han incrementado, sobre todo después de la pandemia llegando a ocasionar ciertas dificultades en el desenvolvimiento y adaptación de las personas, tanto de niños, adolescentes, jóvenes y adultos. En el Perú, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2019), en el ámbito educativo se reporta que el 85% de las universidades presentan una problemática vinculada con la salud mental siendo el 79% enfocado en el estrés.

En cuanto a los resultados obtenidos acorde al objetivo general se planteó determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023. El 74.4% registran un nivel de estrés académico regular, el 19.5% presenta un nivel bajo; no obstante, el 6.1% de ellos registran un nivel alto. Se puede observar que predomina el nivel regular o medio de estrés académico.

Estos hallazgos se asemejan con lo encontrado por Kloster y Perrotta (2019), en su indagación tuvieron como finalidad caracterizar el estrés académico, los principales estresores y los modos de afrontamiento en estudiantes universitarios. Acorde a los resultados, estos arrojaron nivel de estrés leve o bajo con 11%, moderado o medio con 85% y alto o profundo con 4%. Se puede evidenciar que en esta investigación también predomina el nivel de estrés académico regular.

El fundamento teórico señala que el estrés se describe como la reacción general del organismo a las exigencias que le plantean acontecimientos o circunstancias desafiantes del entorno. Es un proceso mediante el cual las personas perciben y responden a las amenazas y retos del entorno, no sólo un estímulo o una reacción. El estrés es habitual y, con moderación, puede aumentar la actividad y la productividad. Sin embargo, niveles crónicamente

altos de estrés pueden tener un impacto negativo sustancial tanto en el cuerpo como en la mente. (Jain y Singhai, 2017).

En relación al objetivo específico 01, se propuso identificar el nivel de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023. El 68.9% presentó un nivel medio; el 23.9% de los alumnos registran un nivel bajo y el 7.2% de los alumnos registran un nivel alto. Se puede observar que predomina el nivel regular en la dimensión de estresores.

Estos hallazgos presentan similitud con lo demostrado por Miranda (2019), quien tuvo la finalidad de analizar el grado de estrés académico en alumnos de la Facultad de Medicina de una universidad nacional. De acuerdo con los resultados, estos señalaron que existió estrés leve o bajo en 7.3%, grado de estrés medio o moderado en 76.1% y nivel alto o profundo en 16.5%. Se puede evidenciar que predomina un nivel moderado en la dimensión de estresores.

El fundamento teórico enfatiza que los agentes del estrés o estresores son un impulso de amenaza a la integridad vital que origina en la persona una resistencia y se aparecen en tres formas: físicas, sociales y psicológicas (Barraza, 2008).

Asimismo, en el objetivo específico 02, tuvo por finalidad identificar el nivel de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023. En cuanto a los resultados obtuvieron en reacciones físicas: el 49,5% registran un nivel regular, el 43% presenta un nivel bajo y el 7,5% un nivel alto; en relación a las reacciones psicológicas: el 51,5% nivel regular, el 34,5% presenta un nivel bajo y el 14% nivel alto; por último, en las reacciones comportamentales: el 48.5% nivel regular; el 44.7% nivel bajo y el 6.8% nivel alto. De acuerdo a los resultados predomina el nivel regular de los síntomas físicos con un 49.5%, el 51.5% en relación a sus reacciones psicológicas y el 48.5% presentan reacciones comportamentales.

Estos resultados son similares a los hallados por Guerra (2022), quien logró demostrar que los alumnos experimentaron diversos niveles en relación

a la sintomatología física el 25.4% obtuvo un nivel bajo y el 49,2% obtuvo un nivel medio. En síntomas psicológicos 27.60% nivel bajo, 44.5% nivel medio y 27.90% nivel alto, síntomas comportamentales 25.4% nivel bajo, 46.4% nivel medio y 28.2% nivel alto. De acuerdo a los resultados de su investigación predominan el nivel regular en síntomas físicos con 49.2%, el 46.4% en relación a los síntomas comportamentales y el 44.5% presentan síntomas psicológicos.

La teoría señala que la sintomatología consiste en una alteración o desviación física o mental, percibida por un individuo en su estado de salud, dicha sintomatología se puede manifestar en aspectos físicos, psicológicos y comportamentales (Bertholet, 2019).

Por último, en el objetivo específico 03, se planteó identificar el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023. En cuanto a los resultados obtenidos, el 72,7% registran un nivel regular, el 18,4% presenta un nivel bajo; y el 8,9% presentan registran regular un nivel alto. De acuerdo a los resultados se evidencia una predominancia del nivel regular en la dimensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco 2023

En concordancia con lo hallado por Pérez (2022), que tuvo por finalidad identificar la relación entre estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de pregrado. La metodología empleada fue cuantitativa, descriptiva y correlacional. Para ello se obtuvo una muestra comprendida de 110 alumnos, y el instrumento que se les aplicó fue, el inventario SISCO del Estrés Académico. De acuerdo con los resultados señalaron que el nivel bajo representa 34.5%, el 36.4% registra un nivel medio y 29.1% el presenta un nivel alto de estrategias de afrontamiento, donde también se evidencia predominancia del nivel medio.

