

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



TESIS

**“Estrés académico antes del periodo de evaluaciones en
estudiantes de psicología de la Universidad de Huánuco 2019”**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA: Rocha Pajuelo, Katherine Liliana

ASESORA: Portocarrero Zevallos, Judith Martha

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H



TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

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

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

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

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

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 46987069

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 06650813

Grado/Título: Doctora en educación

Código ORCID: 0000-0003-2025-3286

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Mendoza Morales, Carmen	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
2	Diestro Caloretti, Karina Vanessa	Maestra en administración de la educación	25769441	0000-0002-0497-1889
3	Miraval Tarazona, Lincoln Abraham	Magister en psicología educativa	22404062	0000-0003-0269-8599



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología

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

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA"**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 10:00 A.M horas del día 14 del mes de octubre del año dos mil veinticinco, 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 **PRESIDENTE**
- MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO **SECRETARIA**
- MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA **VOCAL**
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI **(JURADO ACCESITARIO)**
- **ASESOR DE TESIS MG. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS.**

Nombrados mediante Resolución N° 1770-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"ESTRÉS ACADÉMICO ANTES DEL PERIODO DE EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2019"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, **SRA. ROCHA PAJUELO, KATHERINE LILIANA**, 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) Aprobada por Unanimidad con el calificativo cuantitativo de 14 y cualitativo de Suficiente.

Siendo las 10:50 Horas del día 14 del mes de Octubre del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

[Firma]
MG. CARMEN MENDOZA MORALES
orcid.org/0000-0002-5360-1649 - DNI: 22515653

PRESIDENTE

[Firma]
MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI
orcid.org/0000-0002-0497-1889 - DNI: 25769441

SECRETARIA

[Firma]
MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA
Orcid.org/0000-0003-0269-8599 - DNI: 22404062

VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: KATHERINE LILIANA ROCHA PAJUELO, de la investigación titulada "ESTRÉS ACADÉMICO ANTES DEL PERIODO DE EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2019", con asesor(a) JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 661-2017-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software 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, 30 de julio de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE INTERNET

16%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

5%

2

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

3%

3

repositorio.autonoma.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

2%

5

repositorio.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

Primeramente, dedico este estudio a Dios, por guiar mis pasos, fortalecer mi espíritu y darme la determinación que necesité para alcanzar mis metas.

A mis padres, Yoni y Silvia, por su amor incondicional, constante apoyo y por ser mi pilar en todas las etapas de este camino.

A mis hermanos, por sus palabras de aliento y motivación que me impulsaron a seguir adelante.

A mi compañero de vida, por su comprensión y respaldo inquebrantable en todo momento.

Y, con especial amor, a mi hija, cuya presencia me inspira cada día a perseverar y dar lo mejor de mí.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Sra. Coordinadora del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, Mg. Vanessa K. Diestro Caloretti, por brindarme la autorización y las facilidades necesarias para llevar a cabo esta investigación en el centro de estudios correspondiente.

Del mismo modo, extiendo mi profunda gratitud a la Dra. Judith Martha Portocarrero Zevallos, por su valiosa orientación y acompañamiento a lo largo del proceso de formación en la Escuela de Posgrado, así como durante el desarrollo de esta tesis.

Asimismo, agradezco a todos los psicólogos del Programa Académico de Psicología, quienes, con generosidad y compromiso, compartieron sus conocimientos y experiencias, siendo guía y apoyo en los momentos más desafiantes de esta etapa académica.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I	13
PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	17
1.2.1 PROBLEMA GENERAL.....	17
1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS	17
1.3 OBJETIVOS.....	18
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	18
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.4.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	19
1.4.2 JUSTIFICACIÓN DE PRÁCTICA.....	19
1.4.3 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	20
1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.6 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	20
1.6.1 VIABILIDAD ACADÉMICA.....	21
1.6.2 VIABILIDAD INSTITUCIONAL.....	21
1.6.3 VIABILIDAD ECONÓMICA.....	21
CAPÍTULO II	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	22
2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	22
2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES.....	24
2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES	25

2.2 BASES TEÓRICAS.....	26
2.2.1 ESTRES	26
2.2.2 ÁREA DE ESTRÉS ACADÉMICO	30
2.3 DEFINICIONES CONCEPTUAL DE TÉRMINOS	
BÁSICOS.....	36
2.4 HIPÓTESIS.....	37
2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL	37
2.4.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	38
2.5 VARIABLE DE ESTUDIO	38
2.5.1 VARIABLE	38
2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	39
CAPÍTULO III	40
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	40
3.1.1 TIPO	40
3.1.2 ENFOQUE.....	40
3.1.3 ALCANCE O NIVEL.....	40
3.1.4 DISEÑO.....	41
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	41
3.2.1 POBLACIÓN.....	41
3.2.2 MUESTRA	42
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE	
DATOS	44
3.4 TÉCNICA PARA EL PROCEDIMIENTO Y ANALISIS DE	
DATOS	45
CAPÍTULO IV.....	48
RESULTADOS.....	48
4.1 PRESENTACIÓN EN TABLAS Y FIGURAS.....	48
4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS, PRUEBA DE	
HIPOTESIS.....	56
CAPITULO V.....	60
DISCUSIÓN	60
5.1 CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	60
CONCLUSIONES	64

RECOMENDACIONES	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
ANEXOS	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Distribución de la muestra de acuerdo con ciclo académico.....	48
Tabla 2 Distribución de la muestra de acuerdo con sexo.....	49
Tabla 3 Distribución de la muestra de acuerdo con edad	50
Tabla 4 Resultados generales del nivel de estrés académico	51
Tabla 5 Resultados generales del nivel de estresores académicos.....	52
Tabla 6 Resultados generales del nivel de síntomas del estrés académicos	53
Tabla 7 Resultados generales del nivel de estrategias de afrontamiento	54
Tabla 8 Prueba de normalidad	55
Tabla 9 Prueba del chi – cuadrado del estrés académico.....	56
Tabla 10 Prueba del chi – cuadrado de estresores académicos.....	57
Tabla 11 Prueba del chi – cuadrado de síntomas de estrés académico	58
Tabla 12 Prueba del chi – cuadrado de estrategias de afrontamiento al estrés académico.....	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Distribución de la muestra de acuerdo con ciclo de estudios	48
Figura 2 Distribución de la muestra de acuerdo con sexo	49
Figura 3 Distribución de la muestra de acuerdo con edad	50
Figura 4 Resultados generales del nivel de estrés académico	51
Figura 5 Estresores académicos.....	52
Figura 6 Resultados generales del nivel de síntomas del estrés académicos	53
Figura 7 Resultados generales del nivel de estrategias de afrontamiento	54

RESUMEN

La presente investigación abarca el estudio de una variable, la cual es el estrés académico, considerada como una de las principales problemáticas observadas en los estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, especialmente antes del periodo de evaluaciones. Por dicha razón, se propone como problema: ¿Cuál es el nivel de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en los estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019? Para poder dar respuesta a este cuestionamiento, se plantea como objetivo general determinar el nivel de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en los estudiantes de Psicología de dicha universidad.

Por lo que se desarrolló un marco metodológico científico, hipotético-deductivo, de tipo básico I, con enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo simple, y con diseño de investigación no experimental transversal. La población para esta investigación estuvo conformada por 1247 estudiantes del I al X ciclo del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco del semestre 2019-II, determinando una muestra representativa de 80 estudiantes, a quienes se les aplicó un instrumento de recolección de datos denominado inventario de SISCO del estrés académico, específicamente diseñado para evaluar el nivel de estrés académico.

Obteniéndose como resultado que una parte significativa de los estudiantes presenta un nivel medio a alto de estrés académico antes del periodo de evaluaciones, lo que evidencia la necesidad de diseñar estrategias de prevención y manejo del estrés en contextos universitarios.

Palabras clave: Estrés académico, eustres, distrés, síntomas, estudiantes.

ABSTRACT

The present research covers the study of a variable, which is academic stress, considered as one of the main problems observed in Psychology students of the University of Huánuco, especially before the evaluation period. For this reason, the following problem is proposed: What is the level of academic stress before the evaluation period in Psychology students at the University of Huánuco, 2019? In order to answer this question, the general objective is to decide the level of academic stress before the evaluation period in psychology students at the university.

Therefore, a scientific, hypothetical-deductive, basic type I methodological framework was developed, with a quantitative approach, simple descriptive level, and with a non-experimental cross-sectional research design. The population for this research consisted of 1247 students from I to X cycle of the Academic Program of Psychology at the University of Huánuco of the 2019-II semester, deciding a representative sample of 80 students, to whom a data collection instrument called SISCO inventory of academic stress was applied, specifically designed to assess the level of academic stress.

As a result, a significant part of the students presented a medium to high level of academic stress before the evaluation period, which shows the need to design strategies for the prevention and management of stress in university contexts.

Keywords: Academic stress, eustress, distress, symptoms, students.

INTRODUCCIÓN

La elaboración y desarrollo de esta investigación se ha llevado a cabo conforme a los lineamientos establecidos por la Universidad de Huánuco y por el área de investigación correspondiente, cumpliendo con los criterios y normas institucionales, lo cual se ve reflejado en los apartados que la componen:

Las hojas previas están conformadas por el agradecimiento a las personas quienes ayudaron al cumplimiento de esta meta, la dedicatoria que hace mención a nivel institucional, seguido por el resumen del proyecto de investigación y su traducción al inglés, posterior la introducción en la cual se presentan cada uno de los capítulos propuestos.

Capítulo I aborda el planteamiento del estudio, donde se realiza una exposición inicial del problema relacionado con el estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco. En este apartado, se construyen el problema de investigación y los objetivos, tanto el general como los específicos. Además, se sustenta la importancia del estudio desde tres enfoques: teórico, metodológico y práctico. Finalmente, se identifican las principales limitaciones enfrentadas durante la investigación, así como su factibilidad, la cual se justifica a través de los recursos disponibles para llevar a cabo el estudio.

En el Capítulo II se desarrolla el marco referencial de la investigación. Este capítulo incluye una revisión de antecedentes relevantes, clasificados en niveles internacional, nacional y local, los cuales permiten contextualizar el problema de estudio. Asimismo, se integran los fundamentos teóricos, que comprenden las definiciones, postulados teóricos, dimensiones de la variable a estudiar. A ello se suman las definiciones conceptuales, las cuales aclaran los términos clave utilizados a lo largo del estudio. Igualmente, se plantea

El Capítulo III aborda el enfoque metodológico adoptado para el desarrollo del estudio. La investigación se enmarcó en un diseño de tipo básico, con un enfoque cuantitativo, un nivel descriptivo y un diseño metodológico no experimental de corte transversal correlacional. La población estuvo

compuesta por 1247 estudiantes del programa de psicología, de los cuales se seleccionó una muestra representativa de 80 participantes. A este grupo se le aplicó un instrumento denominado Inventario SISCO del estrés académico, diseñado para recopilar información precisa sobre las variables de interés. Para el procesamiento y análisis de los datos se emplearon técnicas estadísticas apoyadas en el software SPSS, lo que permitió una interpretación rigurosa y objetiva de los resultados.

En el Capítulo IV se presentan los hallazgos obtenidos tras el análisis estadístico de los datos. A través de la prueba de chi-cuadrado aplicada al estrés académico en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, se obtuvo un valor de significancia asintótica de $p = 0.000$, el cual es inferior al nivel de significancia establecido ($\alpha = 0.05$). Debido a esto, se refuta la hipótesis alterna y se confirma la hipótesis nula, indicando que no se presentaron niveles elevados de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en los estudiantes de la mencionada universidad. No obstante, se observó un nivel promedio de estrés, lo cual sugiere que, si bien el estrés no es elevado, sí existe una presencia notable de estrés académico en los estudiantes durante este periodo.

Finalmente, el Capítulo V se enfoca en la discusión de los resultados, en la cual se contrastan los hallazgos obtenidos con los antecedentes teóricos y empíricos más relevantes considerados en esta investigación. Asimismo, en este capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio. Por último, se incluyen los anexos correspondientes, con el objetivo de respaldar y dar validez al proceso de aplicación de la presente investigación

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El término "estrés" fue acuñado por el fisiólogo canadiense Hans Selye en 1956, quien lo describió como la respuesta global del cuerpo frente a situaciones que generan presión o tensión. De acuerdo con sus observaciones, esta reacción involucra una serie de cambios fisiológicos no específicos ante la presencia de estímulos amenazantes o exigentes. Desde entonces, el concepto se ha ampliado para referirse tanto al proceso de respuesta del organismo como a las causas que lo desencadenan y a las consecuencias que genera (Selye, 1956)

Se considera el estrés como un mecanismo integral mediante el cual el cuerpo humano se adapta a las múltiples influencias, transformaciones, demandas y tensiones que puede enfrentar en distintos entornos. En general, diversas definiciones coinciden en vincular el estrés con una amplia gama de alteraciones psicológicas y físicas. Entre ellas se incluyen trastornos depresivos, disfunciones sexuales, alteraciones del sueño, síntomas psicósomáticos, debilitamiento del sistema inmunológico, y una disminución del rendimiento académico y laboral, así como del bienestar general (Ortega y Perez, 1996).

Desde una perspectiva global, la Organización Mundial de la Salud reconoce el estrés como un desafío sanitario de proporciones significativas que impacta a millones de personas sin distinción de contexto laboral, económico o cultural. La presencia del estrés se manifiesta en todas las etapas de la vida como infancia, adolescencia, juventud y adultez, especialmente al enfrentar situaciones nuevas que demandan altos niveles de adaptación y respuesta (OMS, 2004).

De acuerdo con Valadez (1997), existen estadísticas que evidencian un alto nivel de afectación del estrés en la sociedad. Se estima que aproximadamente el 25% de la población mundial padece de estrés o de algún

trastorno de salud relacionado, lo que lo convierte en uno de los principales problemas de salud psicológica a nivel global.

De acuerdo con estudios realizados por Caldera, Pulido y Martínez (2007), uno de cada cuatro individuos padece algún problema grave relacionado con el estrés. Asimismo, se estima que, en zonas urbanas, aproximadamente el 50% de la población presenta algún tipo de afectación en su salud mental como consecuencia del estrés.

El Perú no es ajeno a la problemática del estrés; por el contrario, se trata de una situación ampliamente presente en la población. De acuerdo con una encuesta realizada por el Instituto Integral (2015) a 2 200 000 personas en 19 departamentos del país, seis de cada diez peruanos indicaron haber vivido situaciones estresantes durante el último año. El estudio también reveló que las mujeres presentaron niveles más elevados de estrés (63%) en comparación con los hombres (52%). Si bien un cierto grado de estrés puede actuar como un estímulo para mejorar el rendimiento y la productividad, cuando alcanza niveles elevados, representa una seria amenaza para la salud física y mental.