En relación a la teoría, podemos enfatizar que las estrategias de afrontamiento son un proceso mediante el cual una persona gestiona las demandas de la relación persona-entorno, que evalúa como estresante, y las

emociones resultantes. Estas estrategias comúnmente tienden a variar de una vez a la siguiente conforme el estresor aumenta (Soto, 2021).

CONCLUSIONES

- Acorde al objetivo general, se concluyó que el nivel de estrés académico en alumnos del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco, 2023, fue regular con un índice de 74,4%. Asimismo, en relación a sus dimensiones se obtuvo niveles regulares; estresores – 68.9% y síntomas – 51,2% y referente a la dimensión estrategias de afrontamiento el 72,7% obtuvo un nivel regular.
- Acorde al objetivo específico 1, se concluyó que el nivel de la dimensión de estresores en alumnos del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco, 2023, fue medio con un índice de 68.9%. Es decir que estresores como exámenes o sobrecarga de trabajo, afectan algunos de los estudiantes.
- Acorde al objetivo específico 2, se concluyó que el nivel de la dimensión síntomas del estrés en alumnos del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco, 2023, fue regular, con un índice de 51,2%. Es decir, algunos de los alumnos experimentaron síntomas graves, tales como, vómitos, diarrea o insomnio.
- Acorde al objetivo específico 3, se concluyó Identificar el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en alumnos del programa académico de psicología de la UDH, Huánuco, 2023, fue regular con un índice de 72,7%. Es decir, no todos los alumnos, emplearon estrategias de afrontamiento para reducir su estrés, como realizar ejercicio físico, técnicas de relajación o meditación, etc.

RECOMENDACIONES

A la Universidad de Huánuco

- Se recomienda a las autoridades de la Universidad de Huánuco trabajen en conjunto con el sector de salud más cercano, para que se efectúen campañas brindando información respecto a los riesgos que el estrés puede ocasionar en la población estudiantil, sí que estos no logran manejar los diversos niveles experimentados a lo largo de toda su carrera profesional.

A los docentes del Programa Académico de Psicología

- Se recomienda a los docentes del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco trabajen en conjunto para que se implementen estrategias psicoeducativas informativas y conductuales en el ámbito universitario generando concientizar a los alumnos y fortaleciendo las habilidades socioemocionales y resiliencia.
- Se recomienda a los docentes a cargo del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco, efectúen estrategias psicopedagógicas y talleres de apoyo para prevenir y dar a conocer, las diversas estrategias de afrontamiento de estrés, sobre todo en épocas de exámenes, en especial a aquellos alumnos de los últimos ciclos, pues son quienes experimentan mayores niveles de estrés.

A los estudiantes de Psicología

- Motivarse y poner en práctica los estilos de vida saludable a través de actividades recreativas, alimentación saludable, además de incrementar el conocimiento, la indagación, la actualización con respecto a los diferentes avances científicos y las nuevas indagaciones que se desarrollan, para estar siempre a la vanguardia del saber, porque como seres humanos nunca dejaremos de aprender.
- Ejecutar indagaciones enfocadas en esta problemática, pues es un tema relevante porque afecta directamente con el rendimiento académico del alumno y no se otorga la importancia pertinente, por tal

razón como precursores de la salud mental debemos fomentar la mayor cantidad de conocimientos respecto al tema.

A los estudiantes en general

- Investigar mucho acerca de los temas que competen con su profesión para catalogarse como estudiantes con un nivel académico alto y ser competentes al ejercer su profesión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adedamola, A., Akin, O., Abiola, A., & Egun, A. (2022). Stress Among University Students in Osun State, Nigeria. *International Journal of Health Sciences and Research*, 12(7), 8-24. Obtenido de https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.12_Issue.7_July2022/IJHSR-Abstract.02.html
- Ancajima, L. (2021). *Propuesta de intervención basada en la inteligencia emocional para afrontar el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Trujillo, 2020*. Informe de tesis, Universidad César Vallejo, Trujillo. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/63603>
- Arias, J., & Covinos, M. (Junio de 2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL. Obtenido de <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>
- Arredondo, L. (2018). *Relación entre factores de la personalidad y violencia intrafamiliar en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas - San Juan de Lurigancho*. Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo, Lima. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/24652>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Front. Psychol*, 13(886344), 1-10. doi:10.3389/fpsyg.2022.886344
- Barraza. (2008). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en*

Psicología Latinoamericana, 26(2), 270-289.
doi:<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

Barrio, J., Ruiz, M., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Bernardo, C. (2019). *Factores asociados al estrés en estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco que inician sus prácticas clínicas*. Informe de tesis, Universidad de Huánuco, Huánuco. Obtenido de <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2108>

Bertholet, R. (2019). Freud y la clínica del síntoma. *Revista Psicoanálisis en la Universidad* N°3. Obtenido de <http://rehip.unr.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/2133/18697/Archivo%20R.B..pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Bueno, D. (2022). Educación en tiempos de COVID-19: ¿Cómo afecta el estrés al aprendizaje? *science of learning portal*. Obtenido de <https://solportal.ibe-unesco.org/educacion-en-tiempos-de-covid-19-como-afecta-el-estres-al-aprendizaje/>

Cabezas, E., Andrade, D., & Torres, J. (2018). Introducción a la metodología de la investigación científica. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/15424>

Cabrera, E., Gerbacio, P., & Isidro, Y. (2022). "FACTORES ESTRESORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS INTERNOS DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA, UNHEVAL – HUÁNUCO, 2021". doi:<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/7152/TEN01191C12.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carrasco, S. (2019). *Metodología de la Investigación Científica Pautas Metodológicas para Diseñar y Elaborar El proyecto de Investigación*. Obtenido de http://www.sancristoballibros.com/libro/metodologia-de-la-investigacion-cientifica_45761

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482. doi:10.24265/liberabit.2021.v27n2.07

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas sociodemográficas y académicas. *Scielo Perú* , 27(2). Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20definido,del%20desequilibrio\)%2C%20obligando%20al%20estudiante](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20definido,del%20desequilibrio)%2C%20obligando%20al%20estudiante)

Castillo, R., & Barraza, A. (2020). *Esresores, Factores sociodemográficos y síntomas del estrés percibido en estudiantes de enfermería*. (R. D. A.C., Ed.) México . Obtenido de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estresores.pdf>

Defensoría del Pueblo. (2022). Defensoría del Pueblo advierte falta de implementación de Centro de Salud Mental Comunitario Alto Huallaga de Huánuco. Obtenido de <https://www.defensoria.gob.pe/defensoria-del-pueblo-advierte-falta-de-implementacion-de-centro-de-salud-mental-comunitario-alto-huallaga-de-huanuco/>

Desviat, M. (2010). Síntoma, signo e imaginario social. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352010000100007

Esteban, N. (2018). *Tipos de investigación*. Universidad Santo Domingo de Guzmán. Obtenido de https://www.academia.edu/98517997/Tipos_de_Investigaci%C3%B3n

Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de

la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88-93. doi:10.5281/zenodo.4675923

Estrada, E., Velásquez, L., Valencia, J., Farfán, M., & Gerardo, W. (2022). Academic stress and emotional. 41(5). doi:https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft_6_2022/11_academic_stress_emotional.pdf

Feria, H., Matilla, M., & Mantecón, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿Métodos o técnicas de indagación empírica? *Didáctica Y Educación*, 11(3), 62–79. Obtenido de <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/992>

Gallardo, E. (2017). Metodología de la investigación. *Universidad Continental*. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_UC_EG_MAI_UC0584_2018.pdf

Gbatongh, M. (2019). *Perceived Stress in College Students: Prevalence, Sources, and Stress Reduction Activities*. California Baptist University, California. Obtenido de https://share.calbaptist.edu/bitstream/handle/20.500.12087/124/Sesay_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gijón, J., Galván, M., Khaled, M., & Lizarte, E. (2022). Levels of Stress, Anxiety, and Depression in University Students from Spain and Costa Rica during Periods of Confinement and Virtual Learning. *Educ. Sci.* 2022,, 12(660), 1-10. doi:10.3390/educsci12100660

Gomez, S. (2019). *Metodología de la investigación*. Red tercer milenio. Obtenido de https://www.academia.edu/35808506/Metodologia_de_la_investigacion_Sergio_Gomez_Bastar_1_

Guerra, A. (2022). *Estrés académico en estudiantes de una universidad pública de la costa central del Perú en tiempo de pandemia*. Informe de

tesis , Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo , Lambayeque .
Obtenido de <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/4884>

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. doi:<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa ,cualitativa y mixta. 753. Obtenido de <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: S.A. DE C.V. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Instituto Mexicano para la Competitividad. (2022). SALUD MENTAL PARA LOS MÁS JÓVENES. Obtenido de <https://imco.org.mx/salud-mental-para-los-mas-jovenes/>

Jain, G., & Singhai, M. (2017). ACADEMIC STRESS AMONGST STUDENTS: A REVIEW OF LITERATURE. doi:<https://www.pimrindore.ac.in/vol4-issue2-vol5-issue1/5.ACADEMIC%20STRESS%20AMONGST%20STUDENTS%20A%20REVIEW%20OF%20LITERATURE.pdf>

Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PARANÁ*. Informe de tesis , Universidad Católica Argentina , Paraná, Argentina . Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Estados Unidos . Obtenido de https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DgJSqwFjTb&sig=vPuaTS9wscUC6Glc3GuZVfnU79U&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Llanes, A., Pérez, P., Reyes, L., & Cervantes, J. (2022). Academic stress in undergraduate medical students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6). Obtenido de <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/7728>
- MINSA. (2019). Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. Obtenido de <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa%20trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- MINSA. (2021). Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19. Obtenido de <https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limenes-sufre-de-estres-provocado-por-el-covid-19>
- Miranda, K. (2019). *Estrés Académico en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. Informe de tesis , Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima . Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3721>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). Metodología de la investigación . Obtenido de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf
- OMS. (2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Oroya, F., & Rodriguez, S. (2019). ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN-HUÁNUCO, 2017.

doi:<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5083/TPS00282071.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037

Pacific Teen Treatment. (2023). What Are The Effects Of Academic Pressure? doi:<https://pacifictreatment.com/mental-health/what-are-the-effects-of-academic-pressure/>