De acuerdo con Barraza y Silerio (2007), la inclusión del estrés como parte de la cotidianidad ha evidenciado su presencia en diversas áreas de la vida, manifestándose en contextos como las relaciones amorosas, sexuales, familiares, situaciones de duelo, enfermedades, entornos laborales, académicos, militares, así como en experiencias traumáticas como la tortura o el encarcelamiento.

Barraza (2006) conceptualiza el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que provocan un desequilibrio sistémico, y lo obliga a realizar acciones de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio (Barraza, 2006, p. 111).

Arribas (2013, citado en Palomo et al., 2017) define el estrés académico como un conjunto de actividades que se ejecutan en el ámbito educativo, indispensables para superar los retos académicos, y que son importante fuente

de estrés y ansiedad.

Kao (2018) señaló que el estrés causado por las expectativas académicas puede afectar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, haciendo énfasis en que esta afectación se intensifica a medida que se aproximan las evaluaciones.

Un estudio reciente centrado en la ansiedad durante exámenes reveló que más del 50% de los estudiantes de medicina experimentan niveles significativos de ansiedad antes de evaluaciones, lo cual impacta negativamente en su manejo del estudio, la preparación académica, la autoestima y el bienestar emocional.

Aquije Cárdenas, G. A., & Injante Bolívar, S. A. (2017) exploraron la relación entre el estrés académico y la ansiedad previa a los exámenes en universitarios de la provincia de Chíncha. Su estudio, realizado en 2016 con una muestra de 384 estudiantes, evidenció que el 47% presentaba niveles elevados de estrés académico y que existía una relación significativa ($p < 0.05$) entre este estrés y la ansiedad ante los exámenes

Habiendo mencionado diversas situaciones del estrés en diferentes ámbitos, en esta investigación se enfocó en el estrés académico ya que en la actualidad está siendo más estudiada, existe varios motivos por la cual los alumnos de diversos niveles (primaria, secundaria y superior) no son extraños a este tipo de situaciones.

El estrés académico cada día va en aumento por la gran cantidad de actividades diarias que tienen que realizar y por el alto nivel de exigencia que establecen los estándares de calidad profesional. De acuerdo con (Polo, Hernandez, & Pozar, 2006) El estrés académico puede entenderse como una reacción integral del ser humano que abarca aspectos mentales, emocionales, físicos y conductuales ante presiones vinculadas al entorno educativo. Este tipo de estrés emerge cuando la persona se encuentra frente a desafíos académicos que percibe como difíciles de resolver, generando tensión y sobrecarga. Tras la encuesta realizada por la (American College Health Association, 2006) el estrés académico fue identificado como el principal factor

que interfería con el desempeño óptimo de los estudiantes universitarios. La encuesta, que contó con la participación de 97,357 estudiantes, el 32% informó que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo las principales causas la ansiedad por alcanzar el éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes.

En esta investigación se enfocó a los estudiantes de medio superior (Universitarios) del departamento de Huánuco, que sufren el estrés académico, por lo cual está siendo afectado para el éxito de sus exámenes parciales, haciendo que los estudiantes sufran de estrés académico.

Se observó en la Universidad de Huánuco que existen ciertos indicadores de estrés académico, pues el ingreso a la universidad suele marcar el comienzo de una etapa caracterizada por un incremento en los niveles de estrés académico, el cual se relaciona con la transición desde la educación secundaria, cuyo enfoque y exigencias son distintas, hacia un contexto universitario que demanda mayor carga de trabajo, autonomía y nuevas responsabilidades.

Durante la realización de sus tareas académicas, los estudiantes enfrentan presiones vinculadas a la entrega de trabajos, la preparación de exámenes y la participación en actividades curriculares. Estas exigencias pueden generar diversos grados de estrés, ya que el alumnado debe adaptarse a cumplir con las expectativas establecidas por los docentes, sus familias y ellos mismos. Esta situación conlleva altos niveles de ansiedad que pueden repercutir negativamente tanto en el desempeño académico como en la salud integral del estudiante.

En el caso de los alumnos del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, se identificaron múltiples fuentes de tensión emocional y mental. Entre ellas se encuentran la competencia entre pares, la sobrecarga de tareas, la proximidad de las evaluaciones parciales, los conflictos interpersonales dentro del aula, las metas no alcanzadas y las dificultades familiares.

Se considera razonable afirmar que las evaluaciones y los exámenes

representan los factores más estresantes dentro del entorno académico, dado que están relacionados con temores recurrentes como el miedo al fracaso y la presión por obtener buenos resultados. Estos estresores se originan en procesos cognitivos y emocionales que afectan significativamente a la mayor parte del estudiantado. Estos factores afectan notablemente a las creencias motivacionales (creencias de autoeficacia, creencias de capacidad, creencias de control) y a la satisfacción y el bienestar psicológico del estudiante.

Fisher (1986) considera que el ingreso a la universidad representa para los jóvenes una serie de cambios que constituyen situaciones altamente estresantes, ya que el individuo puede experimentar, aunque sea de manera transitoria, una sensación de falta de control sobre el nuevo entorno. Este ambiente, potencialmente generador de estrés, junto con otros factores, podría derivar en un eventual fracaso académico universitario.

El presente estudio brinda informaciones enriquecedoras ya que con las aportaciones de los resultados de este proyecto de investigación sobre el estrés académico sirvió o permitió para el futuro, adoptar estrategias preventivas y métodos, que permitan ya sea a los Psicólogos docentes o alumnos de últimos ciclos en proporcionar medidas correctivas o de manejo del estrés.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de psicología de la universidad de Huánuco 2019?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuáles sería la distribución de acuerdo con los ciclos académicos en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019?

- ¿Cuáles sería la distribución de acuerdo con sexo en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019?
- ¿Cuáles sería la distribución de acuerdo con edades en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019?
- ¿Cuáles son los niveles de la dimensión de estresores académicos en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019?
- ¿Cuáles son los niveles de la dimensión de síntomas del estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019?
- ¿Cuáles son los niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar el nivel de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la distribución de acuerdo con ciclos, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.
- Establecer la distribución de acuerdo con sexo, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.

- Formar la distribución de acuerdo con edad, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.
- Explorar los niveles de la dimensión de estresores académicos, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.
- Examinar los niveles de la dimensión de síntomas del estrés académico, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.
- Conocer los niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Se justifica porque, el tema de estrés está enfocado en los diferentes campos de conocimiento desde el final de siglos XX y a principios de XXI, durante este periodo se ha generado investigaciones puras y aplicadas donde se han podido integrar concepciones fisiológicas y socioculturales. Además, en experiencia personal se puede decir que el estrés es un problema de mayor enfoque en nuestra sociedad así mismo en los estudiantes de diversas formaciones.

Al mismo tiempo comprobamos que es estrés académico de los seres humanos están estrechamente relacionados con las metas y objetivos que cada persona se enfoca para una mejora en lo personal, emocional y profesional.

1.4.2 JUSTIFICACIÓN DE PRÁCTICA

La realización de este estudio se fundamenta en el propósito de

identificar y comunicar el nivel de estrés académico presente en los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco. Los resultados obtenidos permiten generar información útil y contextualizada, que podría contribuir a distintos entornos educativos al proponer estrategias de investigación adaptadas al centro de estudios. Asimismo, se sugieren acciones preventivas como talleres de relajación, actividades recreativas y programas de autocuidado.

1.4.3 JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Desde el enfoque metodológico, el estudio se sustenta en un conjunto de acciones interrelacionadas orientadas a la comprensión de los factores que inciden en el estrés académico de los estudiantes. Se reconoce la importancia de fomentar la motivación y proponer medidas preventivas que faciliten una gestión más saludable del estrés, especialmente durante los periodos de evaluación. El diseño metodológico busca generar herramientas prácticas que mejoren tanto la experiencia estudiantil como sus resultados académicos, mediante propuestas que incluyen talleres, dinámicas grupales y estrategias de afrontamiento.

1.5 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- No se identificaron limitaciones significativas para la ejecución del estudio, dado que fue autofinanciado y no demandó recursos considerables.
- La implementación dependió de la disponibilidad del cuerpo docente y de los tiempos asignados para la aplicación de los instrumentos de evaluación.
- El apoyo de los docentes resultó esencial para el desarrollo adecuado del proceso de tesis.

1.6 VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio fue viable debido a:

1.6.1 VIABILIDAD ACADÉMICA

El estudio se apoyó en fundamentos teóricos y conceptuales actualizados, seleccionados de fuentes primarias, secundarias y mixtas, lo cual garantizó su validez académica.

1.6.2 VIABILIDAD INSTITUCIONAL

La Universidad de Huánuco, a través del Programa Académico de Psicología, autorizó la realización del estudio y facilitó la recopilación de datos entre estudiantes de todos los ciclos formativos.

1.6.3 VIABILIDAD ECONÓMICA

La investigadora asumió de manera independiente los costos asociados al desarrollo del estudio, asegurando su sostenibilidad financiera.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Peinado (2018) en su trabajo descriptivo en Guatemala denominado El estrés académico en los estudiantes del último año: Estudio realizado con los estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez. Esta investigación tuvo como propósito principal fomentar mejoras en el proceso de aprendizaje de estudiantes del ciclo diversificado en el nivel medio, mediante la implementación de una estrategia orientada a reducir el estrés académico dentro del entorno escolar. El diseño metodológico adoptado fue de tipo descriptivo, y la población estudiada estuvo compuesta por alumnos que cursaban el último año del ciclo diversificado en el instituto referido. Para la recopilación de información se empleó el Inventario SISCO de Estrés Académico, instrumento que permite identificar diversas manifestaciones del estrés en contextos educativos. Dentro de los resultados obtenidos, se evidenció que el 4% de los participantes no logró ser promovido al siguiente nivel académico, mientras que el 30% debió someterse a evaluaciones de recuperación para cumplir con los requisitos mínimos establecidos. Asimismo, se evidenció que los principales factores generadores de estrés académico fueron la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para realizarlas y las evaluaciones de los profesores. Los síntomas más frecuentes reportados por los estudiantes fueron somnolencia, ansiedad, angustia, inquietud y alteraciones en los hábitos alimenticios, como reducción o aumento en el consumo de alimentos.

Alvis Estrada (2018) desarrolló un trabajo descriptivo denominado Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia, con el objetivo de analizar los niveles y manifestaciones del estrés

académico en estudiantes universitarios de enfermería. La investigación se desarrolló tomando en cuenta a 587 estudiantes como muestra, seleccionados mediante un muestreo bietápico, estratificado y aleatorio simple. Como instrumentos de recolección de datos, se utilizó una encuesta sociodemográfica y el Cuestionario SISCO del Estrés Académico de Barraza. Entre las principales conclusiones, se encontró que la mayor parte de los estudiantes manifestó sentir preocupación y nerviosismo, lo que incrementa los niveles de estrés académico. El 90,8% de los encuestados informó experimentar nerviosismo o preocupación durante el semestre, siendo el 42% de nivel medio y el 11,4% de nivel alto. Además, la sobrecarga académica se relacionó con síntomas como dolores de cabeza, ansiedad, angustia y trastornos alimenticios. En cuanto a las reacciones físicas, el 47,7% se ubicó en niveles alto y medio alto, siendo frecuentes los dolores de cabeza y migrañas. Las reacciones psicológicas más comunes fueron la ansiedad y la desesperación (21,6%), mientras que las menos frecuentes fueron sentimientos de agresividad o irritabilidad (7,5%). En el ámbito comportamental, el 26,3% reportó alteraciones en el consumo de alimentos, y el 5,5% manifestó conflictos o tendencia a discutir. Finalmente, la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la religiosidad (41,7%), seguida por la búsqueda de información sobre la situación (40%).

Blanco et al. (2015) llevaron a cabo un estudio descriptivo denominado Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena de Indias, con la finalidad de examinar los factores vinculados al estrés académico en estudiantes de carreras del área de la salud, se llevó a cabo un estudio con una muestra de 266 participantes pertenecientes a los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas, y Medicina, en una universidad pública. La selección de los estudiantes se realizó mediante un muestreo aleatorio probabilístico. Para la recopilación de datos se aplicaron tres instrumentos: un cuestionario sociodemográfico, el Apgar Familiar que evalúa el funcionamiento familiar, y el Inventario SISCO de Estrés Académico desarrollado por Barraza. Entre los hallazgos más relevantes

se destaca que las evaluaciones y la sobrecarga académica son los principales detonantes del estrés académico, especialmente en los estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina. Se observó también un predominio de la participación femenina, con mayoría de estudiantes menores de 20 años, solteras y convivientes con su familia. Se identificó que ingresar, mantenerse y egresar de la universidad constituye una experiencia estresante, particularmente en épocas de evaluaciones y entrega de trabajos. Las manifestaciones fisiológicas más comunes del estrés fueron problemas digestivos como diarrea y dolor abdominal, y somnolencia. Por otro lado, las reacciones comportamentales y psicológicas no fueron reportadas como relevantes. Finalmente, se evidenció que una de las principales estrategias de afrontamiento fue la religiosidad, recurso al que los estudiantes acudieron durante situaciones de tensión y presión académica.

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

Salazar (2018) desarrolló un trabajo de tipo descriptivo denominado Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo, con el objetivo de comparar los niveles de estrés académico entre estudiantes de una universidad pública y una privada. Para la muestra se contó con 415 estudiantes universitarios, de los cuales 203 pertenecían a una universidad nacional y 212 a una universidad privada. Para recolectar la información se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Entre las principales conclusiones, se encontró que en la universidad nacional predominó el nivel bajo de estrés académico (24,1%), mientras que en la universidad privada predominó el nivel alto (23,6%). En cuanto a los estresores académicos, los estudiantes de la universidad nacional presentaron mayoritariamente un nivel bajo (20,2%), mientras que en la universidad privada predominó el nivel medio (25,7%). Respecto a los síntomas de estrés, en la universidad nacional se observó un predominio del nivel bajo (24,6%) y en la universidad privada, del nivel alto (23,6%). Finalmente, en relación con las estrategias de afrontamiento, los estudiantes de la universidad nacional destacaron en

el nivel medio con un 26,5%, mientras que en la universidad privada también predominó el nivel medio, pero con un porcentaje ligeramente menor (21%).

Rosales Juana (2016) realizó una investigación titulada Relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur, tuvo como finalidad explorar la relación entre el estrés académico y los hábitos de estudio en estudiantes universitarios, empleando un diseño correlacional no experimental de corte transversal. Participaron 337 alumnos de Psicología, hombres y mujeres entre los 16 y 31 años, distribuidos entre los primeros cuatro ciclos académicos. Para la recolección de datos se utilizaron el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Inventario CASM-85 de Hábitos de Estudio. Los resultados revelaron que el 80,50% presentaba niveles moderados de estrés, siendo los estresores percibidos el área con mayor puntuación y la dimensión comportamental la más baja. Se identificaron diferencias estadísticamente significativas según edad y género, observándose que las mujeres presentaban niveles más altos de estrés físico, psicológico y estrés total. En cuanto a los hábitos de estudio, el 78,99% mostró un nivel promedio, con puntuaciones superiores en la dimensión de estudio y más bajas en momentos. No se encontraron diferencias por género, aunque sí se evidenciaron según la edad y el ciclo académico, destacando que los estudiantes de primer ciclo obtuvieron mejores resultados en estudio y momentos, mientras que los de tercer ciclo sobresalieron en tareas, clases y puntuaciones globales. Finalmente, se identificó una correlación significativa y positiva entre las distintas dimensiones del estrés académico y los hábitos de estudio, lo que sugiere que un buen manejo de estos últimos puede incidir favorablemente en la reducción del estrés académico.

2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES

Habiéndose revisado en las bibliotecas de la Universidad Hermilio Valdizán e Instituto Marcos Duran Martel no se logró encontrar más

antecedentes por lo cual carece de ausencia de información, se encontró lo que se menciona a continuación.

Picoy Barzola (2015) desarrolló un trabajo denominado Inteligencia emocional y estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, cuyo objetivo principal fue determinar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de dicha facultad. El estudio empleó una metodología cuantitativa con un enfoque correlacional. La muestra estuvo compuesta por 74 estudiantes que cursaban del primer al quinto año de estudios. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos: el inventario Bar-On ICE para evaluar la inteligencia emocional y el inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007). Entre las principales conclusiones, se encontró una correlación inversa de fuerza débil ($r = -0.39$) entre la inteligencia emocional y el estrés académico, indicando que, a mayor inteligencia emocional, menor estrés académico. Los estudiantes presentaron un nivel de capacidad emocional adecuada con una media de 91.35 en inteligencia emocional, y un nivel promedio alto en estrés académico con una media de 85.28. En suma, se confirmó una relación negativa significativa entre ambas variables en la muestra estudiada.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 ESTRES

De acuerdo con Barraza (2005), debido a la amplitud de los ámbitos en los que se manifiesta el estrés, a lo largo del siglo XX se desarrollaron numerosas investigaciones sobre este fenómeno, aplicadas a diversos contextos, incluido el educativo. Esta expansión del estudio del estrés guarda relación con el trabajo pionero de Hans Selye (1956), quien lo definió como una respuesta fisiológica general del organismo ante cualquier demanda externa, identificando fases como la alarma, la resistencia y el agotamiento. Posteriormente, Lazarus y Folkman (1986) enriquecieron este enfoque al conceptualizar el estrés desde una

perspectiva cognitiva, describiéndolo como un proceso de interacción entre el individuo y el entorno, en el cual la persona evalúa si las demandas externas superan sus recursos de afrontamiento. En ese sentido, la clasificación del estrés que menciona Barraza, basada en su fuente de origen, se relaciona con la evaluación primaria del modelo transaccional de estos autores, donde el tipo de estresor (académico, social, físico, etc.) influye en la reacción emocional y conductual del individuo.

De acuerdo con (Martin, 2007) afirma que el estrés es considerado en la actualidad un término muy importante para la sociedad y durante años ha requerido de distintas modificaciones conceptuales. En el siglo XIX se definía al estrés de acuerdo con los estímulos o situaciones estresantes, mientras que en el siglo XX se definió al estrés más de forma fisiológica y conductual.

De acuerdo con (Nieto, L y Jesus, M, 2006) coinciden en que el estrés constituye una experiencia caracterizada por una elevada carga emocional y una persistente sensación de tensión, usualmente acompañada por estados de ansiedad. Esta respuesta emocional se desencadena ante factores externos y se ve intensificada por estímulos que exceden la capacidad de adaptación del individuo, incluyendo demandas excesivas que superan sus recursos personales.

Se puede concluir que el estrés es una experiencia dificultosa para todas las personas ya que les da una sobrecarga de emociones, tensiones y frustraciones por ello estoy de acuerdo con la cita de (Nieto, L y Jesus, M, 2006), el estrés se genera por factores de índole exterior donde hace que las personas les provoquen ansiedad, dolores de cabeza, irritabilidad, problemas de concentración, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores universitarias.

Reina (2004) define el estrés como un fenómeno presente de manera constante en la vida cotidiana del ser humano. Este puede manifestarse de forma positiva o negativa: el estrés positivo impulsa a la

persona a cumplir sus actividades y metas planificadas, mientras que el estrés negativo se asocia con sensaciones de cansancio, agotamiento y posibles consecuencias perjudiciales para el bienestar físico y psicológico.

De acuerdo con (Fernandez, E. y Abascal, M., 2003) señalan que el estrés no debe entenderse estrictamente como una emoción o un motivo; sin embargo, es importante destacar que, en el cumplimiento de sus funciones adaptativas, mantiene una interacción estrecha con ambos componentes. En este sentido, se le considera un proceso motivacional de carácter emergente, que actúa como un mecanismo clave en la generación de respuestas emocionales frente a las demandas del entorno, siendo así uno de los principales catalizadores afectivos en la actividad humana.

El estrés se encuentra en todo momento de nuestra vida diaria, este nos puede afectar de manera positiva como negativa, donde hace que cada persona logre o fracase en sus objetivos, metas u otros logros trazados, por el presente investigación se asume con la cita de (Reina, 2004), donde nos explica mejor del estrés, quien refiere que el estrés siempre está presente en nuestras vidas, donde el estrés positivo permite que la persona llegue a cumplir con sus actividades planeadas y el estrés negativo va más enfocado al cansancio y agotamiento que puede presentar el individuo.

ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico hace referencia a la tensión emocional que enfrentan estudiantes de educación media superior como resultado exclusivo de factores vinculados al entorno educativo y las actividades que deben llevar a cabo en dicho ámbito. Esta forma específica de estrés se manifiesta a través de diversos síntomas físicos, cognitivos y emocionales, que evidencian el impacto que tienen los estresores sobre el organismo. Por ello, resulta fundamental explorar dichos factores con mayor profundidad, a fin de comprender y caracterizar adecuadamente

esta condición.

De acuerdo con (Orlandini, 1999), el estrés puede presentarse en diversas esferas de la vida humana, incluyendo el ámbito amoroso y conyugal, el sexual, familiar, médico, académico, económico y laboral, lo que evidencia su naturaleza multifactorial y transversal.

Existe diversos tipos de estrés como lo menciona (Orlandini, 1999) dentro de ello encontramos al estrés académico que gracias a diversas informaciones nos da a entender que son aquellos síntomas que reflejan las personas que se encuentran en un periodo de enseñanza donde son sometidos a fuentes estresores como puede ser los exámenes, los trabajos con poco tiempo de entrega, entre otros.

De acuerdo con (Barraza, 2005) define el estrés académico como una forma específica de tensión que experimentan los estudiantes de educación media superior, originada exclusivamente por factores vinculados a las tareas y exigencias propias del entorno escolar.

De otra forma, (Orlandini, 1999) plantea una visión más amplia, señalando que el estrés académico no distingue niveles educativos. Desde la etapa preescolar hasta el posgrado, cualquier persona en proceso de aprendizaje puede experimentar presión y tensión emocional derivada de las actividades educativas. Esta forma de estrés puede manifestarse tanto en el trabajo autónomo como en las dinámicas del aula.

De acuerdo con (Barraza, A, 2003) también aporta que el estrés académico debe entenderse como un fenómeno sistémico, con características adaptativas y psicológicas. Surge cuando el estudiante se enfrenta a múltiples demandas en el contexto educativo que, desde su propia percepción, resultan estresantes y superan sus recursos personales.

El estrés académico se encuentra expresado a través de 3 áreas:

- Estresores.
- Síntomas (Físicos, Psicológicos y Comportamentales).
- Estrategias de Afrontamiento.

Con respecto las definiciones anteriores, el estrés académico es un proceso adaptativo donde los alumnos están sometidos a ambientes estresores tal como lo señala (Barraza, A, 2003) donde menciona las áreas de estrés académico en el cual provoca a los alumnos el desequilibrio en el momento de afrontamiento del estrés académico.

2.2.2 ÁREA DE ESTRÉS ACADÉMICO

ESTRESORES ACADÉMICOS

De acuerdo con Barraza (2006) identifica una variedad de factores que pueden generar estrés académico en los estudiantes. Entre estos se destacan:

- La dificultad que algunos alumnos presentan al participar en actividades grupales, debido a sus habilidades sociales o a su estilo de trabajo.
- La sobrecarga de tareas, tanto cotidianas como acumuladas, que deben cumplir dentro y fuera del entorno institucional.
- La necesidad de asumir múltiples responsabilidades académicas, lo cual representa un proceso de adaptación constante.
- Las condiciones poco adecuadas del espacio de estudio, que interfieren negativamente en el rendimiento escolar.
- La escasez de tiempo para abordar todas las obligaciones académicas asignadas.
- Conflictos o dificultades de comunicación con los docentes o responsables de curso.
- La frecuencia continua de evaluaciones, lo que incrementa la presión y la ansiedad.
- La complejidad de ciertas actividades o trabajos académicos que los estudiantes perciben como difíciles de comprender o ejecutar.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO

De acuerdo con (Barraza, A, 2006) los síntomas asociados al estrés pueden clasificarse en tres categorías principales: físicos, psicológicos y conductuales. Cada grupo presenta manifestaciones características que permiten identificar el impacto del estrés sobre el bienestar integral del individuo:

Síntomas Físicos

- Alteraciones en el patrón de sueño, como insomnio o sueños perturbadores.
- Sensación constante de fatiga o agotamiento persistente.
- Dolores recurrentes de cabeza o episodios de migraña.
- Trastornos digestivos, entre ellos molestias abdominales y episodios de diarrea.
- Conductas repetitivas como rascarse, morderse las uñas o frotarse con frecuencia.
- Somnolencia excesiva o aumento en la necesidad de descanso.

Síntomas Psicológicos

- Estado continuo de inquietud, con dificultad para alcanzar la calma.
- Emociones depresivas o sensación de tristeza profunda.
- Ansiedad intensa, acompañada de angustia o desesperación.
- Disminución en la capacidad de atención y concentración.
- Irritabilidad elevada o tendencia hacia reacciones agresivas.

Síntomas Comportamentales

- Participación en discusiones frecuentes o comportamiento conflictivo.
- Tendencia al aislamiento o evasión del entorno social.
- Falta de motivación para llevar a cabo tareas académicas.

- Variaciones en la conducta alimentaria, ya sea por aumento o disminución del consumo.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

De acuerdo con (Folkman y Lazarus, 1986), las estrategias de afrontamiento se entienden como procesos cognitivos y conductuales que las personas emplean para enfrentar las exigencias que surgen tanto del entorno como de su mundo interno. Estas demandas pueden tener origen externo, como las presiones sociales o familiares, o interno, como los objetivos personales o conflictos emocionales. En ambos casos, las estrategias de afrontamiento permiten regular el impacto de estas situaciones y facilitar una respuesta adaptativa.

Por su parte, Barraza identifica diversas formas en que los individuos pueden hacer frente al estrés, entre las que destacan:

- El desarrollo de habilidades para una comunicación asertiva.
- La planificación estructurada y ejecución eficiente de tareas.
- La práctica del reconocimiento personal y la autoafirmación.
- La expresión de creencias religiosas o espirituales como fuente de apoyo.
- La búsqueda activa de información para comprender mejor el problema.
- La apertura emocional a través de confidencias o verbalización de sentimientos.

CAUSA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Diversos estudios han señalado múltiples factores que influyen en el desarrollo del estrés académico entre los estudiantes. Por ejemplo, (Roman, Ortiz y Hernandez, 2008) destacan como principales causas la saturación de tareas escolares, la intensidad en la preparación de exámenes, la cantidad excesiva de contenidos informativos, las exposiciones orales, el escaso tiempo disponible para completar las actividades requeridas, así como la dificultad para comprender los temas

abordados en clase y la presión asociada a las calificaciones finales.

Por su parte (Arribas, 2013) sostiene que el estrés académico está relacionado con la amplitud temática de los contenidos curriculares, los trabajos que requieren una considerable inversión de tiempo, y la percepción que los estudiantes tienen de sus docentes, ya que dicha apreciación incide directamente en su motivación frente al curso. Además, subraya la influencia del método pedagógico utilizado en el aula.

De la misma forma (Garcia, F y Muñoz, 2004) definen el estrés académico como una respuesta frente a diversos estímulos presentes en el ámbito educativo, generando demandas que afectan al estudiante de acuerdo con la manera en que este logre enfrentarlas. Esto incluye la carga académica, cuyo impacto varía dependiendo de las capacidades de afrontamiento individuales.

Finalmente (Nakeeb, Alcazarn Fernandez, Maligno y Molina, 2002) indican que una causa significativa de estrés académico reside en la escasa interacción y deficiencia comunicativa entre los miembros de una facultad, aspecto que compromete la organización y coordinación necesarias para cumplir con las actividades académicas de manera eficaz.

CONSECUENCIAS DE ESTRÉS ACADÉMICO

De acuerdo con (Mendiola, 2010) el estrés académico puede generar efectos significativos tanto a nivel fisiológico como psicológico. Estos se describen de la siguiente manera:

- Fisiológicas: Altos niveles de presión arterial, problemas respiratorios y alteraciones en el sueño.
- Psicológicas: Ansiedad, depresión, preocupación, aumento de irritabilidad, se va deteriorando la memoria ya sea corto o largo plazo, pérdida del interés por las cosas que antes sentía motivación.

De acuerdo con (Naranjo, 2009) sostiene que el impacto prolongado

del estrés académico puede derivar en tristeza, malestar emocional, disminución de la autoestima y debilidades en las habilidades sociales. Estos efectos tienden a dificultar el desarrollo académico; sin embargo, se resalta que los estudiantes que logran implementar mecanismos adecuados de afrontamiento pueden mantener un equilibrio emocional y funcional en su desempeño universitario.

TEORÍA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

De acuerdo con (Barraza, A, 2006) el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico fue formulado específicamente para abordar este tipo de estrés, integrando los fundamentos de la teoría general de sistemas y el modelo transaccional del estrés. Esta propuesta teórica se articula en dos postulados principales:

Enfoque sistémico:

Plantea que el individuo se encuentra en interacción constante con su entorno, en un proceso dinámico de intercambio de estímulos y respuestas. Esta relación busca mantener un estado de equilibrio funcional entre las demandas externas y las capacidades internas.

Enfoque cognoscitivista:

Indica que el vínculo entre la persona y el ambiente está mediado por un proceso de valoración cognitiva, a través del cual el individuo interpreta las exigencias del entorno y evalúa sus propios recursos para afrontarlas de forma eficaz.