Pozos, B., Preciado, M., Fernández, M., Aguilera, M., & Delgado, D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613765433006>

Ramos, G. (2020). *Estrés académico en estudiantes de pregrado y posgrado de una universidad privada de Lima*. Informe de tesis , Universidad César Vallejo , Lima . Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/56914>

Sanchez, B., Capacha, A., Capcha, M., Quispe, D., & Reza, S. (2021). Universitarios en contexto de la pandemia por covid-19: una revisión sistemática. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1167/1584>

Selye, H. (1950). *The stress of life*. Obtenido de <https://www.repositorio.cenpat-conicet.gob.ar/bitstream/handle/123456789/415/theStressOfLife.pdf?sequence=1>

Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia* , 28(79). Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>

Soto, V. (2021). *Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar en el personal médico durante la pandemia COVID-19*. Informe de tesis ,

Universidad de Lima , Lima. Obtenido de <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/13248>

Vigo, Y., & Chávez, J. (2020). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales Y Humanidades* , 3(2), 61-65. doi:10.25127/rcsh.20203.584

Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, . . . Liu, B. (s.f.). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality . doi:<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.760387/full>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Ore Durand, A. (2024). *Estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema General ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en</p>	<p>Objetivo general Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>OE1. Determinar el nivel de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023</p> <p>OE2. Identificar el nivel de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.</p> <p>OE3. Identificar el nivel de la dimensión estrategias de</p>	<p>Hipótesis general Hi: Existe nivel regular de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023. Ho: No existe nivel regular de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.</p> <p>Hipótesis Específicas Hi: Existe nivel regular de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023 Ho: No existe nivel regular de la dimensión de estresores en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023 Hi: Existe nivel regular de la dimensión síntomas de estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023. Ho: No existe nivel regular de la dimensión síntomas de estrés en</p>	Estrés académico	<p>Estresores</p> <p>(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10)</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Nivel: descriptiva</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población y muestra:</p> <p>La población de la presente investigación estará conformada por 1,218 estudiantes del primero al décimo ciclo del PAP de la UDH.</p> <p>La muestra estará constituida por 293</p>
				<p>Sintomatología</p> <p>(11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 y 25)</p>	
				<p>Estrategias de afrontamiento</p> <p>(26, 27, 28, 29, 30 y 31)</p>	

<p>estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023?</p>	<p>afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.</p>	<p>estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023. Hi: Existe nivel regular de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés es regular en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023. Ho: No existe nivel regular de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, Huánuco 2023.</p>			<p>estudiantes del primero a decimo ciclo del PAP de la UDH.</p> <p>La muestra es de tipo muestreo probabilístico aleatorio estratificado</p> <p>Técnicas e instrumentos:</p> <p>Inventario SISCO del estrés académico</p> <p>Métodos de análisis:</p> <p>Microsoft Excel SPSS 27</p>
---	---	---	--	--	--

ANEXO 2

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Ancajima Carranza, Lourdes del Pilar (2021)

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

Si

No

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

1 2 3 4 5

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

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

Otra.....

Especifique

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas

- | | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|--|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| 11. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas). | | | | | |
| 12. Fatiga crónica (cansancio permanente). | | | | | |
| 13. Dolores de cabeza o migrañas. | | | | | |
| 14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | | | | | |
| 15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| 16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | |

Reacciones Psicológicas

- | | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|---|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| 17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | | | | | |
| 18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | | | | | |
| 19. Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | |
| 20. Problemas de concentración. | | | | | |
| 21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | |

Reacciones Comportamentales

- | | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
|---|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| 22. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir. | | | | | |
| 23. Aislamiento de los demás. | | | | | |
| 24. Desgano para realizar las labores escolares. | | | | | |

25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Otra.....

Especifique

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).

27. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.

28. Elogios a sí mismo.

29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).

30. Búsqueda de información sobre la situación.

31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

Otra.....

Especifique

ANEXO 3

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Validación de Contenido por Juicio de Expertos.

CUANTITATIVO

Respetable juez Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de investigación que toma parte de la investigación denominada

El Inventario SISCO del Estrés Académico

La evaluación de los instrumentos cuantitativos de investigación por parte del Juicio de Expertos es de gran relevancia para lograr la validación de los resultados obtenidos, para tal fin se propone su revisión utilizando cinco criterios básicos para evaluar cada una de las interrogantes, estos son: suficiencia, claridad, coherencia, importancia y pertinencia a efecto de asegurar el cumplimiento del objetivo propuesto. Se agradece de antemano su valiosa colaboración.

Información sobre el Juez:

Nombre y Apellido del Juez: Judith Martha Portocarrero Zevallos

Formación Académica: Psicóloga, con grado de doctora

Áreas de Experiencia Profesional: Investigación y Psicoterapia

Función Actual: Responsable de investigación PA Ps., Docente

Institución Académica: UDH.