El modelo describe un ciclo donde el entorno presenta una serie de demandas que, si son percibidas como amenazantes o desbordantes por el individuo, se convierten en estresores. Estos estresores generan un desequilibrio inicial, que activa un segundo proceso de valoración enfocado en identificar recursos personales y estrategias de afrontamiento. La respuesta puede ser funcional, permitiendo recuperar el equilibrio, o insuficiente, lo que requiere un nuevo ajuste adaptativo

mediante un tercer proceso de valoración. En este último paso, el sistema busca reorientar las estrategias utilizadas para lograr una respuesta más eficaz frente a las exigencias del contexto académico.

ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA

Alumnos, son aquellos estudiantes que se encuentran matriculados en el Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, del I al X ciclo.

Estos alumnos comparten una misma visión y misión como estudiantes de dicho Programa.

VISIÓN

Ser psicólogos líderes que promueven el desarrollo del potencial humano con calidad de vida.

MISIÓN

Formar psicólogos líderes científicos – humanistas, incidiendo en la ética y práctica de valores con vocación de servicio, superación personal y transcendencia social

VALORES

- Identidad
- Honestidad
- Responsabilidad
- Disciplina
- Tolerancia
- Puntualidad

La Ley N.° 3220 Ley Universitaria establece que las universidades constituyen comunidades académicas dedicadas tanto a la enseñanza como a la investigación. Su propósito fundamental es ofrecer una educación con enfoque humanista, científico y tecnológico, enmarcada en la comprensión crítica de la diversidad cultural del país. Reconoce el

derecho a la educación como un derecho humano fundamental y un servicio público esencial.

2.3 DEFINICIONES CONCEPTUAL DE TÉRMINOS BÁSICOS

Estrés: El estrés forma parte de la vida cotidiana del ser humano. Puede presentarse como una fuerza positiva que impulsa a cumplir objetivos, o como una carga negativa vinculada al agotamiento físico y mental.

Estrés Académico: De acuerdo con (Barraza, A, 2003) se trata de un proceso de adaptación psicológica que emerge en los estudiantes ante exigencias escolares que perciben como estresantes dentro del entorno educativo.

Área de Estresores Académicos: De acuerdo con (Barraza, A, 2006) entre los factores generadores de estrés académico se encuentra el trabajo colaborativo, que puede resultar más desafiante para algunos estudiantes por sus características personales o habilidades sociales.

Área de Estrategias de Afrontamiento: De acuerdo con (Barraza, A, 2008) cuando un estímulo genera desequilibrio en el sistema psicológico del individuo, este debe ejecutar acciones para restablecer la estabilidad. Este proceso depende de la evaluación del entorno y de la capacidad personal para enfrentarlo, especialmente cuando se percibe como amenazante.

Estudiantes del Programa Académico de Psicología: De acuerdo con la Ley N° 3220 Ley Universitaria, los estudiantes de psicología forman parte de una comunidad académica cuyo propósito es cultivar el conocimiento desde una visión humanista, científica y tecnológica, con sensibilidad hacia la realidad sociocultural del país.

Área de Síntomas de estrés Académico

De acuerdo con Barraza (2006), los síntomas del estrés académico pueden clasificarse en tres tipos principales: físicos, psicológicos y comportamentales. Esta tipología permite identificar cómo el estrés se manifiesta en el cuerpo, en los procesos mentales y emocionales, así como en la conducta del estudiante:

Síntomas Físicos

- Alteraciones en el patrón de sueño, como insomnio o sueños inquietantes.
- Sensación constante de agotamiento, conocida como fatiga crónica.
- Cefaleas frecuentes o episodios de migrañas.
- Trastornos digestivos como dolor abdominal, diarrea o malestar estomacal.
- Conductas repetitivas asociadas al nerviosismo, como rascarse, morderse las uñas o frotarse.
- Somnolencia excesiva o necesidad incrementada de dormir.

Síntomas Psicológicos

- Dificultad para relajarse o mantenerse en calma.
- Emociones depresivas o estados de tristeza prolongados.
- Presencia de ansiedad, angustia o sensación de desesperanza.
- Problemas para concentrarse o mantener la atención.
- Irritabilidad elevada o tendencia a reacciones agresivas.

Síntomas Comportamentales

- Tendencia a involucrarse en discusiones o conflictos interpersonales.
- Actitudes de aislamiento social.
- Falta de motivación para realizar tareas académicas.
- Cambios en los hábitos alimenticios, ya sea por aumento o disminución del consumo.

2.4 HIPÓTESIS

2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL

HI. Existe un alto nivel de estrés académico, antes del periodo de evaluaciones en los estudiantes del I al X ciclo del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, 2019

H₀: No existe un alto nivel de estrés académico, antes del periodo de evaluaciones en los estudiantes del I al X ciclo del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, 2019

2.4.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

H_{i1}: Existen altos niveles de la dimensión de estresores académicos antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019

H₀₁: No existen altos niveles de la dimensión de estresores académicos antes del periodo de evaluaciones en estudiantes Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.

H_{i2}: Existen altos niveles de la dimensión de síntomas de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.

H₀₂: No existen altos niveles de la dimensión se síntomas de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.

H_{i3}: Existen altos niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.

H₀₃: No existen altos niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.

2.5 VARIABLE DE ESTUDIO

2.5.1 VARIABLE

VARIABLE ÚNICA: ESTRÉS ACADÉMICO.

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS	ESCALA
Estrés académico	El estrés académico se concibe como una dinámica psicológica adaptativa que se activa ante la exposición del estudiante a diversas exigencias en entornos educativos, de acuerdo con lo plantea Barraza (2003)	Para los fines de esta investigación, se aborda dicha variable a partir de las respuestas obtenidas por los participantes mediante la aplicación del Inventario SISCO de Estrés Académico instrumento diseñado para identificar y analizar los niveles de estrés en contextos escolares (Barraza, 2007).	Estresores Académicos	-Se muestra tenso ante trabajos, exposiciones y preguntas.	Corresponde a 8 ítems de la pregunta N° 3	Inventario de SISCO (Barraza, 2007) adaptado por Picoy Barzola J. (2015) en Huánuco.	ORDINAL - Bajo - Promedio bajo - Promedio alto - alto
			Síntomas del Estrés Académico	- No puede conciliar el sueño, un día antes del examen.	Corresponde a 15 ítems de la pregunta N° 4		
			Estrategias de Afrontamiento	Siente no poder defender sus ideas y elaborar tareas.	Corresponde a 6 ítems de la pregunta N° 5		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 TIPO

El presente estudio fue no experimental porque no se manipulo la variable, de acuerdo con (Hernández Sampieri, 2014), se refiere a los estudios en los que no se interviene de manera intencional sobre las variables involucradas. El investigador se limita a observar y analizar los fenómenos tal como ocurren en su entorno natural, sin manipulación experimental.

De tipo transversal, como señala (Hernández Sampieri, 2014), analizó la incidencia de la modalidad, categoría o nivel de una o más variables de una población.

3.1.2 ENFOQUE

Con respecto que la presente investigación se enmarco en el enfoque cuantitativo, el método que se considero es el deductivo; a decir de (Hernández Sampieri, 2014), este enfoque utiliza técnicas de recopilación de datos que permiten contrastar hipótesis mediante mediciones numéricas y análisis estadísticos. Su propósito es identificar patrones de comportamiento y verificar teorías previamente formuladas.

Además, se probará hipótesis, por tanto, el método implica también hipotético – inductivo, por las razones que sustenta (Hernández Sampieri, 2014), refiere que son explicaciones tentativas del fenómeno investigado que se enuncian como proposiciones o afirmaciones.

3.1.3 ALCANCE O NIVEL

La presente investigación fue de nivel descriptivo Simple porque se indicó las características de estrés académico. Para lo cual, se tuvo como referente a (Hernández Sampieri, 2014) consiste en la delimitación y

caracterización de atributos relevantes de un fenómeno determinado. Este tipo de estudio busca identificar tendencias dentro de una población o grupo específico, facilitando la comprensión de sus propiedades esenciales.

Así también (Salkind, N, 1998) refiere que el nivel descriptivo Simple se reseñan las características o rasgos de la situación o fenómeno objeto de estudio.

De acuerdo con (Juvenal Ramirez, 2011) refiere la Investigación descriptiva Está dirigida a investigar áreas o temas de la realidad considerados relevantes y donde existen vacíos o un conocimiento insuficiente que se considera importante ampliar o profundizar.

3.1.4 DISEÑO

El diseño del presente estudio corresponde al descriptivo simple. Porque se describirá el comportamiento de la variable dependiente: estrés académico.

El diseño que se utilizara es el siguiente:

Descriptivo:

N ----- Y

Dónde:

N = muestra

Y = variable: estrés académico

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

De acuerdo con (Hernández Sampieri, 2014), refiere que es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especializaciones.

De acuerdo con (Fracica, N, 1988) población es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación.

La población a investigar estuvo constituida por todos los alumnos del

I al X ciclo del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019- II, la cual está constituido por 1247 estudiantes.

CICLO	SEXO		TOTAL
	VARONES	MUJERES	
I	89	116	205
II	82	113	195
III	85	135	220
IV	51	92	143
V	43	87	130
VI	33	83	116
VII	21	77	98
VIII	18	37	55
IX	11	29	40
X	19	26	45
Total	452	795	1247

3.2.2 MUESTRA

La muestra estuvo constituida por 80 alumnos del Programa Académico de Psicología matriculados en el ciclo 2019-II. De acuerdo con Hernández Sampieri (2014), la muestra es un subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y debe ser representativo de esta.

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual, de acuerdo con Hernández Sampieri (2014), se caracteriza porque la elección de los elementos no depende del azar, sino de las características que requiere la investigación. En la misma línea, Juvenal Ramírez (2011) señala que el muestreo por conveniencia consiste en seleccionar a los participantes en función del conocimiento y juicio del investigador, considerando aquellos elementos de la población que se consideren más adecuados para cumplir con los objetivos del estudio.

En este caso, se eligió a los 80 estudiantes del Programa Académico de Psicología del ciclo 2019-II por tratarse de una población directamente expuesta a situaciones académicas estresantes previas al periodo de evaluaciones, lo que los convierte en un grupo relevante y pertinente para analizar el nivel de estrés académico. Esta muestra fue seleccionada intencionalmente debido a su accesibilidad, disponibilidad y, sobre todo,

por poseer las características necesarias para proporcionar información relevante y específica en relación con el fenómeno estudiado.

Considerando los criterios de inclusión del investigador de manera por conveniencia, en cada ciclo se eligió 8 alumnos, con 4 varones y 4 mujeres matriculados de forma regular al Programa Académico de Psicología.

Los criterios de inclusión para determinar la muestra son:

- Estudiantes matriculados formalmente en el Programa Académico de Psicología durante el semestre 2019-II.
- Estudiantes pertenecientes del I al X ciclo académico, garantizando representatividad de todas las etapas de formación universitaria.
- Estudiantes con edades comprendidas entre 17 y 28 años, correspondiente al rango normativo de población universitaria joven.
- Estudiantes con asistencia académica regular y participación activa durante el periodo de recolección de datos, conforme al registro institucional.
- Estudiantes que accedieron voluntariamente a participar y firmaron el consentimiento informado, cumpliendo criterios éticos y de confidencialidad.

Estos criterios garantizaron una muestra representativa, accesible y ajustada a principios éticos, considerando estudiantes vigentes, disponibles y dentro del perfil etario universitario típico.

Los criterios de exclusión para determinar la muestra son:

- Estudiantes fuera del rango de edad establecido (menores de 17 o mayores de 28 años).
- Estudiantes pertenecientes a ciclos XI y XII (internado I y II), debido a su disponibilidad limitada y características académicas avanzadas que podrían generar sesgos en el comportamiento de las variables estudiadas.

- Estudiantes con inasistencia frecuente o fuera de actividades académicas regulares durante la recolección de datos.
- Estudiantes que no otorgaron su consentimiento informado o que desistieron voluntariamente de participar.

La muestra final de 80 participantes se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y criterios, considerando accesibilidad, voluntariedad y cumplimiento de criterios de inclusión, garantizando homogeneidad y representatividad estadística de la población estudiantil activa del programa durante el periodo evaluado.

CICLO	SEXO		TOTAL
	VARONES	MUJERES	
I	4	4	8
II	4	4	8
III	4	4	8
IV	4	4	8
V	4	4	8
VI	4	4	8
VII	4	4	8
VIII	4	4	8
IX	4	4	8
X	4	4	8
TOTAL	40	40	80

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Como parte del protocolo ético de esta investigación, se entregó a cada estudiante un documento de Consentimiento Informado, con el objetivo de garantizar una participación voluntaria y consciente. Este documento detallaba los propósitos y alcances del estudio, asegurando que los participantes comprendieran plenamente su implicación.

Para la recopilación de datos relacionados con el estrés académico, considerado como variable única del estudio se empleó el Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, A, 2007). Este instrumento, basado en un enfoque sistémico-cognoscitivista, está compuesto por 31 ítems que permiten evaluar diferentes dimensiones de la experiencia de estrés en contextos escolares. La distribución es la siguiente:

- Ítem de filtro: Utiliza respuestas dicotómicas (sí / no) para determinar si el encuestado es apto para completar el cuestionario.
- Ítem de intensidad: Escala tipo Likert con valores numéricos del 1 (mínimo) al 5 (máximo) para medir el nivel percibido de estrés académico.
- 8 ítems sobre demandas académicas: Evaluados mediante una escala Likert categorial (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre), identifican la frecuencia con que el estudiante percibe estímulos estresores.
- 15 ítems sobre sintomatología: Aplican la misma escala para detectar la regularidad de síntomas físicos, psicológicos o conductuales asociados al estrés.
- 6 ítems sobre afrontamiento: Miden la frecuencia con que el estudiante recurre a estrategias para manejar el estrés académico.

El análisis de la investigación se fundamentó en dos variables clave: la extensión del cuestionario, representada por el número total de ítems, y la dispersión de los resultados obtenidos, analizada a través de la varianza en los puntajes registrados por los participantes

Los resultados de la tabla de baremos se clasifican en las siguientes categorías: Bajo, Promedio bajo, Promedio alto y Alto.

3.4 TÉCNICA PARA EL PROCEDIMIENTO Y ANALISIS DE DATOS

Para el procedimiento de los resultados, después de la recolección de datos, se dio uso de los programas de Excel y SPS, para presentarlos. Lo cual, se tuvo en cuenta la estadística descriptiva dando a conocer la frecuencia, la media aritmética, moda; a través de tablas y gráficos.