Información sobre la Investigación

Objetivo de la Investigación: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Información sobre el Instrumento:

Se entregó la Matriz de Validación **(SI) (NO)**

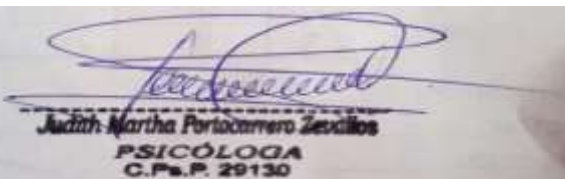
Instrumento de Recolección de Información: Cuestionario Dirigido

Técnica de Interrogación: Empleada Preguntas cerradas con Escala de Likert

Finalidad de la Evaluación: Efectuar la valoración de contenido del Instrumento propuesto, a través de una revisión técnica conceptual por parte del juicio de expertos como elemento determinante en el proceso de la fiabilidad de la Investigación

Lugar y Fecha de la Evaluación del Instrumento:

Huánuco, 20 de noviembre de 2023.



Judith Martha Portocarrero Zevallos
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 29130

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TITULO: " ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – HUÁNUCO 2023"

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUCIÓN								OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACIÓN					
				Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y LOS ITEMS		RELACIÓN ENTRE LOS ITEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA							
									SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO						
ESTRÉS ACADÉMICO	ESTRESORES	TIPOS	1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?		SI			NO														
			2. Nivel de preocupación o nerviosismo.	1	2	3	4	5	X		X		X		X							
			3. La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5	X		X		X		X							
			4. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	1	2	3	4	5	X		X		X		X							
			5. La personalidad y el carácter del profesor.	1	2	3	4	5	X		X		X		X							

SINTOMAS	REACCIONES FISICAS										
		1	2	3	4	5					
		6. Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).						X	X	X	X
		7. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).						X	X	X	X
		8. No entender los temas que se abordan en la clase.						X	X	X	X
		9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).						X	X	X	X
		10. Tiempo limitado para hacer el trabajo.						X	X	X	X
		11. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).						X	X	X	X
		12. Fatiga crónica (cansancio permanente).						X	X	X	X

		22. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		23. Aislamiento de los demás.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
	REACCIONES COMPORTAMENTALES	24. Desgano para realizar las labores académicas.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	1	2	3	4	5	X	X	X	X
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	FRECUENCIA	27. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		28. Elogios a sí mismo.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	1	2	3	4	5	X	X	X	X

30. Búsqueda de información sobre la situación.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5	X	X	X	X

Jaclyn Martha Portocarrero Sencillas
PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 29130

FIRMA DEL EVALUADO

Validación de Contenido por Juicio de Expertos.

CUANTITATIVO

Respetable juez Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de investigación que toma parte de la investigación denominada

El Inventario SISCO del Estrés Académico

La evaluación de los instrumentos cuantitativos de investigación por parte del Juicio de Expertos es de gran relevancia para lograr la validación de los resultados obtenidos, para tal fin se propone su revisión utilizando cinco criterios básicos para evaluar cada una de las interrogantes, estos son: suficiencia, claridad, coherencia, importancia y pertinencia, a efecto de asegurar el cumplimiento del objetivo propuesto. Se agradece de antemano su valiosa colaboración.

Información sobre el Juez:

Nombre y Apellido del Juez: Edward Walter Cristóbal Loaysa

Formación Académica: Licenciado en psicología

Áreas de Experiencia Profesional: Jurídico

Función Actual: Psicólogo de la unidad de asistencia a víctimas y testigos

Institución Académica: Docente Universidad de Huánuco

Información sobre la Investigación

Objetivo de la Investigación: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Información sobre el Instrumento:

Se entregó la Matriz de Validación **(SI)** **(NO)**

Instrumento de Recolección de Información: Cuestionario Dirigido

Técnica de Interrogación: Empleada Preguntas cerradas con Escala de Likert

Finalidad de la Evaluación: Efectuar la valoración de contenido del Instrumento propuesto, a través de una revisión técnica conceptual por parte del juicio de expertos, como elemento determinante en el proceso de la fiabilidad de la Investigación

Lugar y Fecha de la Evaluación del Instrumento:


Edward Walter Cristóbal Loaysa
PSICÓLOGO
C.P.S.P. 13434

Huánuco, 20 de noviembre de 2023.

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TITULO: " ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – HUÁNUCO 2023"

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUCIÓN								O	B	
				Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y LOS ITEMS		RELACIÓN ENTRE LOS ITEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA				
ESTRÉS ACADÉMICO										SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
				1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?		SI			NO		X		X		X		X		
			2. Nivel de preocupación o nerviosismo.	1	2	3	4	5		X		X		X		X			
			3. La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5		X		X		X		X			

ESTRESORES	TIPOS									
		1	2	3	4	5				
	4. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.						X	X	X	X
	5. La personalidad y el carácter del profesor.						X	X	X	X
	6. Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).						X	X	X	X
	7. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).						X	X	X	X
	8. No entender los temas que se abordan en la clase.						X	X	X	X
	9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).						X	X	X	X

SINTOMAS	REACCIONES FISICAS										
		1	2	3	4	5					
	10. Tiempo limitado para hacer el trabajo.	1	2	3	4	5	X	X	X	X	
	11. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).	1	2	3	4	5	X	X	X	X	
	12. Fatiga crónica (cansancio permanente).	1	2	3	4	5	X	X	X	X	
	13. Dolores de cabeza o migrañas.	1	2	3	4	5	X	X	X	X	
	14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	1	2	3	4	5	X	X	X	X	
	15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5	X	X	X	X	
	16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	1	2	3	4	5	X	X	X	X	
	17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	1	2	3	4	5	X	X	X	X	

**ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO****FRECUENCIA**

26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	1	2	3	4	5	X	X	X	X
27. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
28. Elogios a sí mismo.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	1	2	3	4	5	X	X	X	X
30. Búsqueda de información sobre la situación.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5	X	X	X	X



Edward Walter Cristóbal Loayza
PSICÓLOGO
C.P.S.P. 13434

FIRMA DEL EVALUADOR

Validación de Contenido por Juicio de Expertos.