Instrumento para medir la variable de Estrés Académico

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (BARRAZA, 2007)

FICHA TÉCNICA:

- **Denominación Original:** Inventario SISCO para la evaluación del estrés académico.
- **Creador:** Arturo Barraza Macías.
- **Origen:** México.
- **Modalidad de Aplicación:** Puede ser administrado tanto de forma individual como grupal.
- **Duración Estimada:** No presenta un límite de tiempo establecido, aunque su aplicación toma aproximadamente entre 10 y 15 minutos.
- **Población Dirigida:** Estudiantes universitarios o de educación superior.
- **Sistema de Calificación:** Corrección manual por parte del investigador o evaluador.
- **Propósito Principal:** Es una escala diseñada para identificar y medir reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales ante situaciones de estrés académico.
- **Formato de Respuesta:** Los ítems se responden mediante una escala tipo Likert con cinco opciones categóricas: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.
- **Ajuste Contextual:** Fue adaptado en el año 2015 por (Picoy Barzola, 2015), en la ciudad de Huánuco, en el marco de una investigación sobre inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- **Validez:** se recogió evidencia según la estructura interna por medio de tres métodos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través en la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual 45 coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. Se confirmó

homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual (Barraza, 2007). En Perú, se realizó la estandarización de este instrumento en 1200 estudiantes de un colegio estatal y dos universidades de la ciudad de Lima, los resultados señalaron que sus propiedades psicométricas son adecuadas. **En cuanto a su validez, alcanzó una puntuación de V de Aiken superior a 0.80**

- **Confiabilidad:** en cuanto a las propiedades psicométricas de este inventario, se utilizó una muestra de 112 estudiantes del último grado de educación secundaria y 152 estudiantes de post grado, donde se reportó una fiabilidad por mitades de 0.83 y una fiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN EN TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1

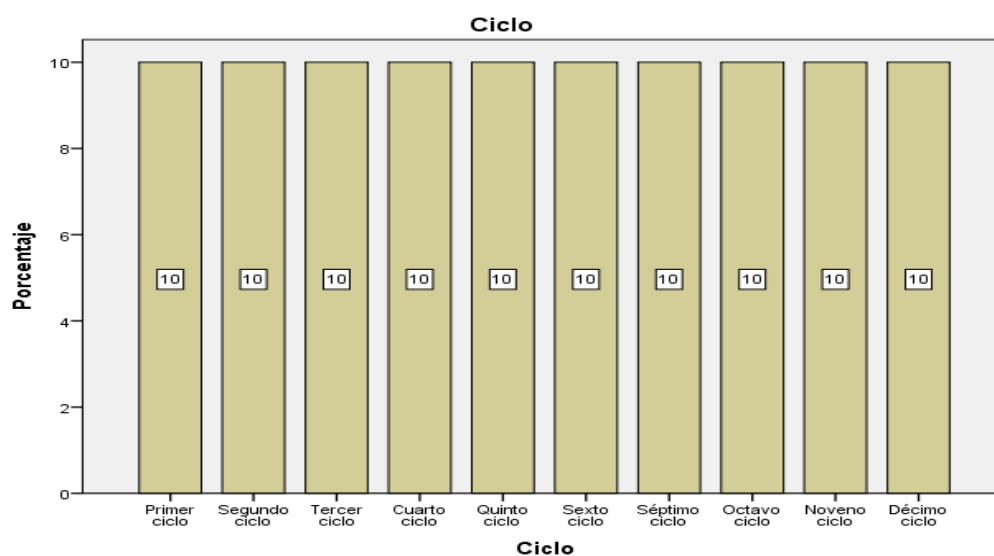
Distribución de la muestra de acuerdo con ciclo académico

	Ciclo			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Primer ciclo	8	10,0	10,0	10,0
Segundo ciclo	8	10,0	10,0	20,0
Tercer ciclo	8	10,0	10,0	30,0
Cuarto ciclo	8	10,0	10,0	40,0
Quinto ciclo	8	10,0	10,0	50,0
Sexto ciclo	8	10,0	10,0	60,0
Séptimo ciclo	8	10,0	10,0	70,0
Octavo ciclo	8	10,0	10,0	80,0
Noveno ciclo	8	10,0	10,0	90,0
Décimo ciclo	8	10,0	10,0	100,0
Total	80	100,0	100,0	

Fuente. Base de datos

Figura 1

Distribución de la muestra de acuerdo con ciclo de estudios



Interpretación: De acuerdo con el ciclo académico en que se encontraban los estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad Huánuco, como puede verse en la Tabla y grafico 01, el 10% (n=8) fueron del primer ciclo, 10% (n=8) del segundo ciclo, 10% (n=8) del tercer ciclo, 10% (n=8) del cuarto ciclo, 10% (n=8) del quinto ciclo y así sucesivamente.

Tabla 2

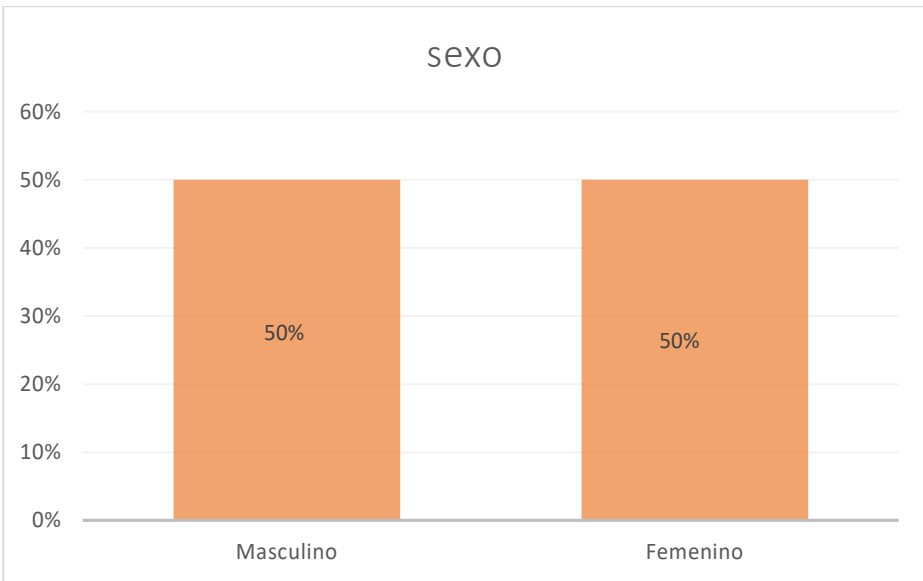
Distribución de la muestra de acuerdo con sexo

		Sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Masculino	40	50,0	50,0	50,0
	Femenino	40	50,0	50,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Fuente. Base de datos

Figura 2

Distribución de la muestra de acuerdo con sexo

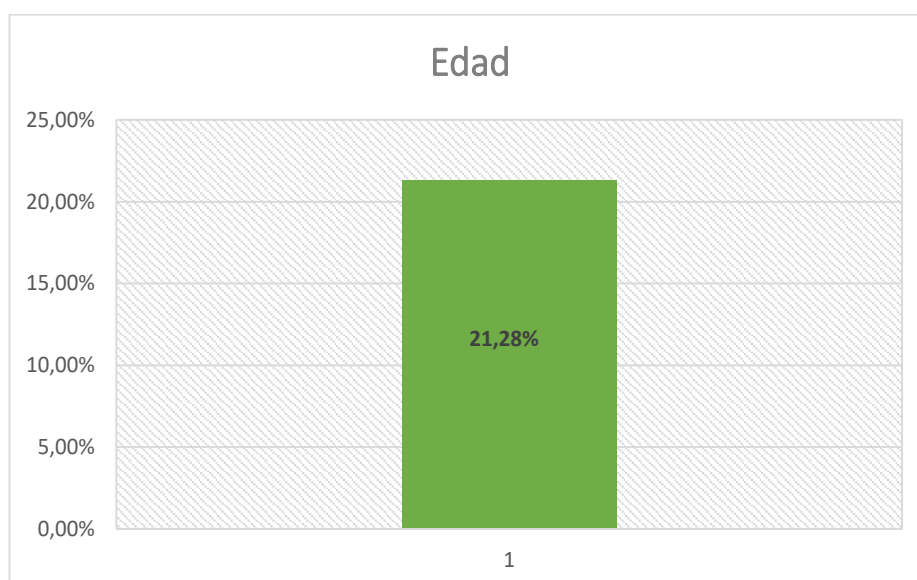


Interpretación: Con respecto el sexo, en la tabla y grafico 02 la distribución fue de manera homogénea dado que el 50% (n=40) fueron del sexo masculino, y el 50% (n=40) del sexo femenino.

Tabla 3*Distribución de la muestra de acuerdo con edad*

Estadísticos descriptivos							
	N	Rango	Mínimo	Máximo	Suma	Media	Desv. Típ.
Edad	80	12	16	28	1702	21,28	3,202
N válido (de acuerdo con lista)	80						

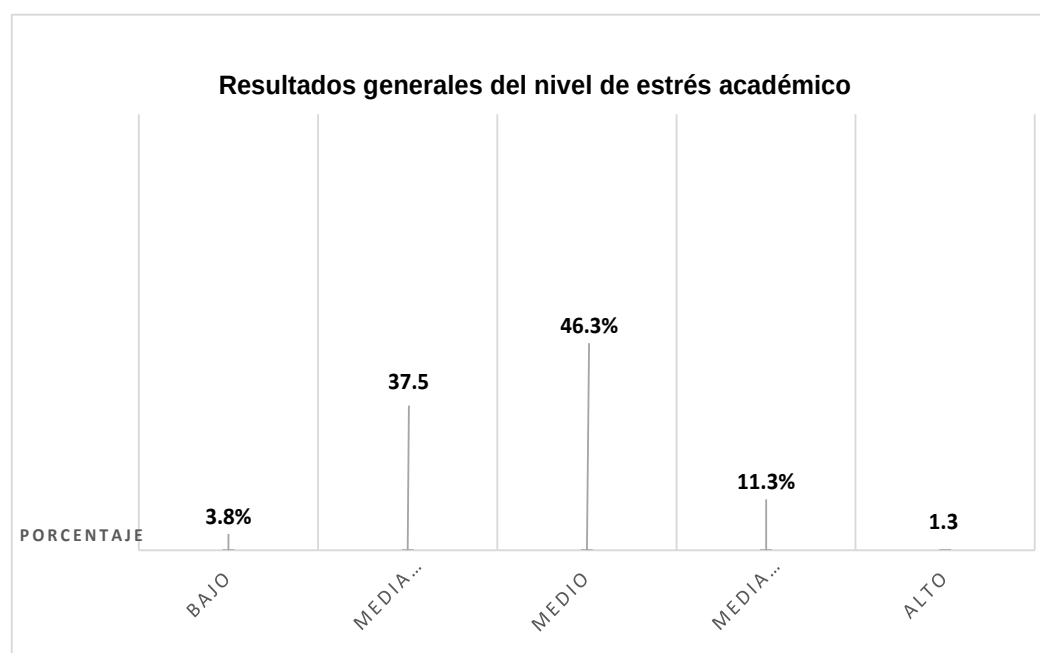
Fuente. Base de datos

Figura 3*Distribución de la muestra de acuerdo con edad*

Interpretación: de acuerdo con la tabla y figura 03, las edades de los estudiantes oscilan entre los 16 y 28 años, siendo la media de edad de 21,28 años (DT=3,2) donde se encuentra dentro de los criterios de inclusión.

Tabla 4*Resultados generales del nivel de estrés académico*

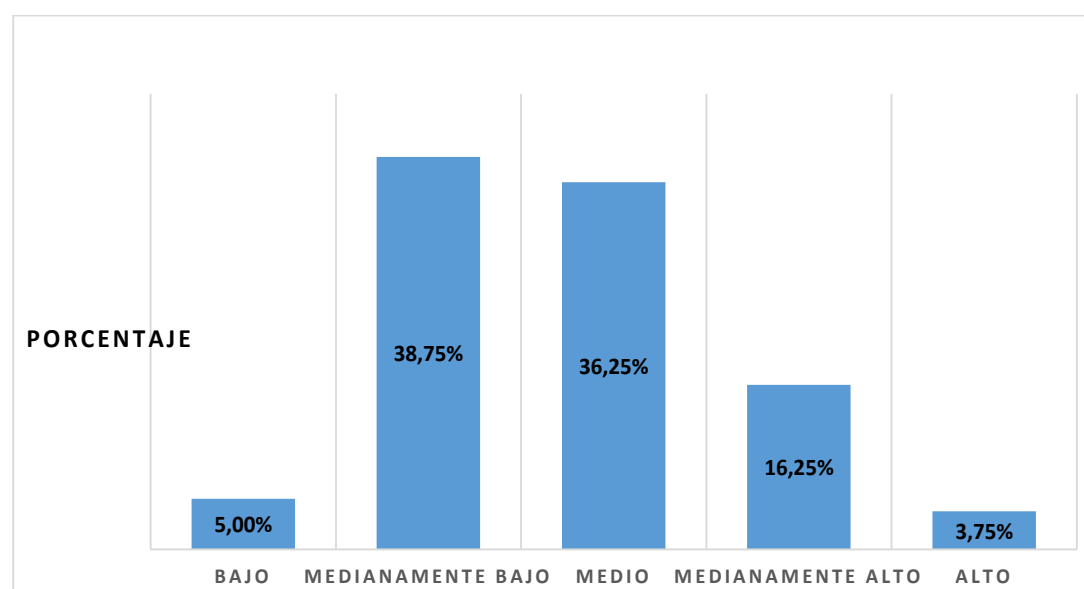
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	3	3,8	3,8	3,8
	MEDIANAMENTE BAJO	30	37,5	37,5	41,3
	MEDIO	37	46,3	46,3	87,5
	MEDIANAMENTE ALTO	9	11,3	11,3	98,8
	ALTO	1	1,3	1,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 4*Resultados generales del nivel de estrés académico*

Los resultados sobre el estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) que presentan los estudiantes de la especialidad de Psicología de la Universidad de Huánuco encontramos que 46,3% presentan el nivel medio, el 37,5% medianamente bajo, 11,3% medianamente alto, 3,8% bajo y solo el 1,3% el nivel alto.