Instrumento CUANTITATIVO

Respetable juez Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento de investigación que toma parte de la investigación denominada

El Inventario SISCO del Estrés Académico

La evaluación de los instrumentos cuantitativos de investigación por parte del Juicio de Expertos es de gran relevancia para lograr la validación de los resultados obtenidos, para tal fin se propone su revisión utilizando cinco criterios básicos para evaluar cada una de las interrogantes, estos son: suficiencia, claridad, coherencia, importancia y pertinencia, a efecto de asegurar el cumplimiento del objetivo propuesto. Se agradece de antemano su valiosa colaboración.

Información sobre el Juez:

Nombre y Apellido del Juez: Erwin Jacinto Solis Zevallos

Formación Académica: Psicólogo, con Grado de Magister.

Áreas de Experiencia Profesional: Clínica

Función Actual: Psicólogo Clínico

Institución Académica: UNHEVAL - UNMSM

Información sobre la Investigación

Objetivo de la Investigación: Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Información sobre el Instrumento:

Se entregó la Matriz de Validación **(SI) (NO)**

Instrumento de Recolección de Información: Cuestionario Dirigido

Técnica de Interrogación: Empleada Preguntas cerradas con Escala de Likert

Finalidad de la Evaluación: Efectuar la valoración de contenido del Instrumento propuesto, a través de una revisión técnica conceptual por parte del juicio de expertos, como elemento determinante en el proceso de la fiabilidad de la Investigación

Lugar y Fecha de la Evaluación del Instrumento:



Huánuco, 23 de noviembre de 2023

MATRIZ DE VALIDACIÓN

TITULO: " ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2023"

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA					CRITERIOS DE EVALUCIÓN								OBSERVACIÓN Y/O RECOMENDACION		
				Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y LOS ITEMS		RELACIÓN ENTRE LOS ITEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA				
									SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO			
ESTRÉS ACADÉMICO			1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?		SI			NO											
			2. Nivel de preocupación o nerviosismo	1	2	3	4	5	X		X		X						
			3. La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5	X		X		X						
			4. Sobrecarga de tareas y trabajos académicos.	1	2	3	4	5	X		X		X						
			5. La personalidad y el carácter del profesor.	1	2	3	4	5	X		X		X						

ESTRESORES**TIPOS**

6. Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).

1 2 3 4 5

X X X X

7. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).

1 2 3 4 5

X X X X

8. No entender los temas que se abordan en la clase.

1 2 3 4 5

X X X X

9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).

1 2 3 4 5

X X X X

10. Tiempo limitado para hacer el trabajo.

1 2 3 4 5

X X X X

11. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).

1 2 3 4 5

X X X X

SINTOMAS**REACCIONES FISICAS**

12. Fatiga crónica (cansancio permanente).

1 2 3 4 5

X X X X

13. Dolores de cabeza o migrañas.

1 2 3 4 5

X X X X

**REACCIONES
PSICOLOGICAS**

14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	1	2	3	4	5	X	X	X	X
18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	1	2	3	4	5	X	X	X	X
19. Ansiedad, angustia o desesperación.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
20. Problemas de concentración.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
22. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	1	2	3	4	5	X	X	X	X

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	REACCIONES COMPORTAMENTALES		1	2	3	4	5				
			FRECUENCIA								
		23. Aislamiento de los demás.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		24. Desgano para realizar las labores académicas.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		27. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		28. Elogios a sí mismo.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		30. Búsqueda de información sobre la situación.	1	2	3	4	5	X	X	X	X
		31. Ventilación y confidencias (verbalización	1	2	3	4	5	X	X	X	X

de la situación que
preocupa).



FIRMA DEL EVALUADOR

ANEXO 4

OFICIOS DE AUTORIZACIÓN

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

SOLICITO: Realizar mi aplicación de instrumento del I a X ciclo del programa académico de psicología.

Psi.

VANESSA DIESTRO CAROLETTI

COORDINADORA DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA.

La que suscribe la presente solicitud, **Anyi Hilda Ore Durand DNI: 72230012**. Egresada del Programa Académico de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco (UDH), me dirijo a su persona, con el fin de expresarle lo siguiente:

Que, en cumplimiento de las normas académicas de la Universidad y con la finalidad de completar mi trabajo de investigación titulado: “ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, HUÁNUCO 2023”, solicito a Ud. se sirva aceptar mi petición, por cuanto cumplo con los requisitos solicitados para tal fin.