Tabla 5*Resultados generales del nivel de estresores académicos*

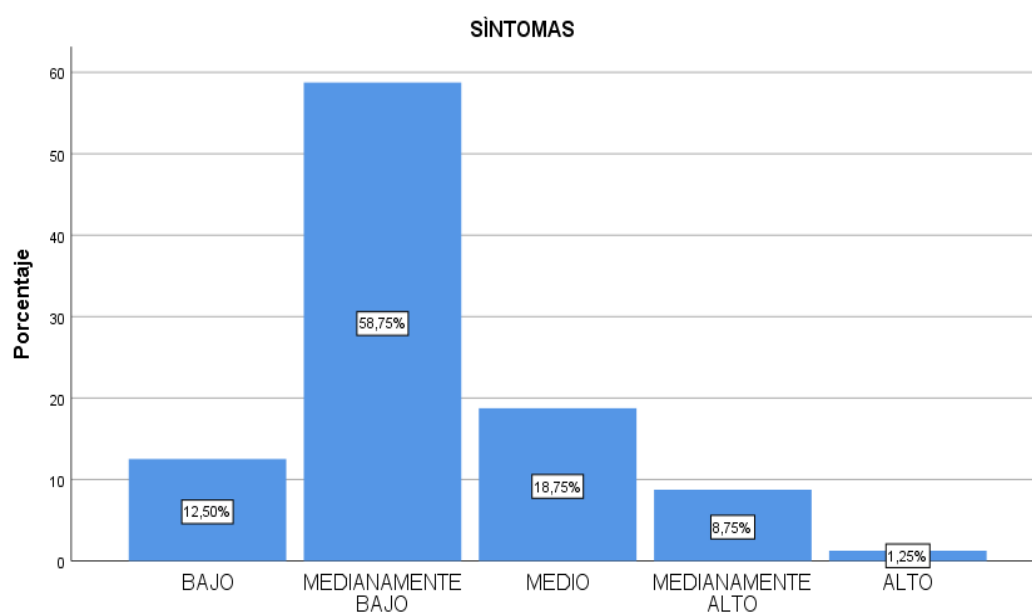
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	4	5,0	5,0	5,0
	MEDIANAMENTE BAJO	31	38,8	38,8	43,8
	MEDIO	29	36,3	36,3	80,0
	MEDIANAMENTE ALTO	13	16,3	16,3	96,3
	ALTO	3	3,8	3,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 5*Estresores académicos*

De acuerdo a los resultados de la tabla 2 sobre el nivel de estresores encontramos que el 38,8% muestra un nivel medianamente bajo, el 36,3% medio, el 16,3% medianamente alto, el 5% muestran nivel bajo y solo el 3,8% encontramos el nivel alto.

Tabla 6*Resultados generales del nivel de síntomas del estrés académicos*

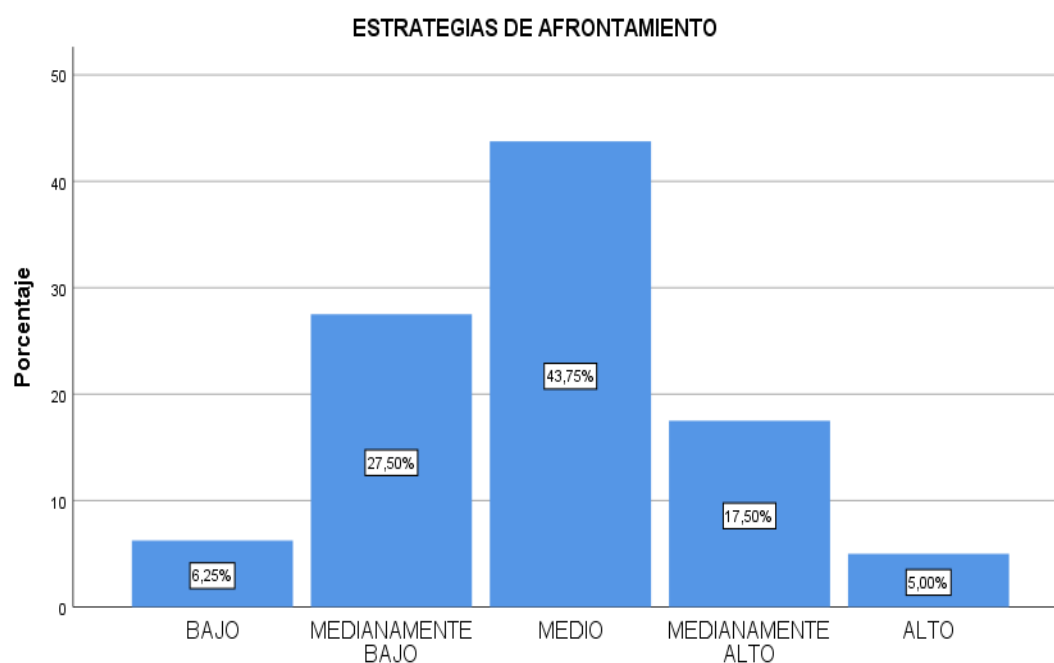
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	10	12,5	12,5	12,5
	MEDIANAMENTE BAJO	47	58,8	58,8	71,3
	MEDIO	15	18,8	18,8	90,0
	MEDIANAMENTE ALTO	7	8,8	8,8	98,8
	ALTO	1	1,3	1,3	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 6*Resultados generales del nivel de síntomas del estrés académicos*

Los resultados de la tabla 3 nos muestran los síntomas de estrés académico que presentan los estudiantes de la carrera profesional de la psicología de la Universidad de Huánuco donde el 58,8% muestran el nivel medianamente bajo, el 18,8% nivel medio, el 12,5% nivel bajo el 8,8% medianamente alto y solo el 1,3% alto.

Tabla 7*Resultados generales del nivel de estrategias de afrontamiento*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	BAJO	5	6,3	6,3	6,3
	MEDIANAMENTE BAJO	22	27,5	27,5	33,8
	MEDIO	35	43,8	43,8	77,5
	MEDIANAMENTE ALTO	14	17,5	17,5	95,0
	ALTO	4	5,0	5,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Figura 7*Resultados generales del nivel de estrategias de afrontamiento*

Los resultados sobre las estrategias de afrontamiento que adoptan los estudiantes de Psicología frente al estrés académico encontramos que el 43,8% muestran un nivel medio, el 27,5% medianamente bajo, el 17,5% medianamente alto, el 6,3% bajo y solo el 5% muestran nivel alto de afrontamiento a factores estresantes.

Tabla 8*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ESTRESORES	,230	80	,000	,883	80	,000
SÍNTOMAS	,341	80	,000	,816	80	,000
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	,222	80	,000	,900	80	,000
ESTRÉS ACADÉMICO	,245	80	,000	,856	80	,000
a. Corrección de significación de Lilliefors						

Los resultados arrojados por la prueba de Kolmogorov-Smirnov indicaron niveles de significancia inferiores a 0.05. Esta condición sugiere que los datos no se distribuyen de forma normal, lo que justifica el uso de técnicas estadísticas no paramétricas. En consecuencia, se seleccionó la prueba de Chi-cuadrado para el análisis inferencial.

4.2 CONTRASTACIÓN DE HIPOTESIS, PRUEBA DE HIPOTESIS

Una vez presentados los datos mediante representaciones gráficas y tablas estadísticas, se procedió a contrastar los resultados obtenidos con las hipótesis generales y específicas previamente formuladas, con el fin de validar su coherencia y pertinencia frente a la evidencia empírica:

Hipótesis General

H_a: Existe un alto nivel de estrés académico, antes del periodo de evaluaciones en los estudiantes del I al X ciclo del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, 2019

H₀: No existe un alto nivel de estrés académico, antes del periodo de evaluaciones en los estudiantes del I al X ciclo del programa académico de psicología de la universidad de Huánuco, 2019

Tabla 9

Prueba del chi – cuadrado del estrés académico

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	320,000 ^a	188	,000
Razón de verosimilitud	183,703	188	,575
Asociación lineal por lineal	67,545	1	,000
N de casos válidos	80		

a. 240 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,01.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la prueba del chi – cuadrado sobre estrés académico y en vista que el valor de significación asintótica obtenido ($p = ,000 < \alpha = 0,05$) entonces se refuta la hipótesis alterna y se confirma la hipótesis nula por lo tanto el nivel no es alto de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco.

Hipótesis Específica 1

H_{a1}: Existen altos niveles de la dimensión de estresores académicos antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de

Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019

H₀₁: No existen altos niveles de la dimensión de estresores académicos antes del periodo de evaluaciones en estudiantes Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019

Tabla 10

Prueba del chi – cuadrado de estresores académicos

Pruebas de chi-cuadrado			Significación
	Valor	df	asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	320,000 ^a	96	,000
Razón de verosimilitud	208,543	96	,000
Asociación lineal por lineal	71,135	1	,000
N de casos válidos	80		
a. 125 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,04.			

De acuerdo a los resultados obtenidos en la prueba del chi – cuadrado de estresores académicos y en vista que el valor de significación asintótica obtenido ($p = ,000 < \alpha = 0,05$) entonces se refuta la hipótesis alterna y se confirma la hipótesis nula por lo tanto el nivel no es alto de estresores académicos antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco.

Hipótesis Específica 2

H_{a2}: Existen altos niveles de la dimensión de síntomas de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019

H₀₂: No existen altos niveles de la dimensión de síntomas de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.

Tabla 11*Prueba del chi – cuadrado de síntomas de estrés académico*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	320,000 ^a	132	,000
Razón de verosimilitud	184,674	132	,002
Asociación lineal por lineal	70,831	1	,000
N de casos válidos	80		

a. 170 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,01.

Los resultados obtenidos en la prueba del chi – cuadrado de síntomas de estrés académico y en vista que el valor de significación asintótica obtenido ($p = ,000 < \alpha = 0,05$) entonces se refuta la hipótesis alterna y se confirma la hipótesis nula por lo tanto el nivel no es alto de los síntomas de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco.

Hipótesis Específica 3

H_{a3}: Existen altos niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019

H₀₃: No existen altos niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019

Tabla 12*Prueba del chi – cuadrado de estrategias de afrontamiento al estrés académico*

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	320,000 ^a	64	,000
Razón de verosimilitud	215,166	64	,000
Asociación lineal por lineal	72,165	1	,000
N de casos válidos	80		

a. 84 casillas (98,8%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,05.

Los resultados obtenidos en la prueba del chi – cuadrado a la dimensión estrategias de afrontamiento y en vista que el valor de significación asintótica obtenido ($p = ,000 < \alpha = 0,05$) entonces se refuta la hipótesis alterna y se confirma la hipótesis nula por lo tanto el nivel no es alto de las estrategias de afrontamiento al estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco.

CAPITULO V

DISCUSIÓN

5.1 CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Habiendo realizado el proceso de comprobación de la hipótesis planteada y realizando el proceso de discusión de los resultados obtenidos en la prueba del chi – cuadrado sobre estrés académico y en vista que el valor de significación asintótica obtenido ($p = ,000 < \alpha = 0,05$) entonces se refuta la hipótesis alterna y se confirma la hipótesis nula por lo tanto el nivel no es alto de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, sin embargo existe un nivel promedio

En los resultados descriptivos se observa que el 46,3% de los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico, mientras que el 37,5% tiene un nivel medianamente bajo, y solo un 1,3% un nivel alto. Esta distribución se replica de forma similar en las tres dimensiones evaluadas (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), predominando en todos los casos los niveles medios o bajos.

Este patrón sugiere que, aunque el estrés académico está presente, no alcanza niveles críticos que comprometan significativamente la estabilidad emocional o el rendimiento académico en la mayor parte de los estudiantes evaluados. No obstante, la existencia de un nivel medio sostenido podría implicar una carga constante que, sin ser patológica, sí representa un riesgo si se mantiene en el tiempo sin estrategias adecuadas de afrontamiento.

Este hallazgo coincide parcialmente con lo reportado por Rosales (2016), quien en una muestra de estudiantes de Psicología de Lima-Sur, encontró que el 80,5% de los estudiantes presentaban un nivel promedio de estrés académico, con puntuaciones particularmente altas en el área de estresores y menores en síntomas comportamentales. Además, Rosales identificó diferencias por género y edad, siendo las mujeres y los estudiantes de menor edad quienes presentaron mayores niveles de estrés. En el presente estudio, aunque no se exploró la variable género como un factor diferenciador, sí se mantiene la tendencia del nivel medio como el más frecuente, lo que sugiere cierta estabilidad del

fenómeno en población universitaria de Psicología, especialmente en ciclos iniciales e intermedios.

Por otro lado, estudios como el de Blanco et al. (2015) en Cartagena de Indias y Alvis Estrada (2018) en estudiantes de enfermería, reportaron niveles más elevados de estrés, incluso con una frecuencia considerable de niveles elevados. Esta discrepancia podría explicarse por diferencias contextuales y curriculares, ya que las carreras de ciencias de la salud suelen implicar demandas prácticas clínicas, guardias o prácticas preprofesionales más intensas que las que enfrenta un estudiante de Psicología en los primeros ciclos. Además, el entorno académico, el acompañamiento institucional y la estructura curricular pueden variar significativamente entre universidades, impactando en la percepción y experiencia del estrés.

Los resultados mencionados podemos contrastar con la tesis internacional de (Blanco, 2015) quien menciona que las exigencias académicas, especialmente las evaluaciones y la sobrecarga de tareas constituyen factores desencadenantes de estrés en estudiantes universitarios. El proceso de ingreso, permanencia y egreso en la educación superior se caracteriza por generar situaciones de alta tensión, particularmente durante los periodos de exámenes y entrega de trabajos bajo plazos ajustados. Desde el punto de vista fisiológico, los efectos del estrés académico se manifiestan frecuentemente mediante somnolencia y alteraciones digestivas, tales como dolor abdominal y episodios de diarrea. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se ha identificado que muchos estudiantes recurren a prácticas religiosas como una vía para gestionar emocionalmente las presiones académicas intensas. A nivel nacional, Rosales (2016) halló que un 80.50% de los estudiantes del programa de Psicología, específicamente del I al IV ciclo, presentan niveles moderados de estrés académico. En el análisis por áreas, el puntaje más alto corresponde a los estresores percibidos (PD=23.271), mientras que el más bajo se ubica en la dimensión de síntomas conductuales (PD=9.38). Además, se observaron diferencias estadísticamente significativas según la edad de los participantes. En cuanto al género, se identificaron variaciones significativas únicamente en los indicadores de estrés físico, psicológico y estrés total ($p < 0.05$), sin distinción relevante en las demás categorías. Los resultados sugieren que las estudiantes

mujeres tienden a presentar mayores niveles de estrés académico en comparación con los hombres.

Análisis teórico

Desde el enfoque teórico, autores como Barraza (2006) conceptualizan el estrés académico como un proceso psicológico adaptativo ante demandas percibidas como excesivas. En ese sentido, el hecho de que los niveles sean predominantemente medios y no altos, puede interpretarse como una señal de que los estudiantes, si bien enfrentan presiones propias del contexto universitario (exámenes, múltiples tareas, interacción con docentes, tiempo limitado), cuentan con recursos personales o institucionales suficientes para afrontarlos de forma moderadamente eficaz.

Además, Reina (2004) diferencia entre estrés negativo (distrés) y positivo (eustrés). Es posible que buena parte del estrés académico que reportan los estudiantes sea de tipo adaptativo, motivándolos a cumplir con sus responsabilidades sin provocar disfunción significativa. Esto podría explicar la prevalencia de niveles medios y bajos sin que ello niegue la presencia real del estrés en la vida académica.

Factores que podrían haber influido en los resultados

Existen varios factores que pueden haber influido en que los niveles de estrés no sean altos en esta muestra:

1. Momento de la recolección: Aunque se indica que los datos se recogieron antes del periodo de evaluaciones, es posible que no haya coincidido con un pico crítico de exigencia académica, como la semana previa a exámenes finales o entregas acumuladas de trabajos.
2. Tipo de carrera y etapa formativa: Los estudiantes de Psicología pueden experimentar una curva de exigencia más progresiva en comparación otras carreras. Además, el equilibrio de participantes de los ciclos puede haber amortiguado los niveles de estrés de los ciclos superiores.
3. Resiliencia o mecanismos de afrontamiento: Como indica Barraza (2006), los estudiantes emplean estrategias diversas de afrontamiento. En este estudio, se observó que una parte importante de ellos presentan niveles medios o incluso altos en estrategias, lo cual podría estar amortiguando los

efectos negativos del estrés y evitando que este alcance niveles clínicamente preocupantes.

4. Cultura institucional o entorno social: Es posible que la Universidad de Huánuco, a través de su clima educativo, cuerpo docente, acompañamiento emocional o flexibilidad académica, proporcione un entorno menos estresante o más predecible.

CONCLUSIONES

Las conclusiones arribadas fueron las siguientes:

1. Se concluye que la distribución de los estudiantes según el ciclo académico fue equitativa, ya que el 10% ($n=8$) perteneció a cada uno de los diez ciclos del Programa Académico de Psicología. Esto permitió asegurar una representación homogénea de los diferentes niveles formativos, evitando sesgos asociados al grado de avance académico y fortaleciendo la validez de los resultados obtenidos.
2. Se concluye que la muestra presentó una distribución equilibrada según el sexo, dado que el 50% ($n=40$) de los participantes fue masculino y el 50% ($n=40$) femenino. Esta equidad garantiza neutralidad y evita posibles sesgos por predominio de un sexo, contribuyendo así a la objetividad en la interpretación de los resultados del estudio.
3. Se concluye que el 100% de los participantes se encontró dentro del rango de 16 a 28 años. Del total, el 15% perteneció al grupo de 16 a 18 años, el 35% al rango de 19 a 21 años, otro 35% al rango de 22 a 24 años, y el 15% restante al grupo de 25 a 28 años. Esta distribución confirma que la muestra estuvo compuesta mayoritariamente por jóvenes adultos universitarios, en concordancia con los criterios de inclusión establecidos y garantizando la representatividad del grupo objetivo.
4. El nivel de estrés académico no es alto antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco. El 46,3% presentan el nivel medio, el 37,5% medianamente bajo, tal vez por factores de talleres electivos los alumnos aprendieron a manejar el estrés.
5. El nivel de estresores académicos no es alto antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco. El 38,8% muestra un nivel medianamente bajo, el 36,3% medio, el 16,3% medianamente alto, el 5% muestran nivel bajo y solo el 3,8% encontramos el nivel alto.
6. El nivel de los síntomas de estrés académico no es alto antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco. El 58,8% muestran el nivel medianamente bajo, el 18,8% nivel medio, el 12,5% nivel bajo el 8,8% medianamente alto y solo el 1,3% alto.

7. El nivel no es alto de las estrategias de afrontamiento al estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco. El 43,8% muestran un nivel medio, el 27,5% medianamente bajo, el 17,5% medianamente alto, el 6,3% bajo y solo el 5% muestran nivel alto de afrontamiento a factores estresantes.

RECOMENDACIONES

Los resultados permiten recomendar lo siguiente:

➤ **A las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco**

- Solicitar al Departamento de Psicopedagogía de la UDH la intervención obligatoria para todos los estudiantes de Psicología, con el objetivo de fomentar un equilibrio emocional y prevenir el estrés académico.
- Implementar un programa permanente de bienestar estudiantil que incluya talleres sobre manejo del estrés, inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento.
- Desarrollar estrategias a través de actividades grupales que fomenten la integración, el trabajo en equipo y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en los estudiantes de Psicología.
- Establecer espacios de descanso adecuados dentro de la facultad para que los estudiantes puedan relajarse y reducir la tensión académica.
- Evaluar la distribución de la carga académica y de exámenes para evitar la acumulación excesiva de evaluaciones en un corto período de tiempo.

➤ **A los docentes del Programa Académico de Psicología**

- Aplicar metodologías activas y dinámicas participativas previas a las evaluaciones para reducir la ansiedad y mejorar la disposición de los estudiantes.
- Incorporar sesiones de relajación, ejercicios de respiración y técnicas de mindfulness antes de cada examen para promover el control emocional.
- Ofrecer orientación sobre estrategias de estudio efectivas, promoviendo la planificación y el aprendizaje autónomo para evitar el estrés de última hora.
- Fomentar un ambiente de confianza y comunicación con los estudiantes, permitiéndoles expresar sus preocupaciones sobre el estrés académico.

- Implementar prácticas de evaluación diversificadas, como trabajos aplicados, debates o estudios de caso, para reducir la presión de los exámenes escritos.

➤ **A los estudiantes del Programa Académico de Psicología**

- Participar activamente en talleres y actividades de manejo del estrés organizados por la facultad.
- Aplicar técnicas de planificación del estudio, como la técnica Pomodoro y el uso de agendas, para evitar la sobrecarga académica.
- Mantener hábitos de vida saludables, incluyendo una alimentación balanceada, ejercicio físico y descanso adecuado.
- Buscar apoyo en docentes, compañeros y el Departamento de Psicopedagogía cuando el estrés sea elevado.
- Utilizar herramientas digitales como aplicaciones de organización y relajación para mejorar la gestión del tiempo y el bienestar emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bedoya Silvana. (2006). *Evaluación de Niveles, situaciones generadoras u manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología durante el semestre 2005-I (tesis pregrado) Universidad Peruana Calletano Heredia*. Lima.
- Alvis Estrada, L. (2018). *ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE CARTAGENA, COLOMBIA*. CARTAGENA.
- American College Health Association. (2006). Obtenido de Estrés Académico y su relación con la Ansiedad en estudiantes universitarios: <http://www.ehowenespanol.com/estres-relacion-ansiedad-estudiantesuniversitarios>
- Arribas, J. (2013). Hacia un Modelo Causal de las dimensiones de Estrés Académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*.
- Barraza y Silerio. (2007). *El estrés académico en alumnos de educación media superior. (tesis de pre-grado) Universidad Juarez de Estado de Durango*. Juarez.
- Barraza, A. (2003). *El Estrés Académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*. Obtenido de Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.: <http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/arbarraza01.htm>
- Barraza, A. (2006). Un Modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista Electrónica de Psicología Izcala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2007). *El Estrés Académico en alumnos de Educación Media Superior: Un estudio Comparativo, Universidad Pedagógica de Durango*. Durango.

- Barraza, A. (2008). *Estrés Académico en alumnos de Maestría y sus variables moduladoras: Un Diseño diferencias de grupo*. Durango: Avances en Psicología.
- Barraza, A. (Septiembre de 2005). *Características del Estrés Académico en los alumnos de Educación Media Superior*. Obtenido de Psicología Científica: <http://www.ull.es/publicaciones/litina/psicologiacientifica/2005/septiemvre>
- Bedoya, Matos y Zalaya. (2012). *Niveles de estrés académico, manifestaciones Psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Privada*. Bogotá.
- Blanco, Cantillo, Castro, Downs y Romero. (2015). *Estrés Académico en los estudiantes de área de salud en una Universidad Republica Cartagena (tesis pregrado)*. Cartagena de India.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martinez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 1 (7), 78 - 82.
- Fernandez, E. y Abascal, M. (30 de 05 de 2003). *Emoción y Motivación: La adaptación Humana*. Obtenido de Recuperado de <http://scholar.google.es/citations>.
- Fisher. (1986). *Stress in academic life*. Mental assembly line.
- Folkman y Lazarus. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- Fracica, N. (1988). *Modelo de simulación de Muestreo*. Bogotá: Universidad de Sabana.
- Garcia, F y Muñoz. (05 de 30 de 2004). *El Estrés Académico: Problemas y Soluciones desde una perspectiva Psicosocial*. Obtenido de Recuperado de <http://www.casadellibro.com/libro>

- Hernández Sampieri. (2014). *Metodología de la Investigación*, sexta edición. México: McGRAW.
- Instituto Integral. (01 de Febrero de 2015). Obtenido de <http://www.capotal.com.pe/actualidad/estres-en-peru-mujeres-reportan-mayor-nivel-que-hombres-noticias-765261>
- Juvenal Ramirez. (2011). Guía Metodológico para el diseño y desarrollo de investigaciones, dirección general de servicio civil área de desarrollo estratégico. *Unidad de Investigación y Desarrollo*, 26.
- Martin. (2007). *Estrés Académico en estudiantes Universitarios. (tesis pregrado) Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental y Universidad de Sevilla*. Sevilla.
- Mendiola. (2010). *El Manejo del Estrés Académico en estudiantes Universitarios: una propuesta de intervención (tesis pregrado) UNAM*. México, Chimalhuacán.
- Nakeeb, Alcazarn Fernandez, Maligno y Molina. (2002). Competencias Académicas, reporte de Estrés y Salud de estudiantes Universitos. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 553-474.
- Naranjo. (2009). Una revisión Teórica sobre el Estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Nieto, L y Jesus, M. (15 de Julio de 2006). *Técnicas, Hábitos y consejos para mejorar tu rendimiento Académico*. Obtenido de Recuperado <http://metodoparaestudiar.blogspot.pe/>.
- OMS. (03 de 07 de 2004). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de la Organización del Trabaja y del Estrés. Or: http://www.who.int/ocupacional_health/publications/pwh3sp.pdf
- Orlandini. (1999). *El Estrés, qué es y cómo evitarlo*. México.

- Ortega y Perez. (1996). *Bases para la psicología del miedo*. Bucaramanga: Editores Gráficos.
- Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez*. Guatemala.
- Picoy Barzola. (2015). *Inteligencia Emocional y Estrés Académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (tesis pregrado)*. Huánuco.
- Polo, A., Hernandez, J., & Pozar, C. (2006). Evaluación de estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 5(3), 1 - 7.
- Reina. (2004). Relación de los Hábitos de Estudio y Autoestima con el rendimiento Académico de los estudiantes de la Uramba. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 3(1), 1-10.
- Roman, Ortiz y Hernandez. (2008). *El Estrés Académico en estudiantes la Escuela Latinoamericanos de la carrera de Medicina (tesis doctoral)*. Cuba.
- Rosales Juana. (2016). *Estrés Académico y Hábitos de estudio en Universitarios de la carrera de Psicología de un centro de Formación Superior Privada de Lina (tesis pregrado) Universidad Autónoma*. Lima.
- Salazar, J. C. (2018). *Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Privada y Nacional de Chiclayo*. Chiclayo.
- Salkind, N. (1998). *Método de Investigación*. México: Prentice-Hall.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en Psicología de la universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela Superior de Actopan (tesis pregrado)*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.

Valadez, A. (1997). Efecto del estrés: un análisis descriptivo. *Revista Interamericana de Psicología*, 73-94.

Aguirre, D. (2019). *Procrastinación académica y estrés académico en universitarios de la carrera de Psicología de la Universidades de Lima Metropolitana*.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2578/Aguirre%20Palomino%2C%20Dayna%20Francis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Rocha Pajuelo, K. (2025). *Estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de psicología de la Universidad de Huánuco 2019* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONCISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO ANTES DEL PERIODO DE EVALUACIONES EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE HUANUCO 2019

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA			MÉTODO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
¿Cuál es el nivel de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de psicología de la universidad de Huánuco 2019?	Objetivo General Identificar el nivel de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019. Objetivo Especifico - Explorar los niveles de la dimensión de estresores académicos, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes	Hipótesis General HI. Existe un nivel alto de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019. Ho: No existe un nivel alto de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019. Hipótesis Especificas Hi1: Los estudiantes presentan niveles elevados en la dimensión de estresores académicos en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la	VARIABLE DEPENDIENTE: Estrés Académico DIMENSIONES Estresores académicos Síntomas de estrés académicos Estrategias de afrontamiento	INDICADORES Respuestas de los ítems de la pregunta N° 3 Respuestas de los ítems de la pregunta N° 4 Respuestas de los ítems de la pregunta N° 5	INSTRUMENTOS Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007)	Método Con respecto que la presente investigación se enmarca en el enfoque cuantitativo, en método que se está considerando es el deductivo; a decir de Sampieri (2014), refiere que se utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base a la medición numérica y el análisis estadístico,	Población De acuerdo con Sampieri (2014), refiere que es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especializaciones. La población a investigar está constituida por todos los alumnos del I al X ciclo del Programa Académico de Psicología de la Universidad de Huánuco 2017- II, la cual está constituido por 445 estudiantes. Muestra Siguiendo a Sampieri (2014) la muestra es el subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de esta.	Para esta investigación el proceso de recolección de datos se aplicará el instrumento denominado inventario de SISCO de estrés académico de Barraza (2007), consiste en la medición del Estrés Académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista, con 31 ítems.

- de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.
- Examinar los niveles de la dimensión de síntomas del estrés académico, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.
- Conocer los niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.
- HO1:** Los estudiantes no presentan niveles elevados en la dimensión de estresores académicos en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.
- Hi2:** Los estudiantes presentan niveles elevados en la dimensión de síntomas del estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.
- HO2:** Los estudiantes no presentan niveles elevados en la dimensión de síntomas del estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.
- Hi3:** Los estudiantes presentan niveles

con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías.