Por lo expuesto:

Agradeciendo su atención y en espera de su respuesta me suscribo de usted cordialmente.

Atentamente



Anyi Hilda Ore Durand
DNI: 72230012



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

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
"Psicología la Fuerza que Mueve al Mundo y lo Cambia"
"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"



Huánuco 29 de agosto de 2023

SEÑORA:

ORE DURAND, ANYI HILDA

Le 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 ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA DEL I A X CICLO DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO, HUANUCO 2023"**, es grato informarle que **TIENE LA AUTORIZACIÓN**, para la ejecución de su trabajo de Investigación durante el semestre académico 2023-2.

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

Atentamente.


UNIVERSIDAD DE HUANUCO
Dr. Estivaldo Castro Caloretti
COORDINADOR(A) DE PSICOLOGÍA

ANEXO 5

BASE DE DATOS

1° Ciclo	Femenino	17	1	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	2	2	3	3	5	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	17 a 25 años	Alto	
1° Ciclo	Femenino	17	1	3	2	4	3	4	4	5	3	2	2	3	4	2	2	4	3	2	1	4	1	1	4	3	4	4	2	3	1	1	2	17 a 25 años	Alto	
1° Ciclo	Femenino	17	1	4	3	1	2	4	4	1	4	1	1	1	2	1	4	1	2	1	1	2	1	1	4	1	1	1	5	5	4	3	2	17 a 25 años	Bajo	
1° Ciclo	Femenino	19	1	3	1	3	2	4	4	5	3	4	3	4	4	2	3	4	4	5	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	1	5	2	17 a 25 años	Regular	
1° Ciclo	Femenino	17	1	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	17 a 25 años	Regular	
1° Ciclo	Femenino	18	1	3	3	3	2	3	3	3	1	1	4	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	5	4	5	1	4	1	17 a 25 años	Bajo
1° Ciclo	Masculino	17	1	3	1	1	2	4	3	2	5	2	3	3	2	4	1	4	2	1	2	3	1	1	3	2	3	4	5	5	1	4	3	17 a 25 años	Bajo	
1° Ciclo	Masculino	18	1	3	2	3	3	4	3	2	1	3	2	4	3	1	2	4	4	2	3	2	4	1	2	2	3	4	4	4	1	4	2	17 a 25 años	Bajo	
1° Ciclo	Masculino	17	1	3	3	2	2	4	4	2	3	2	2	1	1	1	4	2	4	1	2	2	1	1	2	1	1	3	3	1	2	2	1	17 a 25 años	Regular	
1° Ciclo	Femenino	17	1	4	4	5	4	4	5	5	3	5	5	5	4	3	5	4	4	3	4	5	2	3	4	4	5	3	1	2	5	5	3	17 a 25 años	Alto	
1° Ciclo	Femenino	18	1	2	2	3	3	4	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	1	3	4	1	1	2	2	17 a 25 años	Bajo	
1° Ciclo	Femenino	17	0	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	4	4	5	3	3	3	17 a 25 años	Bajo	
1° Ciclo	Femenino	18	1	4	4	5	3	4	5	5	3	5	3	2	3	2	3	4	3	5	4	3	4	2	1	1	3	3	4	2	2	4	4	17 a 25 años	Alto	
1° Ciclo	Masculino	18	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	4	5	3	5	4	3	2	2	2	1	3	2	17 a 25 años	Alto	
1° Ciclo	Femenino	18	1	4	3	2	2	3	1	3	1	1	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	5	3	2	17 a 25 años	Bajo
1° Ciclo	Femenino	17	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	1	1	3	3	1	2	3	1	1	2	2	3	4	5	2	2	5	3	17 a 25 años	Bajo	
1° Ciclo	Femenino	17	1	4	3	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	4	3	5	2	3	1	17 a 25 años	Regular	
1° Ciclo	Femenino	18	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	17 a 25 años	Bajo	
1° Ciclo	Femenino	18	1	5	5	4	2	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	5	2	3	2	4	2	2	17 a 25 años	Alto	
1° Ciclo	Femenino	17	1	2	1	3	3	3	3	2	2	4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	5	3	5	3	3	3	17 a 25 años	Bajo
1° Ciclo	Femenino	17	1	3	2	4	2	4	4	3	2	4	1	3	2	1	2	2	3	3	3	3	1	1	1	2	3	4	4	3	1	4	2	17 a 25 años	Regular	
1° Ciclo	Masculino	18	1	1	4	2	2	2	2	2	4	3	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	3	3	2	1	2	1	1	2	17 a 25 años	Bajo	
1° Ciclo	Femenino	17	1	3	4	1	3	5	4	2	2	4	2	1	2	1	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	17 a 25 años	Regular
1° Ciclo	Femenino	17	1	3	2	4	2	4	5	3	2	4	1	3	4	1	4	2	1	3	3	4	1	1	1	2	2	2	4	2	1	1	2	17 a 25 años	Regular	

ANEXO 6

PLAN DE APLICACIÓN

Actividades		Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio			Agosto		
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20	S21	S22
1	Presentación de los esquemas de la tesis.																						
2	Selección del tema.																						
3	Elaboración de la Introducción y marco teórico.																						
4	Elaboración del Método.																						
5	Presentación de avance.																						
6	Corrección de observaciones.																						
7	Aplicación del instrumento.																						