En la siguiente investigación el muestreo es no probabilístico, de manera intencional; está conformada de la siguiente manera

Diseño

El diseño que se utilizara es el siguiente:

n -----

y

Dónde:

n =

muestra

y =

variable

dependien

te

CI CL O	SEXO VA RO NE S	MU JE RE S	to ta l
I	4	4	8
II	4	4	8
III	4	4	8
IV	4	4	8
V	4	4	8
VI	4	4	8
VII	4	4	8
VIII	4	4	8
IX	4	4	8
X	4	4	8
Tot al	40	40	8 0

Universidad de Huánuco 2019.	elevados en la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019. HO3: Los estudiantes no presentan niveles elevados en la dimensión de estrategias de afrontamiento del estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco, 2019.
------------------------------	--

ANEXO 2

MATRIZ DE PROGRAMACION DE ACTIVIDADES Y TAREAS

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	META	TAREAS	FECHA Y HORA	LUGAR	RESPONSABLES
Explorar los niveles de la dimensión de estresores académicos, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.		5	Entrega al programa Académico de psicología	04 / 10	Universidad de Huánuco de la muestra	Dra. Judith Portocarrero
		10	Entrevistas con docentes	07 hasta 09 /10	Universidad de Huánuco de la muestra	Dra. Judith Portocarrero
			Fijar horarios	10 y 11/10	Universidad de Huánuco de la muestra	Dra. Judith Portocarrero
Examinar los niveles de la dimensión de síntomas del estrés académico, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.	-Presentación de documentos.	80				Dra. Judith Portocarrero
Conocer los niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.	-Coordinación con la Escuela de Psicología	80	Aplicación	- 14 – 10 - 15 – 10 - 16 – 10 - 17 – 10 - 18 - 10	- Ciclo I - Ciclo II - Ciclo III - Ciclo IV - Ciclo V - Ciclo VI - Ciclo VII - Ciclo VIII - Ciclo IX - Ciclo X	Estudiante Katherine Rocha
	-Presentación de instrumento 1					



ANEXO 3
PLAN DE TRABAJO



UNIVERSIDAD DE HUANUCO

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Académica Profesional de Psicología

**Psicología, la fuerza que mueve el mundo y la
cambia**

**PLAN DE TRABAJO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN**

**ESTRÉS ACADÉMICO ANTES DE PERIODO DE
EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA
DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2019.**

Dra. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS
DOCENTE EAP DE PSICOLOGÍA – UDH

Huánuco – 2025

INTRODUCCION

El estrés en estos últimos años está siendo parte de nuestra vida diaria, existiendo así en el ámbito laboral, en lo familiar y social, afectando a todas las personas, sin importar las edades, el sexo y la clase social, el estrés se ha definido como el conjunto de procesos y respuestas emocionales y conductuales que significan una exigencia de adaptación mayor de lo habitual para el organismo y que el individuo percibe como amenaza o peligro para su integridad ya sea biológica como psicológica.

Barraza & Silero, (2007) refieren que la inclusión de estrés como parte de la cotidianidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida. El estrés se ha percibido en situaciones diversas como en las relaciones amorosas y de pareja, sexual, familiar, por duelo, enfermedad, laboral, militar, por tortura y encarcelamientos entre otros.

Para la OMS (2004), el estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas. En esta sociedad tan competitiva la presencia del estrés es mayor en todos los grupos, al enfrentarse a nuevas situaciones que les provocan mayores exigencias.

Es así como los jóvenes que ingresan a la universidad sufren un cambio en sus vidas, puesto que el contexto de educación secundaria es diferente al universitario y las nuevas exigencias le imponen una mayor carga académica y nuevas responsabilidades. El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, etc.

El estrés académico en nuestro tiempo está siendo más estudiada ya que existe varios motivos por la cual los alumnos de diversos niveles (primaria, secundaria y universidades) están siendo afectadas para el éxito de sus exámenes parciales, haciendo que los estudiantes bajen su rendimiento académico y por ello la motivación por seguir sus estudios.

Fisher (1986), considera la entrada a la universidad para los jóvenes, como una serie de cambios que representan un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés, lo que con otros factores podrían provocar fracaso académico universitario.

Los estudiantes universitarios al momento de cumplir con sus responsabilidades académicas pueden experimentar estrés debido a las exigencias de cumplimiento de trabajos, exámenes, actividades. Por tal razón presentan diferentes niveles de estrés académico, pues deben adaptarse a la responsabilidad de cumplir con las obligaciones y evaluación de los docentes, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, todos estos aspectos les genera mucha ansiedad; lo cual puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud de los estudiantes.

Muñoz (2003), en un estudio realizado en la Universidad de Sevilla con 264 estudiantes voluntarios de la facultad de psicología confirma esta condición, al demostrar la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores niveles en los primeros cursos de la carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes.

En la universidad de Huánuco se observó en los estudiantes del Programa Académico de Psicología, donde los alumnos manifiestan sentirse estresados debido a diferentes situaciones como la competencia, exceso de trabajos, fechas cercanas a parciales, conflictos en el aula de clases, expectativas no cumplidas, problemas familiares.

Parece bastante lógico afirmar que las evaluaciones y exámenes constituyan el estresor académico más potente por una amplia lista de razones compatibles entre sí. El temor a la evaluación, el miedo al fracaso y otros factores de índole cognitiva y afectiva son algunos de los motivos más habitualmente contemplados. Estos factores afectan notablemente a las creencias motivacionales (creencias de auto eficacia, creencias de capacidad,

creencias de control) y a la satisfacción y el bienestar psicológico del estudiante.

El presente estudio brindara resultados enriquecedores ya que con las aportaciones de los resultados de este proyecto de investigación sobre el estrés académico servirá o permitirá para el futuro, adoptar estrategias preventivas y métodos que permitan, ya sea a los Psicólogos docentes o alumnos de últimos ciclos en proporcionar medidas correctivas o de manejo del estrés a los estudiantes que los padezcan.

- **OBJETIVOS**

- .1. General

- Identificar el nivel de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.

- .2. Específicos

- Explorar los niveles de la dimensión de estresores académicos, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.
 - Examinar los niveles de la dimensión de síntomas del estrés académico, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.
 - Conocer los niveles de la dimensión de estrategias de afrontamiento, en el estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019.

- **PARTICIPANTES**

- 2.1. Docente Investigador

- Dra. Judith Martha Portocarrero Zevallos

Docente de la Escuela de Psicología

- 2.2. Estudiante colaborador

- Katherine Liliana Rocha Pajuelo

ANEXO 4

SOLICITUD DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



Huánuco 04 de octubre de 2019

SEÑORA:

KATHERINE LILIANA ROCHA PAJUELO

Les reitero un cordial saludo y a su vez visto la solicitud presentada, que solicita autorización para la aplicación de instrumento para su Trabajo de Investigación titulado **“ESTRÉS ACADEMICO ANTES DEL PERIODO DE EVALUACIONES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO 2017”**, es grato informarle que **TIENEN LA AUTORIZACIÓN**, para la ejecución de su trabajo de Investigación durante el semestre académico 2019-2.

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

Atentamente.



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Mg. Karina Videsa Diestro Caloretti
COORDINADORA DE A.P. PSICOLOGÍA

ANEXO 5

CONSENTIMIENTOS INFORMADOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

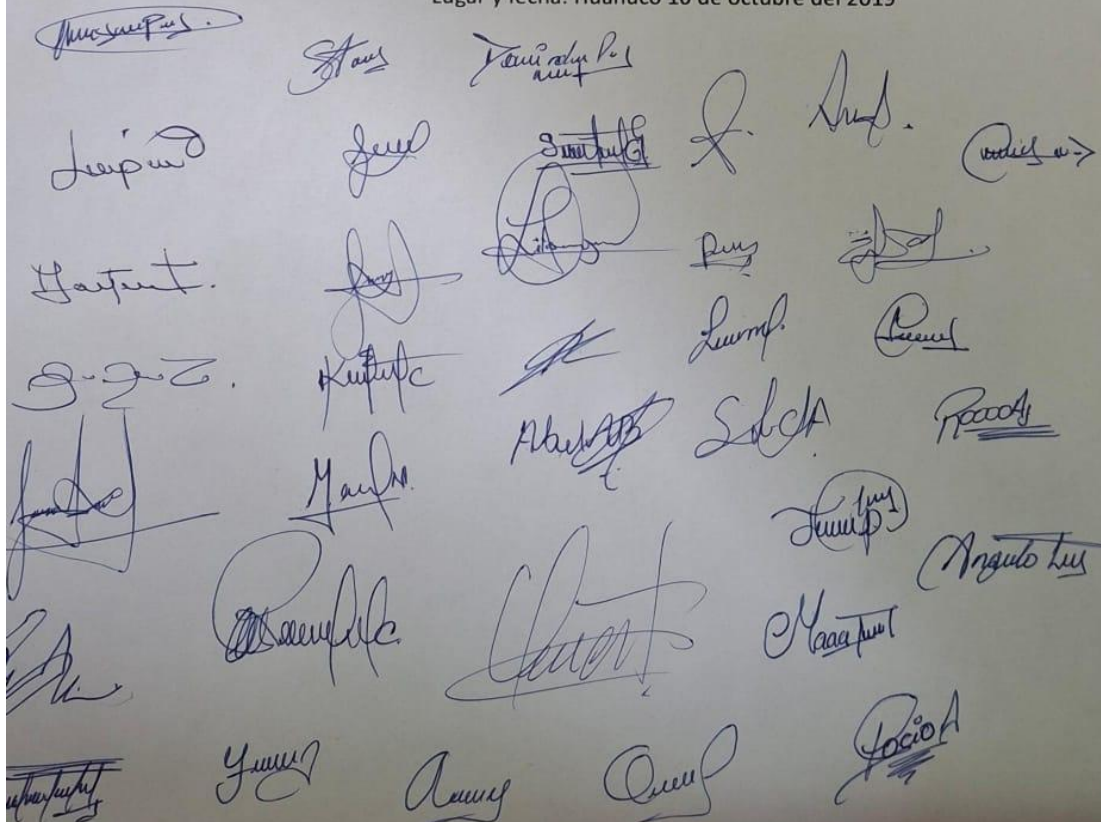
La presente investigación es conducida por Katherine Liliana Rocha Pajuelo **bachiller** en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **Estrés Académico** antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019. Cuyo objetivo es Identificar el nivel de estrés académico antes del periodo de evaluaciones en estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco 2019 Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología**.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado **Inventario Sisco del Estrés Académico** (Barraza, 2007).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco 16 de octubre del 2019



ANEXO 6

PRUEBAS APLICADAS

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (Barraza, 2007)

Edad: 27
 Sexo: Femenino
 Año/ciclo: X
 Ocupación: Estudiante de Psicología

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes del Programa Académico de Psicología. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. Durante el transcurso del semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si	No
X	

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

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

1	2	3	4	5
		X		

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
La competencia con compañeros del grupo.			X		
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.			X		
La personalidad y el carácter del profesor.			X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc)			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)			X		
No entender los temas que se aborde en la clase.				X	
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo		X			
Otra					
(Especifique)					

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

Síntomas o Reacciones Físicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesetillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migraña		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal diarrea		X			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X			
Reacciones Psicológicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación	X				
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones Comportamentales					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.		X			
Aislamiento de los demás.		X			
Desgrano para realizar las labores de alimentos.		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos.		X			
Otros (especifique)					

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

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

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (Barraza, 2007)

Edad: 20
 Sexo: Masculino
 Año/ciclo: 4to / 2019
 Ocupación: Estudiante

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes del Programa Académico de Psicología. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. Durante el transcurso del semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si	No
☒	☐

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

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

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☒	☐

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
La competencia con compañeros del grupo.	☐	☐	☐	☒	☐
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	☐	☐	☐	☒	☐
La personalidad y el carácter del profesor.	☐	☒	☐	☐	☐
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc)	☐	☐	☒	☐	☐
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	☐	☐	☒	☐	☐
No entender los temas que se aborde en la clase.	☐	☐	☐	☒	☐
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)	☐	☒	☐	☐	☐
Tiempo limitado para hacer el trabajo	☐	☐	☒	☐	☐
Otra	☐	☐	☐	☐	☐
(Especifique)	☐	☐	☐	☐	☐

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

Síntomas o Reacciones Físicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesetillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migraña		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal diarrea		X			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X		
Reacciones Psicológicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación		X			
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones Comportamentales					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	X				
Aislamiento de los demás.	X				
Desgrano para realizar las labores de alimentos.		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos.		X			
Otros (especifique)					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre

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

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

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

Síntomas o Reacciones Físicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesetillas)		X			
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migraña		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal diarrea		X			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X		
Reacciones Psicológicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)		X			
Ansiedad, angustia o desesperación		X			
Problemas de concentración			X		
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones Comportamentales					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	X				
Aislamiento de los demás.	X				
Desgrano para realizar las labores de alimentos.		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos.		X			
Otros (especifique)					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre

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

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

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

Síntomas o Reacciones Físicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesetillas)	X				
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X				
Dolores de cabeza o migraña	X				
Problemas de digestión, dolor abdominal diarrea	X				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X				
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X				
Reacciones Psicológicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X				
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X				
Ansiedad, angustia o desesperación	X				
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
Reacciones Comportamentales					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	X				
Aislamiento de los demás.	X				
Desgrano para realizar las labores de alimentos.	X				
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X				
Otros (especifique)					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre

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

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

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (Barraza, 2007)

Edad: 17
 Sexo: Femenino
 Año/ciclo: 2do
 Ocupación: Estudiante

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes del Programa Académico de Psicología. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. Durante el transcurso del semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si	No
☒	☐

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

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

1	2	3	4	5
☐	☒	☐	☐	☐

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
La competencia con compañeros del grupo.	☐	☒	☐	☐	☐
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	☐	☒	☐	☐	☐
La personalidad y el carácter del profesor.	☐	☐	☒	☐	☐
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc)	☐	☐	☒	☐	☐
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	☐	☒	☐	☐	☐
No entender los temas que se aborde en la clase.	☐	☐	☐	☒	☐
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)	☐	☐	☒	☐	☐
Tiempo limitado para hacer el trabajo	☐	☒	☐	☐	☐
Otra	☐	☐	☐	☐	☐
(Especifique)	☐	☐	☐	☐	☐

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

Síntomas o Reacciones Físicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesetillas)	X				
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X				
Dolores de cabeza o migraña		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal diarrea			X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X				
Reacciones Psicológicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				X	
Ansiedad, angustia o desesperación			X		
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
Reacciones Comportamentales					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.	X				
Aislamiento de los demás.		X			
Desgrano para realizar las labores de alimentos.		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos.			X		
Otros (especifique)					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre

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

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

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO (Barraza, 2007)

Edad: 22
 Sexo: Femenino
 Año/ciclo: 2019 - I
 Ocupación: Psicología

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes del Programa Académico de Psicología. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

1. Durante el transcurso del semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si	No
☒	☐

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

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

1	2	3	4	5
☐	☐	☒	☐	☐

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
La competencia con compañeros del grupo.	☐	☐	☐	☐	☒
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	☐	☐	☐	☐	☒
La personalidad y el carácter del profesor.	☐	☐	☐	☒	☐
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc)	☐	☐	☐	☒	☐
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)	☐	☐	☐	☐	☒
No entender los temas que se aborde en la clase.	☐	☒	☐	☐	☐
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)	☐	☐	☐	☒	☐
Tiempo limitado para hacer el trabajo	☐	☐	☐	☒	☐
Otra _____	☐	☐	☐	☐	☐
(Especifique)					

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

Síntomas o Reacciones Físicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesetillas)			X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)			X		
Dolores de cabeza o migraña			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal diarrea		X			
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X			
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X				
Reacciones Psicológicas					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).				X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)				X	
Ansiedad, angustia o desesperación				X	
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
Reacciones Comportamentales					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.		X			
Aislamiento de los demás.			X		
Desgrano para realizar las labores de alimentos.				X	
Aumento o reducción del consumo de alimentos.				X	
Otros (especifique)					
	nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre

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

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

ANEXO 7

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