ANEXO 7 INSTRUMENTOS APLICADOS

EDAD: 20
SEXO: FEMENINO

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Ancajima Carranza, Lourdes del Pilar (2021)

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de esta semana?

Si No

2. Con la idea de obtener mayor presión y utilizando una escala del 1 al 5, señala el nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
			X	

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

Otra: _____
Especifique: _____

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
11. Tránsito en el sueño (insomnio o pesadillas).			X		
12. Fatiga crónica (cansancio permanente).				X	
13. Dolores de cabeza o migrañas.				X	
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.		X			
15. Rascares, morderte los uñas, frotarse, etc.					X
16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.				X	

Reacciones Psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).				X	
18. Sentimientos de depresión e tristeza (decadencia).				X	
19. Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
20. Problemas de concentración.				X	
21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.		X			

Reacciones Comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
22. Conflictos o tendencias a pelearse o discutir.		X			
23. Aislamiento de los demás.				X	
24. Desajuno para realizar los trabajos académicos.				X	

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).			X		
27. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.		X			
28. Ellogios a sí mismo.				X	
29. La responsabilidad (oraciones o asistencia a misa).				X	
30. Búsqueda de información sobre la situación.			X		
31. Ventilación y confidencias (ventilación de la situación que preocupa).	X				

Otra: _____
Especifique: _____

25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Otra: _____
Especifique: _____

X

Sexo: masculino

INVENTARIO BASS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Anaïsma Cuevas, Lucinda del Pilar (2021)

El cuestionario presenta tres como objetivo medir las características del estrés académico que suele experimentar a las solicitudes de admisión, matriculación, estancia y de postgrado durante sus estudios. Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servir de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el momento de este semestre?

Si
 No

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

1 2 3 4 5

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietan las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
3. La competencia con los compañeros del grupo.			X		
4. Sobrecarga de tareas y tiempos académicos.			X		
5. La personalidad y el carácter del profesor.		X			
6. Las expectativas de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).		X			
7. El tipo de tareas que le pide los profesores (cantidad de tareas, horas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).			X		
8. No entender los temas que se abordan en la clase.		X			
9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).		X			
10. Tiempo limitado para hacer el trabajo.		X			

Otra
 Especifique

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia has tenido las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estás preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
11. Trátemos en el sueño (insomnio o pesadillas).	X				
12. Fatiga crónica (cansancio permanente).		X			
13. Dolores de cabeza o migrañas.			X		
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.			X		
15. Resaca, mareos, las náuseas, tonturas, etc.		X			
16. Comenzamos a mayor necesidad de dormir.			X		
Reacciones Psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).			X		
18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).			X		
19. Ansiedad, angustia o desorganización.			X		
20. Problemas de concentración.				X	
21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X				
Reacciones Comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
22. Conflictos o tendencias a pelearse o discutir.		X			
23. Aislamiento de los demás.					X
24. Desajuste para realizar los trabajos académicos.		X			

26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
27. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.			X		
28. Eligió a sí mismo.			X		
29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).		X			
30. Búsqueda de información sobre la situación.			X		
31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).		X			
Otra <input type="checkbox"/>					
Especifique <input type="checkbox"/>					

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.

Otra

Especifique

Otra.....
Especifique

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
11. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).			X		
12. Fatiga crónica (cansancio permanente).			X		
13. Dolores de cabeza o migrañas.				X	
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.			X		
15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.			X		
Reacciones Psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).				X	
18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).				X	
19. Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
20. Problemas de concentración.			X		
21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	X				
Reacciones Comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
22. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.		X			
23. Aislamiento de los demás.	X				
24. Desgano para realizar las labores académicas.		X			

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

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X				
Otra.....					
Especifique					

Edad: 16 años
Sexo: Femenino

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO
Ana Julia Cienfuegos, Lourdes del Pilar (2001)

El cuestionario presenta cinco niveles de estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios. Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo; de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

Si No

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

1 2 3 4 5

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

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

Otra:
Especifique:

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
11. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas).				X	
12. Fatiga crónica (cansancio permanente).		X			
13. Dolores de cabeza o migrañas.			X		
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.			X		
15. Rascares, morderse las uñas, frotarse, etc.				X	
16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		X			
Reacciones Psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).			X		
18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).			X		
19. Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
20. Problemas de concentración.			X		
21. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.		X			
Reacciones Comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
22. Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.			X		
23. Aislamiento de los demás.		X			
24. Desgano para realizar los labores académicos.			X		

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
25. Habilidad asertiva (defender nuestros preferencias ideales o sentimientos sin dañar a otros).		X			
27. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.		X			
28. Logros a el tiempo.		X			
29. Lm. regularidad asistencia a ritos).		X			
30. Búsqueda de información sobre la situación.		X			
31. Verificación y confiabilidad (verificación de la situación que preocupa).		X			
Otra:					
Especifique:					

En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

25. Aumento o reducción del consumo de alimentos:
Otra:
Especifique:

ANEXO 8
EVIDENCIAS FOTOGRÁFIAS















